

新着図書

BOOKS
あんない

最近入った本の一部
をご紹介します

<一般書 文学>

劇場 (又吉 直樹)
凄腕 (永瀬 隼介)
暗手 (馳 星周)
しみ (坂口 恭平)
幸福のパズル (折原 みと)
サイレント・マイノリティ (下村 敦史)
父 (辻 仁成)
僕が殺した人と僕を殺した人 (東山 彰良)
万次郎茶屋 (中島 たい子)
冬雷 (遠田 潤子)
ときどき旅に出るカフェ (近藤 史恵)
十津川警部高山本線の秘密 (西村 京太郎)
最愛の子ども (松浦 理英子)
ライオン・ブルー (呉 勝浩)
ニャンニャンにゃんそろじー (有川 浩、ねこまき)

今日の人生 (益田 ミリ)
ご本、出しときますね? (BS ジャパン/編)

<一般書・その他>

遺書 (森 喜朗)
ツキイチで世界を旅しながら年収
1000万円を実現する生き方 (横田 奈津子)
池上彰の世界はどこに向かうのか (池上 彰)
ある日うっかりPTA (杉江 松恋)
知らないと損をする! 国の制度をトコトン使う本 (清水 京武)

子どもと一緒に覚えたい道草の名前

(稲垣 栄洋/監修)
感じる経済学 (加谷 圭一)
「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由 (汐街 コナ)

一番よくわかる庭木の剪定 (小池 英憲/監修)
おひとりさまの老後を楽しむ処方 (安倍 絢子)
作りおきやせおかず簡単おいしい 250 品 (大森 真帆/ダイエット監修)

組み方を楽しむエコクラフトのかご作り (荒関 まゆみ)
車いす犬ラッキー (小林 照幸)

<児童書>

おうさま (ディック・ブルーナ)
くじらじゃくし (安田 夏菜)
でんしゃのずかん (五十嵐 美和子)
のんびりジュゴン (松橋 利光)
ノラネコぐんだん あいうえお (工藤 ノリコ)
よくわかる病院 (梶 陽子)
七福神の大阪ツアー (くまざわ あかね)
モンスター・ホテルでパトロール (柏葉 幸子)
あやしの保健室 1 (染谷 果子)
メキシコへ わたしをさがして

(パム・ムニョス・ライアン)
立体地図で見る 日本の国土とくらし 全5巻 (早川 明夫/監修)
知ろう! 学ぼう! 障害のこと 全7巻 (笹田 哲/監修)

本の所在については、図書館にお問い合わせください。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246

15 金津図書館 ☎ 73-1011



まなびの ひろば 場

まなびの広場では、生涯学習
など“まなび”に関する話題
をお知らせします!

申込み	持ち物	定員	講師	内容	対象	ところ	とき
【期限】6月25日(日)	自分がお気に入りの絵本	先着10人	図書館司書	読み聞かせの注意点、絵本の持ち方、選び方、絵本の紹介など	読み聞かせを行っている人、関心のある人	研修室1	6月28日(水) 10時~12時
金津図書館 ☎ 73-1011						金津本陣KOSSA 3階	

読み聞かせボランティア講座
受講生募集!

図書館では、小学校などで読み聞かせを行っている人や読み聞かせに関心のある人を対象に、読み聞かせボランティア講座を開催します。ぜひご参加ください。

細呂木小学校「小さな親切」運動」実行章受章

細呂木小学校が「小さな親切」運動」実行章を受章したのを受けて、伝達式が行われました。式には、細呂木小学校の6年生児童2人と校長先生が出席。「小さな親切」運動福井県本部の株式会社福井放送から記念の盾と表彰状、記念品のバッジが贈られました。細呂木小学校では、困っている人を助けるといった親切のほか、あいさつ運動に特に力を入れていて、今回の受章はそれらの活動の頑張りが認められたものです。



子育て支援センターだより 出張版

ママと赤ちゃんのエコ活動

7月3日(月)から7日(金)まで、衣類やおもちゃを再利用するリサイクルイベントを開催します。

ご家庭で不要になった衣類(マタニティー、赤ちゃん用限定)やおもちゃがありましたら、事前に子育て支援センターにご持参ください。開催期間中も随時受け付けます。

問合せ 子育て支援センター

☎ 77-1163



子育て支援センターだより

7月の行事予定

4日(火)	昔の遊びを楽しもう 内容: 更生保護女性会の人と折り紙などで遊ぶ	10:00~11:00
11日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 内容: 玩具で遊んだり、体を動かしたりして親子で遊ぶ	10:00~11:30
14日(金)	簡単おやつ作り 内容: 先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師: あわら市職員(栄養士)	10:00~12:00
18日(火)	保育カウンセラー巡回相談 内容: 子どもの行動や言語・遊びに関する相談 講師: 保育カウンセラー 山本桃花子氏(臨床心理士)	10:45~11:15
19日(水)	英語ベビーヨガ 講師: 子育てマイスター 月田綾氏(英語講師)、奥井麻結氏(ヨガ講師)	10:30~11:30
21日(金)	お母さんのお仕事相談会 内容: お母さん対象の仕事に関する相談会 講師: ふくい女性活躍支援センター職員	10:30~11:30
25日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 内容: 玩具で遊んだり、体を動かしたりして親子で遊ぶ	10:00~11:30
26日(水)	誕生会 内容: 楽しい歌やお話 講師: 子育てマイスター 高屋孝子氏(教諭)	10:30~11:30

- ◆ 電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ のびのび子育て相談室(電話相談可) 毎週火曜日 13:30~15:30
- ◆ 開放デーは裏表紙へ(いちひめこども園・あわら敬愛こども園は時間内常時開放です。)

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



打ち豆と千切りの煮物

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
切り干し大根 : 25g	エネルギー : 100kcal
ニンジン : 60g	たんぱく質 : 4.9g
打ち豆 : 30g	脂質 : 3.2g
干しシイタケ : 3枚	カルシウム : 74mg
薄揚げ : 1/2枚	鉄 : 1.7mg
だし汁 : 1カップ	食塩 : 1.1g
砂糖 : 大さじ1/2	
みりん : 大さじ1	
酒 : 大さじ1	
しょうゆ : 大さじ1と1/2	

こあらっこだより

子育て世代包括支援センターの保健師が
「子どもの健康情報」をお伝えします



紫外線対策していますか

子どもは皮膚が薄く、大人よりもダメージを受けやすいといわれています。

①時間を工夫しよう

紫外線は10時から14時までの間が強くなります。この時間帯に外で活動するときは、紫外線対策をきちんと行いましょう。

②場所を工夫しよう

日陰の紫外線量はひなたの半分になります。パラソルやよしずを積極的に利用しましょう。曇りでも晴天時の約80%の紫外線が出ているので注意が必要です。

③帽子や服に気をつけよう

帽子のつばが7cmあると顔に当たる紫外線の60%をカットできます。服は編み目が詰まった綿やポリエステルがお勧めです。

④日焼け止め剤を上手に使う

顔や手足、首、胸元などにむらなく塗ります。汗で流れるので2~3時間ごとに重ね塗りをするとう�효的です。

〈子どもが使うのに適した日焼け止め剤〉

- ・「SPF15以上」、「PA++~+++」が目安
- ・「無香料」、「無着色」の表示があるもの
- ・プールでは「耐水性」の表示があるもの

◆ 問合せ ~妊娠期から子育て期の総合相談窓口~
子育て世代包括支援センター(こあらっこ)
☎ 73-8010 (保健センター内)

作り方

- ①切り干し大根と干しシイタケは、下記の方法でもどす。打ち豆も3分ほど水に漬けてもどす。
- ②もどした切り干し大根の水気を絞る。干しシイタケ、ニンジン、薄揚げを千切りにする。
- ③調味料以外の材料を入れて火にかける。沸騰してきたら、調味料を入れて、落しぶたをして15分程度煮る。
- ④汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。

○乾物のもどし方

- ・切り干し大根…さっと洗ってごみを取り除き、たっぷりの水に浸して15分程度もどす。
- ・干しシイタケ…さっと洗って、干しシイタケがかぶるくらいの水に漬け、5~10時間程度置く。

✎ 切り干し大根 について

大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化され、甘みがさらに増し、栄養価が増加します。食物繊維やカルシウムを多く含み、日持ちするため日常のおかずに取り入れたい食品です。煮物のほか、おひたしやあえ物、サラダ、炒め物など幅広く活用できます。