

最近入った本の一部
をご紹介します

<一般書 文学>

君が夏を走らせる (瀬尾 まいこ)
決戦! 関ヶ原 2 (葉室 麟)
パーマナント神喜劇 (万城目 学)
マツリカ・マトリョシカ (相沢 沙呼)
岩塩の女王 (諏訪 哲史)
ジャパン・トリップ (岩城 けい)
塔と重力 (上田 岳弘)
さあ、文学で戦争を止めよう (笹野 頼子)
小指が燃える (青来 有一)
人魚に嘘はつけない (半田 畔)
ゴースト (中島 京子)
家族のあしあと (椎名 誠)
あなたの人生を、誰かと比べなくていい (五木 寛之)
母さん、ごめん。 (松浦 晋也)
ヒマ道楽 (坪内 稔典)
茨木のり子の献立帖 (茨木 のり子)
大人しく老いてなんかいられない (広瀬 久美子)

<一般書・その他>

僕たちはなぜ取材するのか (藤井 誠二 / 編著)
年を取るのが楽しくなる教養力 (齋藤 孝)
止まらない好奇心! (大島 義史)
戦場 (マイケル・フリン)
歴史教科書の日米欧比較 (薄井 寛)
老後ぐらい好きにさせてよ (野末 陳平)
国会女子の忖度日記 (神澤 志万)
夫の定年 (ブルーパわいふ)
温泉の科学 (西川 有司)
知識ゼロから Wi-Fi が
ぜんぶわかる本 2017 決定版 (洋泉社 / 編)
登紀子ばあばの 70 年つくり続けてきた私の味 (鈴木 登紀子)
まるとアコギの本 (山田 篤志)

<児童書>

アイちゃんのいる教室 (高倉 正樹)
こんとんじいちゃんの裏庭 (村上 しいこ)
拝啓、お母さん (佐和 みずえ)
月蝕島の魔物 (田中 芳樹)
つけたしことばの本 (だん きょうこ)
列車で行こう! (桜井 寛 / 写真・文)
こんにちはふたごのカワウソあかちゃん (横山 亜未)
動物たちを救うアニマルパスウェイ (湊 秋作)
世界に通じるマナーとコミュニケーション (横手 尚子)
ざんねんな偉人伝 (真山 知幸)
おつきみバス (藤本 ともひこ)

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
金津図書館 ☎ 73-1011

ふれあい遊びと絵本ライブ

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!

金津図書館で、家族で楽しむふれあい
遊びと絵本ライブを開催します。
とき 10月14日(土) 10時30分～
ところ 金津本陣 K O S S A
3階 大ホール
対象 3歳～小学生
※小学3年生までは、保護者同伴
内容 ふれあい遊び、絵本ライブ
講師 パ P H A N D S
代表 岡田健治氏
参加費 無料
問合せ 金津図書館
☎ 73,1011



申込み 文化学習課 ☎ 73,8041
講師 家根 明子氏 准教授
とき 10月3日(火) 13時30分～15時
(受け付け13時)
内容 転倒防止のための運動や椅子を使った
簡単な体操などを実際に体験します。
とき 10月22日(金) 13時30分～15時
(受け付け13時)
講師 塚本 利幸氏 教授
とき 9月22日(金) 13時30分～15時
(受け付け13時)
講師 福井県立大学 教授
とき 9月22日(金) 13時30分～15時
(受け付け13時)
講師 塚本 利幸氏 教授

問合せ

「輝く個性、匂うふ
るさと」をテーマに、
多彩な催し物が行わ
れます。ぜひお越し
ください。
とき 10月8日(日)
10時～
ところ 坪江公民館
内容 ステージ発
表、クラブ・教室生徒作品展
示、ふるさと市、子どもコー
ナー、マジックショー、茶席、
グラウンドゴルフ交流会など
坪江ふるさと祭実行委員会
事務局 (坪江公民館)
☎ 74,2096

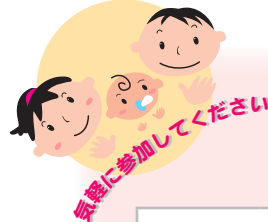


第40回 坪江ふるさと祭

毎年恒例の本荘
ふるさとまつりで
す。今年の目玉ア
トラクションは、
手品を予定してい
ます。バザーコー
ナーや縁日コー
ナー、講座生の作
品展示などあります。
とき 【展示のみ】
10月21日(土)
13時30分～17時15分
【まつり・展示】
10月22日(日) 10時～14時
ところ 本荘公民館
本荘ふるさとまつり実行委員会
事務局 (本荘公民館)
☎ 78,5874



第32回 本荘ふるさとまつり



気軽に相談
してください
気軽に参加してください

子育て支援センターだより 10月の行事予定

4日(水)	出前おもちゃ講座 内容: グッド・トイや絵本の紹介 講師: 福井県幼児教育指導員	10:30～11:30
5日(木)	昔の遊びを楽しもう 内容: 更生保護女性会の人とあやとりや折り紙などで遊ぶ	10:00～11:00
7日(土)	支援センター開放 はいはい・よちよち・カタカタレース大会 対象: 0～2歳児 ※要予約	9:00～12:00 10:00～
11日(水)	親子遠足(クレヨンランドかなづ) 持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合・雨天中止	10:00～12:00
17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)	10:00～12:00
18日(水)	親子遠足(北潟湖畔公園) ※現地集合 持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え ※雨天時、芦原青年の家	10:00～12:00
19日(木)	薬についての話 内容: 薬の服用や使用法、保管法などの話 講師: 子育てマイスター 千知岩祐次氏 (薬剤師)	14:30～15:30
20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
24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、音楽に合わせて親子で楽しむ	10:00～11:30
25日(水)	誕生会(ミュージックケア) 内容: 音楽に合わせて親子でふれあい遊びを楽しむ 講師: 子育てマイスター 野路栄子氏 (保育士) おばあちゃんの味の日の試食会	10:30～11:30 11:15～12:00
26日(木)	子どものための簡単クッキング 場所: 本荘公民館 ※要予約 講師: 子育てマイスター 阪下光代氏 (栄養士) 料金: 500円 先着10人(市内在住の人) 持ち物: エプロン、三角巾	10:30～11:30

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



たくあんのぜいたく煮

材料 / 1本分	栄養 / 1人分
古たくあん : 1本	エネルギー : 10kcal
しょうゆ : 50cc	たんぱく質 : 0.2g
だし汁 : 3カップ	脂質 : 0.1g
赤唐辛子 : 1/3本	カルシウム : 4mg
白ごま : 小さじ 1/2	鉄 : 0.1mg
サラダ油 : 大さじ 1弱	食塩 : 0.4g

作り方

- ①古たくあんは2～5mm ぐらいの輪切りにして、水に漬け、一晚塩出しする。
- ②鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ③何度か水を取り替えて、軟らかくなったら調味料を加える。
- ④最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。

ぜいたく煮について

夏を過ぎた古たくあんは風味が落ちるため、出し汁やしょうゆなどで煮付け、仕上げに唐辛子などを振ったものです。温かいままはもちろん、冷やして食べてもいい一品です。そのままでも食べられるのにわざわざ手間かける点が「ぜいたく」といわれるゆえんです。

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

子どもの便秘のお話

○子どもが便秘になりやすい時期

- ① 乳児期: 離乳食の開始
- ② 幼児期: トイレトレーニング
- ③ 学童期: 学校での排便我慢体験



このようなことがきっかけとなり、「便が硬くなる→排便に苦痛を伴う→我慢する→ますます硬くなる」という悪循環に陥ってしまいます。

○生活習慣で気をつけること

- ・トイレトレーニングでは失敗しても叱らず、忍耐強く見守る。
- ・幼児期以降、朝起きたらコップ1杯の水を飲み、朝食を食べる。(腸が目覚めて動き始めます)
- ・学童期、登校前にトイレに行く時間(15分程度)を確保する。
- ・夜更かししない。(興奮状態ではよいウンチはできません)

○食生活で気をつけること

- ・食物繊維を積極的に取る
野菜や果物、海藻、豆類、芋類に多く含まれています。
※市販の野菜ジュースには食物繊維がほとんど含まれていないので、便秘対策にはなりません。
- ・甘いものを取り過ぎない
食事代わりに菓子パンやお菓子を取ると、食物繊維やビタミンなどが不足します。さらに、糖分や油分の取りすぎにより腸内の悪玉菌が増え、便を押し出す動きが鈍ってしまいます。

○こんなときは受診を

いきんでいるのに便が出てこない、コロコロまたはベタベタの便が少しだけ出てくる、5日以上便が出ていない場合には、たまっている便を出してあげる必要があります。早めに医師に相談しましょう。

◆ 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)

- ◆ 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

