

新着
図書
BOOKS
あんない

最近買った本の一部
をご紹介します



<一般書 文学>
俳句、やめられませんか (岸本 葉子)
小説禁止令に賛同する (いとう せいこう)
モモコとうさぎ (大島 真寿美)
海亀たち (加藤 秀行)
雪子さんの足音 (木村 紅美)
路上のX (桐野 夏生)
ナイス★エイジ (鴻池 留衣)
エンディング・パラダイス (佐江 衆一)
茶屋四郎次郎、伊賀を駆ける (諏訪 宗篤)
焔 (星野 智幸)
愛が挟み撃ち (前田 司郎)
しょったれ半蔵 (谷津 矢車)
刑事の怒り (葉丸 岳)
光点 (山岡 ミヤ)
花ひいらぎの街角 (吉永 南央)
オンナの奥義 (阿川 佐和子)
美女は天下の回りもの (林 真理子)

<一般書・その他>
装丁、あれこれ (桂川 潤)
「親米」日本の誕生 (森 正人)
「若者」をやめて、「大人」を始める (熊代 亨)
三行で完全にわかる日本史 (野島 博之)
問題児 (山川 健一)
精神科医が教えるちょこつとずばら老後のすすめ (保坂 隆)
あなたを悩ます困った人 (柴田 豊幸)
ひとり暮らしレスキュー Book (成美堂出版)
知っておきたい単位の知識 (伊藤 幸夫)
シロウト夫婦のきょうも畑日和 (金田 妙)
絵手紙描き方のヒント (上岡 ひろ子)
羽生結弦が生まれるまで (宇都宮 直子)
落とされない小論文 (今道 琢也)

<児童書>
西郷隆盛 (澤村 修治)
すごいね！みんなの通学路 (ローズマリー・マカーニー)
密林一きれいなひょうの話 (工藤 直子)
熊とにんげん (ライナー・チムニク)
だるまちゃんとかまどんちゃん (加古 里子)
さよなら、スパイダーマン (アナベル・ピッチャー)
お仕事ナビ 14・15 (お仕事ナビ編集室)
冒険！発見！大迷路海底大決戦 (原 裕朗)
図書館の怪談 (斎藤 洋)
マララのまほうのえんぴつ (マララ・ユスフザイ)
ふわふわふうせん (白川 三雄)
へそとりごろべえ (赤羽 末吉)

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



まなびの
広 びる場

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！

第50回蓮如の里ふるさとの道を歩く会
(福井国体開催150日前記念イベント)

定員 参加費 500円 ※当日集金
先着1000人

対象 元気に歩ける人(約11km)
※小学生以下は保護者同伴

コース あわら市役所→多賀谷左近の墓→嫁威の谷→細呂木関所→のこぎり坂→吉崎御山(12時到着予定)《自由散策》
バス移動(14時出発) 〓あわら市役所

集合 あわら市役所 西側駐車場
7時～受け付け
7時15分～出発式

とき 4月28日(土) ※小雨決行
(荒天により中止の場合、室内でウォーキング教室を予定)

集合 あわら市役所 西側駐車場
7時～受け付け
7時15分～出発式

準備物 動きやすい服装、タオル、飲み物、おにぎりなど

ゲスト 日本ウォーキングアドバイザー 勅使川原 郁恵氏
(冬季オリンピック ショートトラック・スピードスケート元日本代表)

申込み 【期限】4月18日(水)
住所・氏名・年齢・電話番号・帰りのバス利用の有無をお知らせください。
ゆうゆうと輝く市民の会事務局 (文化学習課)

☎ 73-8041
✉ bunka@city.awara.lg.jp



☎ 73-8041
✉ bunka@city.awara.lg.jp

あわら市体育協会
競技団体活動紹介

体育協会加盟19競技団体、2競技部の活動を市のホームページで紹介しています。事業計画や会員数、会員登録のお知らせなどを掲載しているのでぜひご覧ください。

19 競技団体
剣道協会、野球連盟、ソフトボール協会、バレーボール協会、テニス協会、ゲートボール協会、カヌー協会、ゴルフ協会、サッカー協会、ソフトテニス協会、水泳協会、バドミントン協会、弓道協会、卓球協会、ターゲットバードゴルフ協会、グラウンドゴルフ協会、少林寺拳法協会、ソフトバレーボール連盟、空手道連盟

2 競技部 柔道競技、陸上競技

問合せ 詳細は、各競技団体・競技部へお問い合わせください。
あわら市体育協会事務局(スポーツ課内) ☎ 73-8043

子育て支援センターだより

4月の行事予定

14日(土) 支援センター開放	9:00～12:00
17日(火) 保育カウンセラー巡回相談	10:00～12:00
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)	
18日(水) 交通教室	10:30～11:30
内容：チャイルドシートの使い方や注意事項 講師：あわら警察交通指導員、JAF職員	
20日(金) 乳幼児教室	10:30～11:30
内容：健康運動と抱っこ紐の付け方 講師：子育てマイスター 片山陽子氏 (健康運動指導士、抱っこ紐コーディネーター)	
25日(水) 誕生会	10:30～11:30
おばあちゃんの味の日の試食会 11:15～12:00	

◆ 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・伊井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

子育ての悩み、なんでも相談してください
児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189
子育て世代包括支援センター(こあらっこ)
☎ 73-8010

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



材料/4人分 栄養/1人分

ゴボウ : 50g	エネルギー : 168kcal
糸こんにやく : 135g	たんぱく質 : 6.9g
塩 : 適宜	脂質 : 4.4g
中揚げ : 75g	カルシウム : 154mg
ネギ : 50g	鉄 : 1.9mg
だし汁 : 530cc	食塩 : 1.9g
しょうゆ : 大さじ 2.5	
塩 : 少々	
ご飯 : 茶碗 4杯	

作り方

- ①ゴボウはさがぎに水に5分つけて、あくを抜く。
- ②中揚げは油抜きして1cm角または細切りにする。
- ③糸こんにやくは、半分の長さに切り、塩もみをして水からゆでて沸騰したらざるにあげる。
- ④ネギは斜め切りにする。
- ⑤鍋にだし汁、ゴボウ、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。
- ⑥③の糸こんにやくを入れ、ひと煮立ちしたら、しょうゆを入れ、塩で味を調える。
- ⑦ネギを入れて出来上がり。
- ⑧丼に温かいご飯を入れ、その上にかける。

ぼっかけについて

ぼっかけとは炊きたてのご飯にあつあつの汁をかけた郷土料理です。ご飯に「ぶっかける」が転じたものです。ぼっかけは地域によって、かける汁や具材が違います。今回のレシピはあわら市の伝承料理である「ごんぼ汁」をかけました。



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

愛のムチゼロ作戦

- 子育てをしていると、子どもが言うことを聞いてくれなくてイライラすることもあります。つい、たたいたり怒鳴ったりしたくなることもありますよね。
- 一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、子どもは恐怖を感じるばかりで、なぜ叱られたのか理解できていないこともあります。さらに、体罰や暴言による「愛のムチ」は、子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼす危険があります。
- 以下のポイントを心掛けながら、子どもを健やかに育てましょう。
- ①子育てに体罰や暴言を使わない
子どもにとって、大人から叩かれることはとても怖いことです。「叩かない、怒鳴らない」と心に決めましょう。
 - ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
 - ③爆発寸前のイライラをクールダウン
イライラが爆発する前に、クールダウンするための自分なりの方法(深呼吸する、10まで数える)を見つけておきましょう。
 - ④子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援
2～3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証です。「わがままになっては困る」という思いから、親は指示的になってしまうこともあります。子どもの成長過程で必ず通る道と大らかに構えましょう。
 - ⑤親自身がSOSを出そう
昔とは子育ての環境が変わっています。疲労感や負担感、不安感でつらいときはご相談ください。

参考：平成28年度厚生労働省作成
「子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～」