

**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>  
居酒屋ぼったくり 9 (秋川 滝美)  
長く高い壁 (浅田 次郎)  
ぼくがきみを殺すまで (あさの あつこ)  
謎々将棋・囲碁 (新井 素子/他)  
イザベルに薔薇を (伊集院 静)  
江國香織童話集 (江國 香織)  
青くて痛くて脆い (住野 よる)  
そして、バトンは渡された (瀬尾 まいこ)  
悪徳の輪舞曲 (中山 七里)  
奏弾室 (仁木 英之)  
おまじない (西 加奈子)  
スイート・ホーム (原田 マハ)  
ほどほど快適生活百科 (群 ようこ)  
恨みっこなしの老後 (橋田 壽賀子)  
しんどい母から逃げる!! (田房 永子)  
オリジン 上・下 (ダン・ブラウン)

<一般書・その他>  
BOOK BAR (杏/他)  
炎と怒り トランプ政権の内幕 (マイケル・ウォルフ)

13歳からの経済のしくみ・ことば図鑑 (花岡 幸子)

母の家がごみ屋敷 (工藤 哲)  
蘇るサバ缶 (須田 泰成)

目の見えない人は世界をどう見ているのか (伊藤 亜紗)

絵でわかる日本列島の地震・噴火・異常気象 (藤岡 達也)

早引き介護の医学知識ハンドブック (佐藤 富士子)

女性のうつ病 (野田 順子)  
栄養を捨てない食べ方 (麻生 れいみ/監修)

太陽系観光旅行読本 (オリヴィア・コスキー/他)  
痛い靴がラクに歩ける靴になる (西村 泰紀)

デザインあ みるほん (NHK「デザインあ」制作チーム/編)

<児童書>  
かぶきやパン (かねまつ すみれ)  
ぎょうれつのできるチョコレート屋さん (ふくざわ ゆみこ)

さよならともだち (内田 麟太郎)  
じてんしゃのれるかな (平田 利之)

もうちょっと もうちょっと (きむら ゆういち)  
やさしいのがっこう とうもろこしちゃんの  
ながいかみ (なかや みわ)

妖怪一家の温泉ツアー (富安 陽子)  
ルソパンの犬奇術 (牡丹 靖佳)

動物たちは、冒険家! (キム・トマス)  
はたらく鉄道 1~3 (鉄 太郎/監修)

図解 日本列島 100万年史 1・2 (山崎 晴雄 他/監修)

つくりかたがよくわかるお料理教室  
4 ぎょうざ (かんちく たかこ)

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

**弓道体験教室 参加者募集**  
興味のある人は、この機会にぜひ体験してみませんか。参加費は無料です。  
とき 4月21日(土) 10時~12時  
ところ トリムパークかなづ弓道場  
対象 小学5年生~70歳  
講師 公認弓道指導員  
持ち物 運動ができる服装、白靴下 または白足袋  
申込み 【期限】4月20日(金)  
あわらし弓道協会 吉村  
☎090-2039-7851



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!

**弓道教室 参加者募集**  
弓道に興味のある人や余暇を有効に過ごしたい人など、この機会にぜひ弓道を始めてみませんか。  
とき 5月9日~ 毎週水・金曜日 19時~20時30分(全20回)  
ところ トリムパークかなづ弓道場  
対象 小学5年生~70歳  
講師 弓道指導員  
受講料 一般4000円、学生3000円 ※保険料含む  
持ち物 運動ができる服装、白靴下 または白足袋  
定員 10人  
申込み 【期限】5月2日(水)  
あわらし弓道協会 吉村  
☎090-2039-7851



**中央公民館 大ホールの利用について**  
中央公民館の大ホールは、スポーツ団体も利用できます。利用条件など、詳しくはお問い合わせください。  
問合せ 中央公民館 ☎73-2000

**古雑誌を販売します**  
なくなり次第終了しますので、お早めにお越しください。  
とき 4月21日(土)~5月6日(日) 9時30分~18時  
※ただし、4月23日(月)、26日(木)は両館休館。  
4月29日(日)、30日(月)、5月3日(木)~5日(土)は芦原図書館のみ休館。  
5月1日(火)は金津図書館のみ休館。  
対象 芦原図書館・金津図書館  
すてきにハンドメイド、きょうの料理、オレンジページ、福楽、プレジデントなど  
価格 1冊10円  
※同じタイトルの雑誌は、1人3冊まで  
芦原図書館 ☎78-7246  
金津図書館 ☎73-1011



**子育て支援センターだより**

**5月の行事予定**

10日(木)	ベビーマッサージと育児相談 14:30~15:30 内容:ベビーマッサージの講座と安心できるおひなまきの方法 講師:子育てマイスター 仁佐知佳氏、津田愛氏(看護師)
11日(金)	昔の遊びを楽しもう 10:00~11:00 内容:更生保護女性会の皆さんと折り紙などで遊ぶ
15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) 親子ふれあい(芦原青年の家) 10:00~11:30 内容:玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ
16日(水)	親子遠足(クレヨンランドかなづ) 10:00~12:00 持ち物:弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合・雨天中止
18日(金)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 10:00~11:30 内容:玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ
22日(火)	離乳食教室 10:30~11:30 内容:乳幼児の食事に関する話と試食 ※試食は要予約 先着10人(市内在住の人) 講師:子育てマイスター 長谷川マチエ氏(栄養士)
24日(木)	出前子育て支援センター(細呂木駅前カフェ) 10:00~11:30 内容:玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ 場所:細呂木ふれあいセンター駅前カフェ ☎97-5130
30日(水)	誕生会 10:30~11:15

- ◆ 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。)  
(本荘こども園は、新郷小学校で開催しています。)

◆ 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



材料/7人分	.....	栄養/1人分	.....
もち米	: 2合	エネルギー	: 267kcal
うるち米	: 1合	たんぱく質	: 5.4g
(普段食べている米)		脂質	: 0.7g
山菜水煮	: 150g (1袋)	カルシウム	: 12mg
ニンジン	: 30g	鉄	: 0.8mg
シメジ	: 30g	食塩	: 1.6g
水	: 350ml		
薄口しょうゆ	: 大さじ2		
濃口しょうゆ	: 大さじ2		
酒	: 大さじ1		
みりん	: 大さじ1		

**作り方**

- ①もち米とうるち米と一緒に合わせて米をとぎ、ざるに上げて30分おく。
- ②山菜の水煮を水で洗い、ざるに入れ水をしっかり切る。
- ③ニンジン皮をむき、拍子切りにする。シメジは石づきをとってほぐす。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤①を炊飯器に入れ、Aと水を入れる。次に②と③を入れ、ざっくり混ぜてから炊く。

**おこわについて**

「強飯」の語源からそう呼ぶようになりました。うるち米を使った炊き込みご飯と違い、おこわにはもち米が使われており、もちもちとした食感が特徴です。  
山菜おこわは、昔は農作業の終わった時期や行事がある時に作られました。秋には栗を入れ、季節感が味わえます。

**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



**さあ、トイレトレーニングを始めよう!**

4月に入り、少しずつ暖かくなってきましたね。「今年はパンツに!」と思っている皆さん、そろそろトイレトレーニングを始めましょう。



**STEP 0**

①お子さんの準備はできていますか  
一人で歩いて、おしっこの間隔が2時間以上あき、自分の気持ちを言葉やしぐさで伝えられるのが目安です。

②トイレの準備はできていますか

トイレに興味を持てるように「清潔」「明るい」「安全」を意識して環境を整えましょう。  
絵本を使って、トイレに興味を持たせるのも効果的です。

**STEP 1** トイレに誘ってみる

トイレに座るだけでOK。偶然でも成功したら「チー出たね」とおしっこを見ながら声をかけます。「出した」「見た」「聞いた」をくり返し、排尿の感覚をつかみます。

**STEP 2** 布パンツにしてみる

布パンツでのおもらしは「おしっこが出た」感覚を認識するチャンス! 後始末は手間ですが、失敗しても叱らずに「おしっこ出たね」と声掛けを。

**STEP 3** うんちも挑戦してみよう

うんちをするには、しっかり足を踏ん張り、おなかに力を入れる必要があります。  
足がつかない場合は踏み台を置きましょう。

**家庭とこども園が協力することが大切**

トイレトレーニングを始めたら、園にも伝えましょう。また、園でトレーニングが始まったら家庭でも同じように始めましょう。

◆ 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)

