

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>
あやかし草紙 (宮部 みゆき)
砂の家 (堂場 瞬一)
奪うは我なり 朝倉義景 (吉川 永青)
つながりの蔵 (柳月 美智子)
パルス (榎 周平)
黙過 (下村 敦史)
山猫クー (川口 晴)
日の出 (佐川 光晴)
宇喜多の楽土 (木下 昌輝)
放課後ひとり同盟 (小嶋 陽太郎)
カットバック (今野 敏)
キネマトグラフィカ (古内 一絵)
Team383 (中澤 日菜子)
葬儀屋に涙はいらぬ (森 晶麿)
あの夏、二人のルカ (菅田 哲也)
明日への一歩 (津村 節子)
魂の秘境から (石牟礼 道子)

<一般書・その他>
整理・整頓が人生を変える (小野 裕子)
極上の孤独 (下重 暁子)
幕末・明治偉人たちの「定年後」 (河合 敦)
ちょうどいいブスのススメ (山崎 ケイ)
かくれキリシタン (後藤 真樹)
これで安心！入院・介護のお金 (富中 雅子ほか)
子どもと一緒に覚えたい野鳥の名前 (山崎 宏/監修)

ハーバリウムづくりの教科書 (平山 りえ)
0歳児とのあそびかた大全 (汐見 穂幸/監修)
日本列島5億年史 (高木 秀雄/監修)
2時間ドラマ 40年の軌跡 (大野 茂)
ハムスターがおしえるハムの本音 (今泉 忠明/監修)
旬を楽しむ梅しごと (山田 奈美)
本当にある！変なことわざ図鑑 (森山 晋平)

<児童書>
さよならともだち (内田 麟太郎)
はしれはるのゆきうさぎ (手島 圭三郎)
大名行列 (シゲリ カツヒコ)
わんぱくだんのおにわのようせいたち (ゆきの ゆみこ)

さとやまさん (工藤 直子)
勇気ある一歩で世界が変わる！ (光丘 真理)
聞いてみました！日本にくらす外国人 1～5 (佐藤 都衛/監修)
みんなのバリアフリー 1～3 (徳田 克己/監修)
みんなの相撲大全 1、2 (デーモン閣下/監修)
世界恐竜アトラス (エミリー・ホーキンス)
ノラネコぐんだんと海の果ての怪物 (工藤 ノリコ)

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

第4回生き生きライフセミナー
あわら市の多彩な自然環境を守るためにはどうするべきかを講師が語ります。
とき 7月9日(月) 13時30分～15時
ところ 湯のまち公民館 多目的ホール
演題 環境問題のつそ・ほんとう
定員 40人
申込み 文化学習課
☎ 73-80041

まなびの広場

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！



キッズキャンプ参加者募集！
1泊2日のキャンプをします。危険予知トレーニングやバーベキュー、キャンプファイア、ピザづくり、カレーづくりなど、遊びながら学び、友達と楽しい思い出をたくさん作りましょう。
とき 7月21日(土) 9時 集合
7月22日(日) 14時 解散
ところ 芦原青年の家
申込み [期限] 6月29日(金)
あわら市子ども会育成連絡協議会(文化学習課内)
☎ 73-80041

ママパパ教室
「赤ちゃんとの暮らしってどんな感じ？」助産師さんの話を聞いて、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。ママだけやパパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。
とき 7月8日(日) 10時～12時
ところ 保健センター
内容 ・赤ちゃんのお世話の仕方
・育児に必要なもの、あると便利なもの
・赤ちゃんの入浴方法
・妊娠中からのおっぱいケア
申込み 10組
子育て支援課 こあらっこ
☎ 73-8010



子育て講座
「子どもの発達を促す関わり方」
「遊びを通して育ちを応援！」
じっと座ってられない、集中するのが苦手など、子どもの行動の背景には理由があります。生活の中でどのように関わったらいいのかお伝えします。また、はさみやお箸の練習方法なども具体的に紹介します。
とき 8月4日(土) 9時30分～11時
ところ 子育て支援センター
講師 作業療法士 山本 恵子氏
託児 先着10人
※託児予約は、7月2日(月)受け付け開始
申込み 子育て支援課 こあらっこ
☎ 73-8010

子育て支援センターだより
気軽に参加してください

7月の行事予定

3日(火)	昔の遊びを楽しもう 内容：更正保護女性会の皆さんと折り紙などで遊ぶ	10:00～11:00
11日(水)	英語ベビーヨガ 講師：子育てマイスター 月田綾氏(英語教諭)、奥井麻結氏(ヨガ講師) ※要予約(市内在住の人)	10:30～11:30
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)	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
25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
26日(木)	簡単おやつ作り 内容：先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師：子育てマイスター 阪下光代氏(栄養士)	10:45～11:15
27日(金)	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

ママと赤ちゃんのエコ活動

7月2日(月)から6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、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。

- ◆ 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

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



熱中症のお話

赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため、大人よりも暑さに弱いものです。遊びに夢中になって炎天下に長時間いたり、風通しが悪く暑い室内や車内にいたりすると、たちまち熱中症になる可能性があります。周囲の大人が注意してあげましょう。

予防のポイント

- 暑さを避け、服装を工夫する
屋外では日陰で遊んだり、帽子をかぶったりしましょう。屋内でも扇風機やエアコンを適切に使ったり、カーテンで直射日光を防いだりしましょう。
- こまめに水分補給する
- 急に暑くなる日に注意する
体が暑さに慣れていないときは熱中症が起こりやすくなります。



熱中症の症状

- 大量の汗をかく、頭痛やめまい、吐き気がある など

熱中症かなと思ったら～ケアのポイント～

- 涼しい場所に移動し、衣服を緩める
- ぬれタオルを当ててあおぎ、体を冷やす
- 脇の下や太ももの付け根など、太い血管の通っているところに氷のうを当てる
- たくさん汗をかいた場合は、乳児用イオン飲料で水分補給

こんなときはすぐに病院へ！

- 水分が飲めない(飲ませても吐く)
- 意識がもうろうとしてぐったりしている
- 高熱や頭痛がある など

◆ 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)

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



伝統の味 卵の花

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
おから	: 150g	エネルギー	: 148kcal
ちくわ	: 小2本	たんぱく質	: 5.7g
ニンジン	: 40g	脂質	: 7.8g
ゴボウ	: 30g	カルシウム	: 67mg
薄揚げ	: 20g	鉄	: 1.1mg
長ネギ	: 1/3本	食塩	: 1.3g
干しシイタケ	: 2枚		
サラダ油	: 大さじ 1.5		
砂糖	: 大さじ 1.5		
しょうゆ	: 大さじ 1.5		
だし汁	: 1.5カップ		

- 作り方**
- ①ちくわは薄い輪切り、ニンジン、ゴボウはさがぎ、長ネギは小口切り、薄揚げ(油抜きしたもの)は細切り、干しシイタケはもどして細切りにする。
 - ②鍋に油を熱し、ニンジン、ゴボウ、シイタケ、薄揚げ、長ネギの順に炒めて、ちくわとおからを入れ、混ぜながらいりつける。
 - ③だし汁、砂糖、しょうゆを合わせたものを加えながらいり、ほど良くしっとりしたら火を止める。

アレンジメニュー「洋風卵の花」の紹介

元の卵の花の材料にベーコンを加えます。☆の調味料を塩(小さじ1/2)、コショウ(適量)、コンソメ(1g)、豆乳(1.5カップ)に替えます。豆乳を入れると、まろやかな味わいに仕上がります。コロクケにしてもおいしいです。

※詳細については「おばあちゃんの味レシピ集」や市のホームページでご確認ください。