

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>
- 怪しくて妖しくて (阿刀田 高)
 - 平城京 (安部 龍太郎)
 - がいなもん 松浦武四郎一代 (河治 和香)
 - ロンリネス (桐野 夏生)
 - 旅先のオバケ (椎名 誠)
 - ファーストラヴ (島本 理生)
 - 正しい女たち (千早 茜)
 - ディス・イズ・ザ・ディ (津村 記久子)
 - 漱石センセと私 (出久根 達郎)
 - 北条早雲 5 (富樫 倫太郎)
 - 六月の雪 (乃南 アサ)
 - おいぼれハムレット (橋本 治)
 - 青嵐の坂 (葉室 麟)
 - オールドレンズの神のもとで (堀江 敏幸)
 - ミルク・アンド・ハニー (村山 由佳)
 - 偽姉妹 (山崎 ナオコラ)
 - 長兵衛天眼帳 (山本 一カ)

- <一般書・その他>
- 幕末列藩&人物名鑑 (大石 学)
 - 経営者 (永野 健二)
 - 特権キャリア警察官 (時任 兼作)
 - ドクター朝田の間違いだらけの
子どもの歯みがき (朝田 芳信)
 - 昆虫のすごい世界 (丸山 宗利)
 - 栄養まるごと10割レシピ! (小田 真規子)
 - 世界の建築家解剖図鑑 (大井 隆弘)
 - 完全理解自動運転 (林 哲史)
 - すっぱい料理 (飛田 和緒)
 - 遊べる列車100選 (谷崎 竜)
 - 津久井智子の消しゴムはんこ。教室 (津久井 智子)
 - 一発屋芸人列伝 (山田ルイ 53世)
 - 「北の国から」異聞 (倉本 聡)

- <児童書>
- しばはま (野村 たかあき)
 - みえた! からだのなか (キャロン・ブラウン)
 - 日本の島じま大研究 1~3 (稲葉 茂勝)
 - パディントン、映画に出る (マイケル・ポンド)
 - 消えた時間割 (西村 友里)
 - 体育館の日曜日 (村上 しいこ)
 - 菜の子ちゃんとキツネ力士 (富安 陽子)
 - 目に見えない微生物の世界 (エレヌ・ラッジカク)
 - 大どろぼうジャム・パン (内田 麟太郎)
 - ざんねんないきもの事典 続々 (今泉 忠明)
 - しりとりボクシング (新井 けいこ)
 - そうべえときじむな一 (たじま ゆきひこ)

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

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!

「歴史講座」松平春嶽開催

幕末維新の動乱期の福井藩主「松平春嶽」について学びましょう。

とき 7月26日(木) 9時30分~11時

ところ 伊井公民館

講師 福井市歴史ボランティアバンク

「語り部」前田 豊彦氏

参加費 無料

申込み [期限] 7月23日(月)

伊井公民館 ☎ 73-4511

読み聞かせボランティア講座
—読み聞かせ、いろはの「い」から—
受講生募集

芦原図書館では、小学校や子ども園などの読み聞かせのための、基礎講座を開催します。初心者対象ですが、現在、読み聞かせを行っている人もご参加ください。

とき 8月2日(木) 10時~12時

ところ 芦原図書館 会議室

対象 読み聞かせに関心のある人

参加費 無料

定員 先着10人

申込み [期限] 7月31日(火)

芦原図書館 ☎ 78-7246



カラオケ健康体操教室開催!

カラオケを使った健康体操教室を開催します。気軽に参加して、懐かしのメロディーを口ずさみながら、はつらつと体を動かしませんか。詳しくは、公民館だよりや各公民館に備え付けのチラシ、ホームページをご覧ください。

なお、教室への参加は、各公民館にお申し込みください。

問合せ

中央公民館	☎ 73-2000
伊井公民館	☎ 73-4511
坪江公民館	☎ 74-2096
剣岳公民館	☎ 74-1849
細呂木公民館	☎ 73-2151
吉崎公民館	☎ 75-1205
湯のまち公民館	☎ 78-6350
本荘公民館	☎ 78-5874
北濃公民館	☎ 79-1100

子育て講座「アンガーマネジメント」
「パパもママも家族みんながハッピーで過ごすために」

アンガーマネジメントとは、怒りや後悔しないこと。「何だか分からないけど怒ってしまっ」他の子ができているのにうちの子はできなくてイライラ! そんな人にお勧めの講座です。お孫さんに怒ってしまっ、イクジイ、イクバアも大歓迎です!

とき 9月1日(土) 10時~11時30分

ところ 子育て支援センター

講師 (株) For Smile

申込み 加藤 裕美氏
不要(託児のみ要予約)

託児 先着10人

* 託児予約は、8月1日(水)受け付け開始

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

8月の行事予定

4日(土) 支援センター開放	9:00~12:00
24日(金) おばあちゃんの味の日の試食会	11:15~12:00
28日(火) 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、体を動かしたりして親子で遊ぶ	
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)	
29日(水) 誕生会	10:30~11:30
内容: 動きを通して発達を促す「ムーブメント講座」	
講師: 子育てマイスター 岩田美子氏(ムーブメント療法士)	



- ◆ 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



食べ過ぎ注意! 冷たいおやつ

暑い夏、ひんやりした冷たいおやつがおいしいですね。でも、1日にアイスやジュース、ゼリーを何個も食べると、あっという間に1食分に相当するほどのカロリーを取ってしまいます。

注意! 夏バテにつながるおやつの与え方

- ① 1日に何度もおやつを与える
- ↓
- ② 子どものお腹がいっぱいになる
- ↓
- ③ 食事の時間に食欲がなくなる
- ↓
- ④ 必要な栄養が不足する



* ①~④を繰り返すと、夏バテにつながります!

子どものおやつは「第4の食事」~オススメは夏野菜~

子どもは体が小さく、消化機能も未熟なため、必要な栄養を1日3回の食事だけで取ることができません。特に幼児期のおやつは食事の一部という立派な役割があります。



夏が旬の野菜や果物(トマト、キュウリ、トウモロコシ、スイカなど)は水分たっぷり、汗をかくて失われたビタミンやミネラルなどの栄養素の補給もできます! 冷たく冷やして、汗っかき子どもたちのおやつにいかがですか。

◆ 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



材料 / 4人分	栄養 / 1人分
小さめのナス : 400g (5個程度)	エネルギー : 38kcal
しょうゆ : 大さじ2	たんぱく質 : 1.7g
三温糖 : 大さじ1強	脂質 : 0.1g
	カルシウム : 19mg
	鉄 : 0.4mg
	食塩 : 1.3g

作り方

- ① ナスはヘタをとり、包丁で2カ所ほど切りこみを入れる。
 - ② 鍋にナスとナスがかぶるくらいの水を入れ、しょうゆを加えて火にかける。
 - ③ 途中で三温糖を入れ、落としぶたをして、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- * コクが出るので三温糖を使用していますが、白砂糖でもいいです。

「秋ナスは嫁に食わずな」について

ナスに関係する有名な言葉として「秋ナスは嫁に食わずな」という言葉があります。おいしいから嫁には食べさせないという嫁いびりの言葉と思われていますが、ナスは体を冷やす効果があるので、涼しくなる秋にお嫁さんが食べ、体調を崩さないように心配する言葉という説もあります。