

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>
天子蒙塵 第3巻 (浅田 次郎)
火花散る (おいち不思議がたり4) (あさの あつこ)
星夜航行 上巻・下巻 (飯嶋 和一)
ポストカプセル (折原 一)
島のエアライン 上・下 (黒木 亮)
万引き家族 (是枝 裕和)
師弟の折り (僕僕先生 11) (仁木 英之)
さしすせその女たち (椰月 美智子)
葉室麟 洛中洛外をゆく。 (葉室 麟/他)
村上春樹の100曲 (栗原 裕一郎/他)
人生百年時代の「こころ」と「体」の整え方 (五木 寛之)
しない。 (群 ようこ)
このサンドイッチ、マヨネーズ忘れてる
／ハプワース16、1924年 (J.D. サリンジャー)

<一般書・その他>
女性の「定年後」何をして、何をしないか (香山 リカ)
戦後ゼロ年東京ブラックホール (貫志 謙介)
雪ぐ人 えん罪弁護士 今村核 (佐々木 健一)
百年の女 『婦人公論』が見た大正、昭和、平成 (酒井 順子)
うちの子、安全だじょうぶ？ (宮田 美恵子)
疲労と回復の科学 (渡辺 恭良/他)
シニアの白内障 緑内障 加齢黄斑変性 (大鹿 哲郎/他 監修)

文房具の解剖図鑑 (ヨシムラ マリ/他)
ばあば、93歳。暮らしと料理の遺言 (鈴木 登紀子)
玲子さんののんびり老い支度 (西村 玲子)
その症状、すぐ病院に行くべき？行く必要なし？ (山中 克郎)
子育てでカラダが限界なんです
どうすればいいですか？ (斎藤 充博)
世界遺産100断面図鑑 (中川 武/監修)
あの映画みた？ (井上 荒野/他)

<児童書>
おしっこちよっぴりもれたろう (ヨシタケ シンスケ)
恐竜トリケラトプスとスピノぼうや (黒川 みつひろ)
この計画はひみつです (ジョナ・ウィンター)
でんでの (京極 夏彦)
はなびのひ (たしろ ちさと)
ぼんやきゅう (指田 和)
ハーブ魔女とふしぎなかぎ
(魔法の庭ものがたり 22) (あんびる やすこ)
かいつつゾロリのドラゴンたいじ2 (原 ゆたか)
雨ふる本屋と雨もりの森 (日向 理恵子)
どうくつをたんけんする (堀内 誠一)
サナギのひみつ (三輪 一雄)
小平奈緒 栄光と友情 (甲斐 毅彦/編)

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

子育て講座 「こころ」
子どもの急病時、慌てず対処できるよ
うに、自分でできる対処法や注意点につ
いて分かりやすく説明します。
とき 9月4日(火)
14時30分～15時15分
ところ 子育て支援センター
講師 こども療育センター
熊野 麻美先生
問合せ 子育て支援課 (こあらっこ)
☎ 73-8010



子育て支援課 (こあらっこ)
問合せ 子育て支援課 ☎ 73-8021
1時間 864円

子育て支援講座
「こころ」
対象 生後6カ月～小学校3年生
費用 市内在住者 1時間350円
市外在住者、または市内の人で連
続利用時間が8時間を超えた場合
1時間864円



子育て支援講座
「こころ」
対象 生後6カ月～小学校3年生
費用 市内在住者 1時間350円
市外在住者、または市内の人で連
続利用時間が8時間を超えた場合
1時間864円



子育て支援講座
「こころ」
対象 生後6カ月～小学校3年生
費用 市内在住者 1時間350円
市外在住者、または市内の人で連
続利用時間が8時間を超えた場合
1時間864円



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！

子育て講座 「こころ」
子どもの急病時、慌てず対処できるよ
うに、自分でできる対処法や注意点につ
いて分かりやすく説明します。

**ご存知ですか？ すみずみ子育て
サポート事業 (一時預かり)**
家庭で児童を保育している保護者が、疾病
や冠婚葬祭、就職活動、学校ほか公的行事
への参加など、やむを得ない理由で保育がで
きないときに、児童をお預かりします。利用
するには、事前登録が必要ですので、まずは
子育て支援課までお問い合わせください。

のびる絵本をつくらう！
世界に1冊だけの、のびる絵本を作
りましょう。
とき 8月21日(火)
13時30分～15時30分
ところ 芦原図書館
対象 5歳～中学生
*自分ではさみが使えること

**「おひげでホイホイ」に
しゅっしょー！**
金津図書館では、小さなお子さんを
だっこして楽しむおはなし会「おひげで
ホイホイ」を開催します。絵本の読み聞
かせやわらべ歌、手遊びなどを一緒に楽
しみましょう。申し込みは不要です。直
接会場へお越しください。

子育て支援センターだより

9月の行事予定

1日(土)	支援センター開放 子育て講座「アンガーマネジメント講座」	9:00～12:00 10:00～11:30
5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、音楽に合わせて親子で楽しむ 昔の遊びを楽しもう	10:00～11:30 10:00～11:00
11日(火)	離乳食教室 (試食あり) 内容：乳幼児の食事に関する話と試食 試食のみ先着10人 *要予約 (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)	10:30～11:30
12日(水)	簡単おやつ作り 内容：先着10人 *要予約 (市内在住の人) 講師：あわらし職員 (栄養士)	10:45～11:15
18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
19日(水)	交通教室 内容：チャイルドシートの使い方や注意事項 講師：あわらし警察交通指導員、JAF職員	10:00～11:30
25日(火)	出前子育て支援センター (駅前カフェ) 内容：玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ	10:00～11:30
26日(水)	誕生会	10:30～11:15
27日(木)	乳幼児教室 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)	10:30～11:30

◆ 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。)

**毎月25日は
おばあちゃんの味の日**



打ち豆なます

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
ダイコン	: 250 g	エネルギー	: 173kcal
ニンジン	: 30 g	たんぱく質	: 7.7g
塩	: 少々	脂質	: 6.0g
キュウリ	: 40g	カルシウム	: 123mg
打ち豆	: 65g	鉄	: 2.4mg
白ごま	: 大さじ1	食塩	: 0.7g
みそ	: 大さじ1		
砂糖	: 大さじ5		
酢	: 大さじ5		
塩	: 少々		
黒ごま	: 少々		

- 作り方**
- ①ダイコンとニンジンは皮をむいてせん切りにし、塩を振ってしばらくおいて固く絞る。
 - ②キュウリをせん切りにする。
 - ③鍋に打ち豆と水をひたひたになるくらいに入れてしばらくおく。弱火にかけ、大豆の臭みがなくなるまで煮て、ざるにあげる。
 - ④すり鉢で白ごまをする。
 - ⑤別のすり鉢で③の打ち豆をすり、調味料Aと④の白ごまをいれて混ぜ、①と②をあえる。器に盛り、上に黒ごまをふる。

打ち豆なます について
なますとは、昔、生魚とダイコン、ニンジンなどの野菜と酢で作ったことから名づけられました。
打ち豆を使った打ち豆なますは、古くから秋の収穫を祝う報恩講、正月、結婚式など事あるごとに作られました。

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



夏の皮膚トラブル対処法
夏は皮膚トラブルが増える季節です。適切なスキンケアを行い、皮膚トラブルを防止しましょう。

- **皮膚を清潔に保つ (洗浄)**
よく泡立てた石けんで、こすらず、優しく、手でなでるように洗いましょう。耳の後ろや髪の生え際、脇の下も忘れずに！最後は丁寧にすすぎましょう。
 - **乾燥を防ぐ (保湿)**
子どもの皮膚は薄く乾燥していて、バリア機能が未熟です。夏でも皮脂はほとんどでていないため、保湿が必要です。
 - **紫外線から守る**
ツバが広い帽子をかぶせる、日陰で遊ばせる、日焼け止めを使うなどして、過度の紫外線を防ぎましょう。
 - **虫から守る**
子どもの皮膚は薄いので、虫に刺されたとき、大人よりも強い症状が出る場合があります。屋外では虫除けを使ったり、虫の多そうな場所では皮膚の露出を控えたりしましょう。
- あせものケア**
- ・汗はこまめに拭くかシャワーで流しましょう。
 - ・吸水性のよい綿素材の肌着を着せましょう。(肌着が汗を吸収、さらにその汗が蒸発するとき体の熱を奪うので、肌着を着た方が快適に過ごせます。)
 - ・あせもをかきむしってしまうと化膿するので、爪は短く切っておきましょう。

◆ **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)

