

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>  
 愛なき世界 (三浦 しをん)  
 影ぞ恋しき (葉室 麟)  
 ドッペルゲンガーの銃 (倉知 淳)  
 七つの試練 (池袋ウエストゲートパーク14) (石田 衣良)  
 明治銀座異変 (滝沢 志郎)  
 一度だけ (益田 ミリ)  
 すぐ死ぬんだから (内館 牧子)  
 対岸の家事 (朱野 帰子)  
 国宝 上、下 (吉田 修一)  
 漂砂の塔 (大沢 在昌)  
 新・酔いどれ小藤次 1～12 (佐伯 泰英)  
 鬼嵐 (仙川 環)  
 特捜投資家 (永瀬 隼介)  
 向日葵のある台所 (秋川 滝美)  
 冷たい檻 (伊岡 瞬)  
 変わったタイプ (トム・ハンクス)

<一般書・その他>  
 死ぬこと以外かすり傷 (箕輪 厚介)  
 アラカン・サバイバル BOOK (横村 さとる/他)  
 信長はなぜ葬られたのか (安部 龍太郎)  
 徳川一族 500 年史 (洋泉社/編)  
 今こそ学ぼう地理の基本 (長谷川 直子/編)  
 HAPPYハロウィン (ポット編集部/編)  
 いつもごきげんな“わたし”でいたい! (Emi)  
 親子で学べてよくわかる小学校6年間の算数 (陰山 英男/監修)  
 女子のための「手に職」図鑑 (華井 由利奈)  
 ナナメの夕暮れ (若林 正恭)  
 誰でもはじめられるボルダリング (尾川 とも子)  
 奥の細道迷い道 (吉行 和子/他)  
 金子兜太 私が俳句だ (金子 兜太)  
 文豪たちのラブレター (別冊宝島編集部/編)

<児童書>  
 ポンコちゃんとはげめいじん (紙芝居) (ひろかわ さえこ/脚本)  
 よるのせいそうしゃスーパーくん (紙芝居) (高森 千穂/脚本)  
 巣箱のなかで (鈴木 まもる)  
 シカクさん (マック・バーネット)  
 モンゴル大草原 800 年 (イチンノロブ・ガンバートル)  
 ヒロシマをのこす (佐藤 真澄)  
 みんながって、それでいい (宮崎 恵理)  
 こども故事成語 (齋藤 孝)  
 あいことばは名探偵 (杉山 亮)  
 5秒後に意外な結末 パンドラの赤い箱 (桃戸 ハル/編著)  
 高木菜那・美帆 とともに頂点へ (林 直史)

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

ママと赤ちゃんのエコ活動

11月5日(月)～9日(金)  
 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冬物衣類(マタニティー、赤ちゃん用限定)やおもちゃを、子育て支援センターに事前にお持ちください。期間中も随時受け付けます。

問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163



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!

**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、パパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。育児用品のリースコーナーもあります。

日時 11月11日(日) 10時～12時  
 場所 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  
 定員 10組  
 申込先 ☎ 73-8010

**「おひぎでホイホイ」に  
しゅっしゅっ!**  
 金津図書館で、小さなお子さんをだっこして楽しむおはなし会「おひぎでホイホイ」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。予約は必要ありません。

日時 11月10日(土) 10時30分～11時  
 場所 金津図書館キッズルーム (金津本陣-KOSSA)  
 対象 0～2才くらいのお子さんとその保護者

講師 北島 則子さん  
 川崎 富美子さん  
 金津図書館  
 問合せ ☎ 73-1011



**古雑誌の販売**  
 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。

日時 10月20日(土)～10月30日(火)  
 ※月曜日、10月25日(木)は休館  
 場所 芦原図書館・金津図書館  
 対象 すてきにハンドメイド、きょうの料理、文藝春秋、オレンジャー、福楽など

価格 1冊10円  
 ※同タイトルの雑誌は、1人3冊まで。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246  
 金津図書館 ☎ 73-1011



気軽に相談  
してください  
子育て支援センターだより

11月の行事予定

申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

6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
7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: あわら市職員(栄養士)	10:45～11:15
9日(金)	お母さんのお仕事相談会 内容: お母さん対象の仕事に関する相談会 講師: ふくい女性活躍支援センター職員	10:30～11:30
14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 子どもの言葉の発達について 内容: 乳幼児期の言葉の発達に関する話・相談 講師: 子育てマイスター 酒井直子氏(言語聴覚士)	10:00～11:30
15日(木)	はじめての図書館(金津図書館) 内容: 司書による絵本の読み聞かせや絵本の紹介	10:30～11:30
20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
21日(水)	親子ふれあい(芦原青年の家) 内容: 芦原青年の家主催の楽しい催しもあり(子育て相談もあり) ※現地集合	10:00～11:30
28日(水)	誕生会	10:30～11:15
29日(木)	子どものための簡単クッキング 場所: 本荘公民館 ※要予約 料金: 500円 先着10人(市内在住の人) 持ち物: エプロン、三角巾 講師: 子育てマイスター 阪下光代氏(栄養士)	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。)

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



10月10日は「目の愛護デー」

子どもの視力は生まれてから約6年かけて、ものを見ることによって成長します。

- 小学校入学までが、視力の発達にはとても重要な時期  
平均的には1歳で0.3、2歳で0.5、3～6歳で1.0の視力になります。視覚機能が完成する6歳までに遠視や近視などがあつて、よく見えない状況が続くと視力が発達しにくい場合があります。見えにくそうなときは、早めに眼科を受診しましょう。
- こんな様子があるときは、見えにくいのかも?  
・テレビを見ると、極端に近づいて見たり、目を細めたりする。  
・塗り絵やお絵かきをすぐにやめてしまう  
・物にぶつかりやすかったり、転びやすかったりする
- 子どもの目を大切にするお約束  
・目を休めよう  
テレビやゲームは時間を決めて見せましょう。目安は30分ごとに10分の休憩です。休憩中は遠くのものを見たり、まばたきを意識してみましょう。  
・正しい姿勢で  
ゆがんだ姿勢で机に向かうと、見るものとの距離が近くなり、視力低下の原因になります。正しい姿勢を教えてください。寝転がってテレビを見るのもやめさせましょう。また、髪の毛が目にかかっていると目が疲れるので、短く切るか目にかからない工夫をしましょう。



◆ 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)

あわら市の子育て情報はここからゲット!

母子手帳  
母子健康手帳アプリ



毎月25日は  
おばあちゃんの味の日



伝統の味  
大根葉のおあえ

作り方

- ①大根葉は軟らかくゆでて3mmぐらいに細かく切り、固く絞って、みそを入れてよく混ぜる。
  - ②鍋にごま油をひき、大根葉を炒める。
  - ③②にきな粉を混ぜる。
- \* 家庭によっては、きな粉の代わりにすりごまを加える場合があります。

アレンジメニュー  
「大根葉のおあえ入りチーズ春巻き」の紹介

- ①大根葉のおあえを作ります。  
※ きな粉の代わりに、白ごまを入れるのがおすすめです。
- ②春巻きの皮に、半分に切ったスライスチーズを敷き、大根葉のおあえを入れて巻きます。水で溶いた小麦粉を最後に塗り、春巻きの皮をくっつけます。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、きつね色になるまで焼き揚げます。(油で揚げてもおいしいです)

\* 詳細については、市のホームページをご覧ください。

