



<一般書 文学>
ラストラン (ランナー4) (あさの あつこ)
童の神 (今村 翔吾)
ラストレター (岩井 俊二)
探偵は教室にいない (川澄 浩平)
エムエス (継続捜査ゼミ2) (今野 敏)
どんまい (重松 清)
14歳、明日の時間割 (鈴木 るりか)
戒名探偵卒塔婆くん (高殿 円)
白いジオラマ (堂場 瞬一)
白の王 (廣嶋 玲子)
走馬灯症候群 (嶺里 俊介)
野の春 (流転の海 第9部) (宮本 輝)
決戦! 設楽原 (宮本 昌孝 他)
はつ恋 (村山 由佳)
宮部みゆき全一冊 (宮部 みゆき)
先生、ちょっと人生相談いいですか? (瀬戸内 寂聴 他)

<一般書・その他>
才能の正体 (坪田 信真)
わたしの家族の明治日本 (ジョアンナ・シェルトン)
江戸三百藩大名列伝 (小学館)
人生はどこでもドア (稲垣 えみ子)
働き方改革のすべて (岡崎 淳一)
没イチ (小谷 みどり)
あなたが介護で後悔する35のこと

(上村 悦子)
辺境メシ (高野 秀行)
いまどきの納骨堂 (井上 理津子)
全国公開天文台ガイド (日本公開天文台協会 / 監修)
本と虫は家の邪魔 (奥本 大三郎)
シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操 (荒井 秀典 他 / 監修)
やわらかいごちそう (川上 文代)
考えない探さないラクして整う住まい考 (柳沢 小実)
寝ても醒めてもタカラヅカ!! (牧 彩子)

<児童書>
いちにちなぞのいきもの (ふくべ あきひろ)
キラキラッとほしがかがやきました (宮西 達也)
くすのきだんちのおきゃくさん (武鹿 悦子)
クリスマスだよ、デイビッド! (デイビッド・シャノン)
ふたりママの家で (パトリシア・ポラッコ)
嘉納治五郎 (佐野 慎輔)
月のかたち (藤井 旭 / 監修・写真)
日本鉄道地図鑑 (地理情報開発 / 編)
魔女パールと幸運の8つの宝石 (あんびる やすこ)
ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 10 (廣嶋 玲子)
クリスマスの女の子 (ルーマー・ゴッデン)

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!

上級救命講習 受講者募集

成人小児・乳児に対する心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)やAEDの使用法、止血法、傷病者管理搬送法などが学べます。
※筆記、実技試験あり。修了証を發行。

とき 平成31年2月1日(金)
8時30分~17時30分
ところ 春江中コミュニティセンター
対象 中学生以上であわら市、坂井市に在住または在勤の人
定員 先着24人(無料)
問合せ 12月17日(月) 8時30分
1月18日(金) 17時30分
嶺北消防本部 消防課
☎ 51-8436

紙芝居だよ! 全員しゅらっ!

紙芝居名人がやって来ます。家族そろって紙芝居の世界をたっぷり楽しんでください。予約は必要ありません。

とき 12月22日(土) 11時~12時
ところ 芦原図書館 会議室
対象 3歳以上のお子さんとその家族
問合せ 芦原図書館
☎ 78-7246

芦原図書館休館のお知らせ

平成31年1月21日(月)から24日(木)まで、蔵書点検のため休館します。金津図書館は通常通り開館しています。
※月曜日、第4木曜日は休館日です。



問合せ 芦原図書館
☎ 78-7246

中央公民館親子体験教室 開催

親子で正月飾りや凧作り挑戦しませんか。

▼正月飾り作り教室
とき 12月25日(火) 10時~11時30分
講師 長谷川 久美子氏
参加費 1500円(材料費)
申込み 12月18日(火)
▼凧作り教室
とき 平成31年1月14日(月・祝) 13時~16時
講師 あわら温泉凧の会 藤川 和隆氏
参加費 1000円(材料費)
申込み 1月7日(月)
両教室とも)

対象 市内の小学生とその保護者(4年生以上は保護者なしでも可)
定員 各20組
申込み 電話が窓口でお申し込みください。
中央公民館 ☎ 73-2000

あわら市健康セミナー 開催

「高齢者の運転について考えてみませんか!」自分のこと・親のこと」と題して、セミナーを開催します。参加は無料で、申し込みは必要ありません。

とき 平成31年1月27日(日) 13時30分~15時30分
ところ 湯のまち公民館 2階
内容 講演会

演題	講師
1部 「認知症と運転免許」	あわら病院老年科長・福井県認知症サポート医 栗田 敦医師
2部 「ドライバー卒業に向けて」	生き活き相談センター代表 松村 菜穂美氏 福井県運転者教育センター 講習指導支援員 浦井 和恵氏

問合せ 健康長寿課 高齢福祉G
☎ 73-8022



子育て支援センターだより

1月の行事予定

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)
16日(水)	昔の遊びを楽しもう 10:00~11:00 内容:更生保護女性会の人と折り紙などで遊ぶ
22日(火)	親子ふれあい(芦原青年の家) 10:00~11:30 内容:芦原青年の家主催の3B体操もあり(子育て相談もあり)※現地集合
23日(水)	簡単おやつ作り 10:45~11:15 内容:おやつ作りと試食 先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師:あわら市職員(栄養士)
25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
30日(水)	誕生会「ミュージックケア」 10:30~11:30 内容:音楽に合わせて親子でふれあい遊びを楽しむ 講師:子育てマイスター 野路栄子氏(保育士)

- ◆ 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

◆ 問合せ ~妊娠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 / 5人分	栄養 / 1人分
カボチャ : 200g	エネルギー : 126kcal
小豆 : 100g	たんぱく質 : 3.9g
水 : 適量	脂質 : 0.5g
砂糖 : 50g	カルシウム : 22mg
塩 : 小さじ 1/2	鉄 : 1.3mg
しょうゆ : 少々	食塩 : 0.6g

作り方

- ①小豆を軟らかく煮る。
- ②カボチャを2.5~3cm角に切る。
- ③①の鍋に②を入れ、味を調節しながら調味料を少しずつ加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
※ゆで小豆缶を使っても手軽にできます。

冬至南瓜 について

今年の冬至は12月22日(土)です。カボチャを輪切りにすると、中身が太陽のように見えることから、夏に太陽の力をさんさんと浴びて実ったカボチャから冬を越える力を得るため、冬至に食べられたという説があります。また、カボチャの中身の黄色は、邪気を払う力がある色として信じられており、その力を借りようと考え付いたのが由来しているともいわれています。

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



冬に流行する子どもの感染症

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行します。子どもだけでなく、大人も注意しましょう。

● 感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス)

主な症状 発熱、腹痛、下痢、嘔吐、脱水
予防のポイント

- ①こまめに手洗いをし、タオルの共有はやめる
- ②嘔吐物・下痢便の処理に注意する

消毒薬の濃度(市販の漂白剤を使用する場合)	
手で触れた場所	500mlのペットボトルの水に2ml(キャップ半分)
嘔吐物、便がついた場所	500mlのペットボトルの水に10ml(キャップ2杯)

※処理の方法については、市のホームページで紹介しています。

● インフルエンザ

主な症状 38度以上の高熱、悪寒、頭痛、関節痛(幼児では不機嫌で元気がないなどが病気のサインになります)

予防のポイント

- ①感染経路を絶つ
人混みを避ける、うがい・手洗いを忘れない、適度な湿度(50~60%)を保つ
- ②抵抗力をつける
十分な睡眠をとる、バランスのよい食事をする
- ③予防接種を受ける



あわら市の子育て情報はここからゲット!

母子手帳 妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートするアプリ
母子健康手帳アプリ

