新着図書 BOOKS あんない

最近入った本の一部をご紹介します

＜一般書　文学＞

- いも殿さま　（土橋　章宏）
- 呪護　（今野　敏）
- 帰還　（堂場　瞬一）
- シーソーモンスター　（伊坂　幸太郎）
- 心霊探偵八雲　11　（神永　学）
- トリニティ　（窪　美澄）
- マジカルグランマ　（柚木　麻子）
- もういちどベートーヴェン　（中山　七里）
- 藁の王　（谷崎　由依）
- とめどなく囁く　（桐野　夏生）
- ジグソーパズル 48　（乾　くるみ）
- チンギス紀　4　（北方　謙三）
- 神を統べる者　覚醒ニルヴァーナ篇　（荒山　徹）
- マリコを止めるな！　（林　真理子）
- 人生は美しいことだけ憶えていればいい　（佐藤　愛子）
- 思わず考えちゃう　（ヨシタケ　シンスケ）

＜一般書・その他＞

- 平成本　（昭文社／編）
- 素顔の美智子さま　（つげ　のり子）
- 旅行が 200%楽しくなる！スーツケース収納術　（三田村　蕗子）
- 60 歳からのゆるり京都旅　（淡交社／編）
- わたしの家系図物語　（渡辺　宗貴）
- 図解超早わかり 18 歳成人と法律　（南部　義典）
- RPA ホワイトカラー革命　（ＮＴＴデータ／監修）
- はじめての刺しゅう
- ひらがな・カタカナ刺しゅう 500　（アップルミンツ／編）
- 「ヨコミネ式」子どもの才能の伸ばし方　（横峯　吉文）
- 茶道具と銘　十二カ月　（大塚　宗香）
- 平成新語　出どこはどこ？　（中村　三郎）
- 猫組長と西原理恵子のネコノミクス宣言　完全版　（猫組長、西原理恵子）
- 樹木希林さんからの手紙　（NHK「クローズアップ現代＋」＋「知るしん」制作班）
- 家族終了　（酒井　順子）

＜児童書＞

- おっぱいバイバイ　（たけだ　まい）
- ノロウェイの黒牛　（なかがわ　ちひろ）
- ねずみのペレスと歯のおはなし　（アナ・クリスティーナ・エレロス）
- 自分で考えて行動しよう！
- こども論語とそろばん　（齋藤　孝）
- 死んだらどうなるの？　（NHKテレ「Q～こどものための哲学」制作班／編）
- ゲッチョ先生のトンデモ昆虫記　（盛口　満）
- 鹿の王　水底の橋　（上橋　菜穂子）
- みんなのおばけずかん　みはりんぼう　（斉藤　洋）
- サムとぶらぶら　（アリソン・アトリー）
- これまでヒミツにされてきた誰でもトップ層に入れる中学生の勉強法　（石田　勝紀）
- 調べる学習子ども年鑑 2019　（かとう　まふみ）

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！

第39回　伊井さつきまつり

伊井地区ふるさとまつりを開催します。つきたておもちの振る舞いもあります。

とき　6月2日（日）10時30分～
ところ　伊井公民館
内容　「風舞伎」による太鼓演奏、さつき盆栽展、ステージ発表、模擬店、お茶席、作品展示、健康応援コーナーなど
問合せ　伊井さつきまつり実行委員会事務局　伊井公民館　☎73-4511

ときめきチャレンジ

第3回　生き活きライフセミナー「睡眠と健康」

睡眠は、心身の健康を維持するための重要な要素の1つです。良質な眠りについて、基礎看護学専門講師が語ります。

とき　6月6日（木）13時30分～15時
ところ　中央公民館　多目的ホール
講師　福井医療大学　藤本　ひとみ 氏
定員　先着40人
申込み　文化学習課　☎73-8041

KYT研修&バーベキュー

KYT（危険予知トレーニング）研修後、友達とバーベキューを楽しみませんか。

とき　6月29日（土）9時～14時
ところ　芦原青年の家
申込み　【期限】6月7日（金）あわら市子ども会育成連絡協議会（文化学習課内）　☎73-8041

「おひざでホイホイ」にしゅうご～う

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「おひざでホイホイ」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。

とき　6月8日（土）10時30分～11時
ところ　金津図書館　キッズルーム（金津本陣ＩＫＯＳＳＡ）
対象　0、1、2才ぐらいのお子さんとその保護者
講師　北嶌　則子 さん　川嵜　富美子 さん　金津図書館
問合せ　☎73-1011

定期教室「裁（き）る着るクロスリフォーム」

おうちに眠っている着物を、洋服にリフォームしませんか？ 6月～9月の間、不定期に全11回開催します。

とき　6月～9月の不定期（全11回）13時30分～15時30分
ところ　本荘公民館
講師　卯目　ひろみ 氏
受講料　2500円（全11回分）
定員　先着15人
持ち物　リフォームしたい着物、糸切りはさみ、家庭用ミシン
申込み　5月29日（水）9時　受付開始　電話か窓口でお申し込みください。　本荘公民館　☎78-5874

子育て支援センターだより

６月の行事予定

1日（土）	支援センター開放	9:00 ～ 12:00
5日（水）	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相談 講師：子育てマイスター　酒井直子氏（言語聴覚士）	10:30 ～ 11:30
7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	
12日（水）	乳幼児事故防止講座 講師：社団法人ふくいくらしの研究所	10:30 ～ 11:30
14日（金）	学校給食試食会（食育スタジオ） 対象：子育て支援センターを利用する市内在住の親子 料金：275円　先着10組　※要予約	10:30 ～ 11:30
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
25日（火）	乳児教室 講師：あわら市職員（保健師） おばあちゃんの味の日の試食会	10:30 ～ 11:00 11:15 ～ 12:00
26日（水）	誕生会	10:30 ～ 11:00

◆ 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。）
◆ 申込み・問合せ　子育て支援センター　☎77-1163

気軽に相談してください

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

乳幼児のアレルギー対策

アレルギーの原因にはさまざまありますが、室内のダニも原因の一つです。無理のない範囲で、できることからダニ対策を心掛けましょう。

● 室内環境

① 湿度に注意
定期的に窓を開けて換気しましょう。加湿器を使う場合は、湿度を高くしないように注意しましょう。湿度の目安は 40 ～ 60%です。

② 掃除のポイント

・３日に１回程度はゆっくり丁寧に掃除機をかけましょう。１㎡につき 20 秒が目安です。
・掃除中は窓を開けましょう。
・棚の上は拭き掃除をしましょう。
・年に１度は、天井を含めて拭き掃除を。カーテンも年に数回は洗いましょう。

● 寝具

① 晴れた日は天日干しをしましょう
布団の中央部が 50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。もし、布団たたきをするようであれば、その後必ず掃除機かけをしましょう。（布団たたきでダニのふんや死骸が布団の表面に浮き上がっています。）
② １週間に１回程度、寝具の両面に掃除機をかけましょう
③ 直接肌に触れるシーツ類はこまめに洗濯しましょう

参考資料：(2019)「小児のアレルギー疾患保健指導の手引き」

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

◆ 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）

栄養 ひとくちメモ

問合せ　健康長寿課　☎73-8022

フレイル予防におすすめのレシピ ～高齢者の食育編～

材料 / ４人分

豚肉	：100g
ニンジン	：50g
玉ネギ	：1/2 個
ジャガイモ	：1 個
だし汁	：500ml
牛乳	：200mlL
みそ	：大さじ 2
万能ネギ	：２本

栄養 / １人分

エネルギー	：138kcal
タンパク質	：9.2g
脂質	：5.1g
カルシウム	：79g
鉄	：0.8g
食塩	：1.3g

作り方

①ニンジンは半月切り、玉ネギは薄くスライス、ジャガイモはいちょう切りにする。万能ネギは小口切りにする。
②鍋にだし汁を入れ、ニンジン、玉ネギ、ジャガイモを加えて煮る。
③煮立ったら豚肉を加え、ふたをして弱火で野菜が軟らかくなるまで 10 分ほど煮る。
④牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
⑤万能ネギを散らして完成。

ワンポイントアドバイス

高齢期に特に大切な栄養素は、筋肉の素となるタンパク質と骨を強くするカルシウムです。牛乳には、タンパク質とカルシウムが豊富に含まれています。

また、豚汁に牛乳を加えることによってマイルドでコクのある風味に仕上がります。