

**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>  
 鬼を待つ (あさの あつこ)  
 コイコフレ (乾 ルカ)  
 むらさきのスカートの子 (今村 夏子)  
 キュー (上田 岳弘)  
 ライフ (小野寺 史宜)  
 とむらい屋颯太 (梶 よう子)  
 平安ガールフレンズ (酒井 順子)  
 織田一の男、丹羽長秀 (佐々木 功)  
 待ち遠しい (柴崎 友香)  
 刑事の慟哭 (下村 敦史)  
 動乱の刑事 (堂場 瞬一)  
 笑え、シャイロック (中山 七里)  
 女はいつも四十雀 (林 真理子)  
 美しき愚かものたちのタブロー (原田 マハ)  
 キャバレー (ビートたけし)  
 旅は道づれきりきり舞い (諸田 玲子)  
 つみびと (山田 詠美)

<一般書・その他>  
 官邸官僚 (森 功)  
 安楽死を遂げた日本人 (宮下 洋一)  
 オリンピックの輝き (佐藤 次郎)  
 子どもと親のためのワクチン読本 (母里 啓子)  
 スポ飯 (橋本 玲子)  
 ゴミ清掃員の日常 (滝沢 秀一)  
 悩む人 (高橋 秀実)  
 めか漬け帖 (有元 葉子)  
 令和改元の舞台裏 (毎日新聞「代替わり」取材班)  
 図説ヴィクトリア朝の女性と暮らし (川端 有子)  
 手塚治虫とトキワ荘 (中川 右介)  
 なる仏教する仏教 (矢玉 四郎)  
 幸せ運ぶコーヒータイム (米山 公啓)

<児童書>  
 イワシ (大片 忠明)  
 いちはちじゅうのもおくもく (長野 ヒデ子)  
 職員室の日曜日 (村上 しいこ)  
 そうめんソータロー (岡田 よしたか)  
 マンマルさん (マック・パーネット)  
 火星のカレー (斎藤 洋)  
 海の生きものつかまえたらどうする? (杉本 幹)  
 たぬぎのひみつ (加藤 休三)  
 わたしが障害者じゃなくなる日 (海老原 宏美)  
 オニのサラリーマン じごくの盆やすみ (富安 陽子)

南北アメリカのあやとり (野口 とも)  
 ワンダ・ガアグ グリムのゆかいなおはなし (グリム)

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

**ご寄贈ありがとうございます**

国際ソロプチミスト福井から、子どもたちの読書活動に利用してほしいと、芦原図書館に児童図書27冊を寄贈していただきました。

**まなびの広ひろば場**

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！

**放送大学10月入学生募集**

入学試験のない通信制大学です。仕事をしながら、自宅のテレビやインターネットでマイペースに勉強できます。生涯学習にも最適で、キャリアアップや資格取得も目指せます！  
**入学願書出願期限**  
 9月20日(金)  
**問合せ** 放送大学福井学習センター  
 ☎ 22-6361

**パパとママの防災講座**  
**「今日から始める防災のこころ」**

乳幼児のいる家庭で、いつ起こるか分からない災害に備えるため、備用品や災害用伝言ダイヤルについてお話しします。予約は不要です。

**とき** 8月3日(土) 10時～11時  
**ところ** 子育て支援センター  
**講師** FBグループ 福井災害情報 防災士 服部 美貴子氏  
**託児** 先着10人  
 ※託児予約は、7月16日(火)受け付け開始  
**申込み** 子育て支援課 こあらっこ ☎ 73-8010



**夏休み工作教室**  
**「クラフトテープでかたつむりの小物入れをつくらう！」**

クラフトテープを使って、初めての人でもできるかたつむりの小物入れを作ります。かわいいうち物入れを作ります！

**とき** 8月3日(土) 14時～15時30分  
**ところ** 金津本陣1K O S S A 3階 研修室1  
**対象** 小学生(低学年は保護者同伴)  
**講師** 三上 治美氏  
**参加費** 300円(材料代の一部)  
**定員** 20人  
**持ち物** はさみ、定規(15cmまたは30cm)  
**申込み** 1期限 7月30日(火)  
 金津図書館 ☎ 73-1011



**第6回生き生きライフセミナー**

好評につき第2弾です！終戦直後の旧満州で、多くの日本人を救ったお町さんの人生について学び、皆さんで語り合いませんか？お誘い合わせの上、気軽にお越しください。

**とき** 8月31日(土) 13時30分～16時  
**ところ** 文化研修センター  
**演題** (金津本陣1K O S S A 3階) あわらの偉人！安東の母 お町さん～道官咲子の生涯 Part2  
**講師** NPO法人歴町センター大聖寺 篠原 隆一氏  
**定員** 40人  
**申込み** 文化学習課 ☎ 73-8041



**子育て支援センターだより**

**8月の行事予定**

3日(土) 支援センター開放	9:00～12:00
7日(水) お母さんのお仕事相談会	10:30～11:30
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	
20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)	
23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、体を動かしたりして親子で遊ぶ	
26日(月) おばあちゃんの味の日の試食会	11:15～12:00
28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。)
- ◆ **申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163**

**おやつを試食会**

今年度から、年に4回「おやつを試食会」を開催します。第1回は7月17日(水)、第2回は9月18日(水)に子育て支援センターで行います。予約制です。早めにご予約ください。レシピの配布や乳児期・幼児期の食事に関する相談会も行いますので、気軽にご参加ください！

**申込み** 子育て支援センター ☎ 77-1163

**栄養ひとくちメモ**

**幼児対象 夏の簡単おやつレシピ**



**りんごゼリー**

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
黄桃(缶詰) : 50g	エネルギー : 68kcal
パイナップル(缶詰) : 50g	タンパク質 : 0.2g
りんごジュース(果汁100%) : 250ml	脂質 : 0.1g
粉寒天 : 4g	カルシウム : 4mg
砂糖 : 大さじ2	鉄 : 0.2mg
水 : 250ml	食塩 : 0g
	ビタミンB1 : 0.05mg
	ビタミンC : 5mg

**作り方**

- ①水と寒天を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。
- ②沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして1～2分間沸騰を続ける。
- ③砂糖とりんごジュースを加え混ぜながら加熱し続け、砂糖が溶けたら火を止めて粗熱を取る。
- ④黄桃とパイナップルは、子どもが食べやすい大きさに切り、容器に並べておく。
- ⑤④に③を流し入れる。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

**ワンポイントアドバイス**

一日1～2回を目安に、量と時間を考えて与えるようにしてください。また、幼児期のおやつは、水分補給の意味もあります。白湯やお茶などの飲み物と一緒に食べましょう。

**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



**子どもとおやつ**

ご飯はあまり食べないのに、おやつはパクパク。おやつを与えるときの注意点を考えてみましょう。



- **おやつ=お菓子ではありません**  
 子どもは胃が小さく、消化機能も未熟なので、一度にたくさん食べることができません。不足しがちな栄養素(カルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維)をおやつで補いましょう。蒸し芋やフルーツヨーグルト、ビスケット、チーズなどを取り入れてみてはいかがですか。
- **食べる量・回数・時間に気を付けよう**  
 3～5歳児がおやつで取るカロリーは150～200kcal、回数は1日1～2回が目安です。子どもが欲しがらただけ与えていると、虫歯や肥満になる危険性が高くなり、偏食にもつながります。子どもの前には食べる分だけ置きましょう！
- **できるだけ薄味で**  
 子どもは大人が食べている物を欲しがりますが、味付けが濃いものが多いです。子どもの時期から塩分や糖分を取りすぎた食生活をすることで、将来的に肥満や成人病の危険性が高まります。大人と同じ市販のお菓子を与える場合は、3歳以降から、「ときどき」にしましょう。



おやつ時間は心を元気にする時間でもあります。みんなで楽しいおやつタイムにしましょう。

あわら市の子育て情報はここからゲット！

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)

**問合せ** 子育て支援課 ☎ 73-8021

夏になると、ひんやり冷たいおやつがおいしいですね。おやつに果物を取り入れることで、汗などで失われたビタミンやミネラルを豊富に摂取することができます。今回は、缶詰の果物を使った簡単おやつを紹介します。