

# 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>  
 ヴィーナスは天使にあらず (赤川 次郎)  
 コウサツ (前川 裕)  
 育てて、紡ぐ。暮らしの根っこ (小川 糸)  
 罪と祈り (貫井 徳郎)  
 星砕きの娘 (松葉屋 なつみ)  
 落日 (湊 かなえ)  
 トリガー 上・下 (真山 仁)  
 命あれば (瀬戸内 寂聴)  
 黙秘犯 (翔田 寛)  
 飛雲のごとく (あさの あつこ)  
 震える天秤 (染井 為人)  
 百舌落とし (逢坂 剛)  
 カインは言わなかった (芦沢 央)  
 三匹の子豚 (真莉 幸子)  
 欺す衆生 (月村 了衛)  
 万波を翔る (木内 昇)  
 熱源 (川越 宗一)

<一般書・その他>  
 紙幣の日本史 (加来 耕三)  
 伊藤まさこの買いいものパンザイ！ (伊藤 まさこ)  
 幸福になるための人生のトリセツ (黒川 伊保子)  
 超ラジオ体操 (谷本 道哉)  
 脳がめざめる「教養」 (茂木 健一郎)  
 福井の幸福を語ろう (東京若越クラブ)  
 賢い冷蔵庫 (瀬尾 幸子)  
 もの忘れと記憶の科学 (五日市 哲雄)  
 猫庭ものがたり (手島 姫萌)  
 同窓会に行けない症候群 (鈴木 信行)  
 田中角栄のふるしき (前野 雅弥)  
 日経新聞を「読む技術」「活用する技術」 (山本 博幸)  
 まるごとわかるタマゴ読本 (渡辺 乾二)

<児童書>  
 小中学生のための初めて学ぶ著作権 (岡本 薫)  
 ぼっとなころころどんぐり (いわさ ゆうこ)  
 義足と歩む (松島 恵利子)  
 14 歳からの数学 (佐治 晴夫)  
 きょうのぼくはどこまでだってはしれるよ (荒井 良二)  
 宇宙飛行士はどうやってウンチをするの？ (キッズトリビア倶楽部)  
 きつねの時間 (蓼内 明子)  
 巨大空港 (鎌田 歩)  
 さわるめいろ 3 (村山 純子)  
 そらめくんのやさみなさい (なかや みわ)  
 あやしいぶたのたね (佐々木 マキ)  
 おばけきょうだいはじめてのハロウィン (松田 奈那子)

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

市民団体「活芦塾」の皆さんによる、あわらしの民話を基にした紙芝居を行います。子どもだけでなく、大人も楽しめますので、ご家族でお越しください。申込みは不要です。

とき 11月9日(土) 10時～11時

ところ 芦原図書館 会議室

対象 幼児、小学生

内容 あわらしの民話の紙芝居

申込み 芦原図書館 ☎ 78・7246

## 「あわらしの民話」を紙芝居で楽しもう



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！

桑島かおり氏文学講演会

とき 11月16日(土) 13時30分～

ところ 金津本陣 K O S S A 3 階 大ホール

内容 講演「私と本とあわらし」

講師 対談「桑島かおり×榎本秋氏」

申込み 金津図書館 ☎ 73・1011



古雑誌の販売

とき 10月26日(土)～11月2日(土)

ところ ※月曜日は休館 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、オレンジャーなど

価格 1冊10円

※同じタイトルの雑誌は、1人3冊まで

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



伊井公民館 歴史講座

とき 11月29日(金) 10時～11時30分

ところ 伊井公民館

演題 福井の笏谷石が伝える古代から戦国、そして近世への物語

講師 高村 昭夫氏 (福井市歴史ボランティア)

参加費 無料

定員 40人

申込み 伊井公民館 ☎ 73・4511

## 伊井公民館 歴史講座

建物の基礎や狛犬、石仏、石段、屋根などに使用され、極めて身近な笏谷石ですが、知らぬ間に風化してきています。知っているようでよく知らない笏谷石の歴史について学んでみませんか。



## 子育て支援センターだより

### 11月の行事予定

|        |                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 6日(水)  | はじめての図書館(金津図書館) 10:30～11:30<br>内容：司書による絵本の読み聞かせや絵本の紹介                          |
| 12日(火) | 昔の遊びを楽しもう 10:00～11:00<br>内容：更正保護女性会の皆さんと折り紙などで遊ぶ                               |
| 13日(水) | 子どもの言葉の発達について 10:30～11:30<br>内容：乳幼児期の言葉の発達に関する話・相談<br>講師：子育てマイスター 酒井直子氏(言語聴覚士) |
| 15日(金) | 子育て講座「こどもに食べさせたい!栄養バランスのとれた食事」(こあらっこ主催) 10:30～11:20<br>講師：ジュニア野菜ソムリエ 森川朗子氏     |
| 19日(火) | 保育カウンセラー巡回相談 10:00～12:00<br>内容：子どもの行動や言語・遊びに関する相談<br>講師：保育カウンセラー 山本桃花子氏(臨床心理士) |
| 20日(水) | 簡単おやつ作りの試食会 10:45～11:10<br>内容：先着 10人 ※要予約(市内在住の人)<br>講師：あわらし市職員(管理栄養士)         |
| 21日(木) | お母さんのお仕事相談会 10:30～11:30<br>内容：お母さん対象の仕事に関する相談会<br>講師：ふくい女性活躍支援センター職員           |
| 22日(金) | 出前子育て支援センター(本荘公民館) 10:00～11:30<br>内容：玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ                     |
| 27日(水) | 誕生会 10:30～11:15                                                                |

◆申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77・1163

### ママと赤ちゃんのエコ活動

11月11日(月)～15日(金)

リサイクルイベントを開催します。不要になった衣類(マタニティー、赤ちゃん用)やおもちゃ(ぬいぐるみを除く)、乳児用用品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。

- ◆ 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)

## 栄養ひとくちメモ



みずなとひじきの白和え

| 材料 / 4人分         | 栄養 / 1人分        |
|------------------|-----------------|
| みずな : 200 g      | エネルギー : 142kcal |
| ひじき(乾物) : 10 g   | たんぱく質 : 6.2g    |
| ニンジン : 50 g      | 脂質 : 9.4g       |
| 塩・こしょう : 少々      | 炭水化物 : 10.2g    |
| 木綿豆腐 : 200 g     | 食物繊維 : 3.8g     |
| オリーブ油 : 小さじ1と1/3 | 食塩 : 0.9g       |
| 白すりごま : 小さじ4     |                 |
| 白ねりごま : 小さじ2     |                 |
| マヨネーズ : 小さじ4     |                 |
| 砂糖 : 小さじ4        |                 |
| しょうゆ : 小さじ2      |                 |
| 塩 : 小さじ1/3       |                 |

参考：「かんたんレシピ GOGO 野菜！」(福井県健康福祉部健康増進課発行)

## 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



### 子どもの秋冬のスキンケア

#### 子どもの皮膚は乾燥しています

子どもの皮膚は薄く、水分を保持する機能が未熟なため、特に冬は乾燥しやすくなります。皮膚が乾燥すると、皮膚バリア機能が低下して、アトピー性皮膚炎を発症しやすくなり、さらに食物アレルギーなどを引き起こす場合があります。健やかな皮膚を保つための保湿スキンケアはとても大切です。

#### スキンケアの基本①：清潔

- ・せっけんをよく泡立て、泡でやさしく汚れを浮かせながら、手で洗います。お湯で洗うだけでは、皮膚表面の汚れや細菌が十分に落ちません。よく泡立てたせっけんを使い、洗ったあとはよく洗い流しましょう。
- ・乳幼児に適したお湯の温度は約39℃です。熱いお湯や長湯は刺激を与え、皮膚の乾燥につながります。手短かに済ませましょう。
- ・お風呂から出たら、柔らかいタオルで押し拭きます。くびれの部分は丁寧に水分をとります。こすらないように注意しましょう。



#### スキンケアの基本②：保湿

- ・保湿は、入浴後5分以内を目安に行います。
- ・清潔な手に保湿剤をとり、塗りたい場所に点在させてから、手のひらを使って優しく塗ります。すりこまず、たっぷりと皮膚にのせるように塗りましょう。



- ・季節を問わず継続して塗りましょう。乾燥する秋・冬は油分を多く含んだ軟こうやクリーム、春夏はさっぱりしたローションと、気温や湿度に合わせて使い分けても良いですね。

◆ 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 健康長寿課 ☎ 73-8023

### 作り方

- ①みずなはさつとゆでて冷水で冷まし、4センチの長さに切る。
- ②ひじきは水で戻し、ニンジン斜めせん切りにしてオリーブ油で炒め、塩、こしょうをして冷ます。
- ③豆腐はゆでてザルにあげて冷まし、水気を絞る。
- ④ボウルに③を入れ、泡立て器でつぶし、Aの調味料と①・②を入れて混ぜ、器に盛り付ける。

Point 豆腐とマヨネーズの組み合わせが新鮮です！

#### 生活習慣病予防のためには

野菜を1日350g以上取ることが勧められています。しかし、私たちは、あと100gほど野菜の摂取量が足りません。1皿分の野菜料理が足りないわけです。野菜の摂取量は全ての年齢で不足していますが、特に15～40歳代での不足が目立ちます。朝食や昼食でプラスするのがコツです!! 1日に5皿分の野菜料理を食べましょう！