

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>
- みちづれの猫 (唯川 恵)
 - ムゲン*i* 上・下 (知念 実希人)
 - グッドバイ (朝井 まかて)
 - 賞金稼ぎスリーサム! (川瀬 七緒)
 - タスキメシー箱根一 (額賀 滯)
 - 風神雷神 上・下 (原田 マハ)
 - 星と龍 (葉室 麟)
 - 本意に非ず (上田 秀人)
 - 怪談飯屋古狸 (輪渡 颯介)
 - サンズイ (笹本 稔平)
 - いもうと (赤川 次郎)
 - 祝祭と予感 (恩田 陸)
 - さんかく (千早 茜)
 - BOOKMARK (金原 瑞人/編)
 - 希望という名のアナログ日記 (角田 光代)
 - 四肢奮迅 (乙武 洋匡)

- <一般書・その他>
- 逃げろ生きろ生きのびろ! (たかの てるこ)
 - マイ・ストーリー (ミシェル・オバマ)
 - 明智光秀ゆかりの地を歩く (サンライズ出版/編)
 - 副業のはじめ方がわかる本 (成美堂出版編集部/編著)
 - 皮膚科専門医が見た! ざんねんなスキンケア 47 (安部 正敏)
 - 恐竜博士のめまぐるしくも愉快な日常 (真鍋 真)
 - いっぺんに作る赤ちゃん和大人のごはん (中田 馨)
 - 弾丸メシ (堂場 瞬一)
 - 87歳と85歳の夫婦甘やかさない、ボケさせない (神津 善行)
 - マボロシの茶道具図鑑 (依田 徹)
 - 60歳からはじめる自転車ライフ (辰巳出版/編)
 - 藤田浩子の新聞紙・牛乳パック・おりがみでおはなし (藤田 浩子/編著)
 - わらべうたと子どもの育ち (木村 はるみ)
 - 筋肉・肌・目・耳の“若返り”健康法 (「きょうの健康」番組制作班/編)

- <児童書>
- うれしいさんかなしいさん (まつおか きょうこ)
 - パディントンのおてんらんかい (マイケル・ボンド)
 - アーサー王のひひひひまご (ケネス・クレイグル)
 - お札に描かれる偉人たち (楠木 誠一郎)
 - 古代遺跡のサバイバル1 (洪 在徹)
 - フシギなさかな (尾崎 たまき)
 - 走れ! メープル (菅 聖子)
 - 白銀の墟 玄の月1、2 (小野 不由美)
 - 湖の国 (柏葉 幸子)
 - ふしぎ駄菓子屋銭天堂 12 (廣嶋 玲子)
 - ルイスと不思議の時計 (ジョン・ベレアーズ)

- 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

芦原図書館休館のお知らせ

蔵書点検のため、次の期間休館します。

とき 令和2年1月20日(月) ~ 23日(木)

金津図書館は、通常通り開館しています。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246



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!

和風寄せ植え教室

あわら市フラワーサポート協議会で和風寄せ植え教室を開催します。ぜひご参加ください。

当日は、汚れても良い服装でお越しください。

とき 令和2年1月16日(木) 13時30分~

ところ 中央公民館 多目的ホール

参加費 3000円(材料費)

定員 15人

申込み 〔期限〕12月27日(金) あわら市フラワーサポート協議会(新幹線まちづくり課内) ☎ 73-8027



中央公民館単発講座

申込み 〔期限〕令和2年1月6日(月) 電話または窓口でお申し込みください。

中央公民館 ☎ 73-2000

▼ハープ洗顔ソープ作り

とき 令和2年1月9日(木) 13時30分~15時

内容 ハープを用いた美肌せっけん作り、ハープティー試飲

参加費 1000円

定員 15人

▼バスボプリ作りで学ぶハープの基礎知識

とき 令和2年1月9日(木) 15時10分~16時30分

内容 ハープを使った入浴剤作りとハープ講座

参加費 1200円

定員 15人

家族みんなで考える終活 葬式編

とき 令和2年1月16日(木) 10時~11時30分

内容 より良い葬式に関する講座

参加費 無料

▼生活に根ざす宗教文化 仏教講座

とき 令和2年1月16日(木) 14時~15時30分

内容 わがまちと仏教の関わり、歴史や身近な作法に関する講座

参加費 無料



子育て支援センターだより

気軽に相談してください

1月の行事予定

21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)		
22日(水)	簡単おやつ作りの試食会	10:45~11:10
内容: 簡単おやつ紹介と試食 先着10人 *要予約(市内在住の人) 講師: あわら市職員(栄養士)		
29日(水)	誕生会	10:30~11:15



- ◆ 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

栄養ひとくちメモ

こども園給食の人気メニュー紹介! ~おやつ~



材料/子ども4人分..... 栄養/子ども1人分.....

白玉粉 : 80g	エネルギー : 118kcal
絹豆腐 : 80g (1/4丁強)	たんぱく質 : 2.9g
ゆで小豆缶 : 適量	脂質 : 0.9g
	カルシウム : 12mg
	鉄 : 0.6mg
	食塩 : 0g

- 作り方**
- ① ボウルに白玉粉を入れ、絹豆腐をつぶしながら加えて混ぜる。
* 固さは絹豆腐の量で調整する。(耳たぶの固さが目安)
 - ② 適当な大きさに丸めて、指で押しつぶして真ん中をくぼませる。
 - ③ 沸騰したお湯で、②を1~3分程度ゆで、冷水につけて水気を切る。
 - ④ ③を器に盛り、小豆をかける。
- Point**
- 固くなりにくいお団子です。小豆の代わりにきな粉や黒蜜をかけたり、フルーツポンチに入れたり、汁物(すまし汁、みそ汁など)に入れてもおいしいですよ。お子さんと一緒に作りやすいメニューなので、試してみてくださいね。



幼児期(1歳後半~5歳)のおやつ

幼児にとって、おやつは食事では取りきれなかったものを補う、「4度目の食事」といえます。

目安: 1日の栄養量の10~20%(約100~200kcal)。1日1~2回、水分(お茶など)と一緒に与えましょう。

例 ● 主食(ご飯、パン、麺類など)が不足するとき → おにぎり、サンドイッチ、イモ類など
● 果物、牛乳・乳製品、野菜もお薦め → フルーツヨーグルト、お好み焼きなど
● カミカミおやつ → にぼし、昆布など

与えるときのポイント

- ① 決まった時間に、決まった量を
午前のおやつは昼食のことを考え、少し軽めに。おやつと食事の間は2時間以上空けましょう。市販菓子は器に出して量を決めて食べさせましょう。
- ② 飲み物とのバランスを
牛乳は100mlで60kcalあるので、低カロリーなおやつと組み合わせるといいです。高カロリーなおやつときは、お茶を組み合わせましょう。
- ③ 市販菓子の内容に注意
ケーキやチョコ、スナック菓子など糖分や油分、塩分が多いものは控えめに。2~3歳未満までは与えないようにしましょう。市販菓子なら、幼児用のものがお薦めです。



こあらっこだより

「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(インフルエンザ)

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、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。

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)

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)

