

新着図書

最近入った本の一部
をご紹介します



＜一般書 文学＞
インタビューズ (堂場 瞬一)
奈落 (古市 憲寿)
ママ (神津 凜子)
梅と水仙 (植松 三十里)
稚児桜 (澤田 瞳子)
武士道 鍋島直茂 (近衛 龍春)
竜になれ、馬になれ (尾崎 英子)
新・秋山久蔵御用控 1～6 (藤井 邦夫)
地棲魚 (嶺里 俊介)
風間教場 (長岡 弘樹)
まずはこれ食べて (原田 ひ香)
清く貧しく美しく (石田 衣良)
オカシナ記念病院 (久坂部 羊)
魔法のサーカスと奇跡の本 (エリカ・スワイラー)

俺の歯の話 (パレリア・ルイセリ)
老人初心者の覚悟 (阿川 佐和子)

＜一般書・その他＞
人物でわかる日本書紀 (古川 順弘)
明智家の末裔たち (明智 憲三郎)
るるぶ奄美屋久島種子島'21 (JTBパブリッシング/編)

叛逆老人は死なず (鎌田 慧)
お金に強い子どもの育て方 (日経マネー編集部/編集)

いちばんやさしいキャッシュレス決済の教本 (川野 祐司)
ジソウのお仕事 (青山 さくら)
世界一やさしい電卓の教科書1年生

(脇田 弥輝)
ちゃんと食べてる？親に届ける作りおきおかず (上島 亜紀)
ママとパパのはじめての妊娠・出産事典 (藤井 知行/監修)
育て方がよくわかる世界の食虫植物図鑑 (田辺 直樹)
犬のための家庭の医学 (野澤 延行)
ヘンテコ城めぐり (長谷川 ヨシテル)
コンビニが日本から消えたなら (渡辺 広明)

＜児童書＞
パンダしりとりコアラしりとり (石津 ちひろ)
ちび竜 (工藤 直子)
ゆきのけっしょう (武田 康男/監修・写真)
ねこの結婚式 (安房 直子)
ウンコロジー入門 (伊沢 正名)
わたしのピーナス (櫻崎 西)
消防署図鑑 (梅澤 真一/監修)
柔道がすき！ (須藤 靖貴)
新幹線のヒミツ (〔旅と鉄道〕編集部/編集)
まんが百人一首事典 (渡部 泰明/監修)
みけねえちゃんにうてみな (村上 しいこ)
モフモフさいこう！ (ニック・シャラット)
ねこと王さま

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

まなびの広ひろば

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！

伊井公民館講座 さつき盆栽教室

さつき盆栽の植え替えや盆栽一般のお手入れについて学びます。日頃の小さな疑問も気軽にご相談ください。新しく盆栽を始める人も大歓迎です。

とき 3月5日(木) 9時30分～
ところ 伊井公民館
講師 中村 義男氏
参加費 300円
申込み [期限] 2月28日(金)
伊井公民館 ☎ 73-4511

「おひざでホイホイ」にしよう！

金津図書館で、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。申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。



とき 3月14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-KOSSA)
対象 0,1,2才ぐらいのお子さんとその保護者
講師 北畠 則子氏
川崎 富美子氏
問合せ 金津図書館 ☎ 73-1011

ママパパ教室

「赤ちゃんとの暮らしってどんな感じ？」助産師さんの話を聞いて、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。ママだけ、パパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。育児用品のリユースコーナーも設置しています。



とき 3月15日(日) 10時～12時
ところ 保健センター
内容 ・赤ちゃんのお世話のポイント
・赤ちゃんの入浴方法
・妊娠中からのおっぱいケア
定員 10組
申込み 子育て支援課 こあらっこ ☎ 73-8010

春休み親子でんき教室

電気や環境問題について学んだ後、「コップのプーメラン」を作って飛ばしてみよう！

とき 3月25日(水) 13時30分～14時30分
ところ 中央公民館 多目的ホール
対象 市内の小学生とその保護者 (小学3年生以上は保護者なしでも可)
参加費 無料
定員 20人
協力 北陸電力
申込み [期限] 3月11日(水) 電話または窓口でお申し込みください。
中央公民館 ☎ 73-2000



子育て支援センターだより

3月の行事予定

4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
6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
11日(水)	親子3B体操 10:30～11:30 内容：器具を使って、親子で一緒に曲に合わせて遊ぶ 講師：子育てマイスター 山田和美氏(教諭)
17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楽しい催しもあり(子育て相談もあり)※現地集合 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)
18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



離乳食に大活躍！～フリージングについて～

忙しい日やちょっと息抜きしたい日などにお薦めなのが、フリージング(冷凍)です。よく使うメニューをまとめて調理、小分けにして冷凍、使う分だけ解凍・加熱すれば良いので、とても便利です。離乳食に使う食材ならではのフリージングのルールを押さえて、活用してみてください！



6つのルール

- ① 新鮮な食材を使う
なるべく買ったその日のうちに調理、冷凍をしましょう。
- ② 小分けにする
食べる分だけ解凍できるので、調理がしやすくなります。
- ③ よく冷ましてから冷凍する
冷凍庫内の雑菌繁殖予防になります。
- ④ 1週間で使い切る量に作りすぎず、1週間を目安に使い切るようにしましょう。
- ⑤ 再冷凍は×
一度解凍した食材は、必ず使い切るようにしましょう。再冷凍や冷蔵庫での保存はしないでください。
- ⑥ 使うときは必ず再加熱を
ただ解凍するのではなく、電子レンジや鍋を使って、十分に加熱をします。



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします



子ども予防接種週間

3月1日から7日までは「子ども予防接種週間」です。4月の進学・進級に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。特に、今春、小学校に入学予定の人は、麻しん風しん予防接種(無料)の対象時期が3月31日で終了しますので、ご注意ください。

定期予防接種一覧

予防接種名	回数	接種時期
ヒブ	4*	2カ月～5歳未満
肺炎球菌	4*	2カ月～5歳未満
B型肝炎	3	1歳未満
四種混合	4	3カ月～7歳6カ月未満
BCG	1	1歳未満
水痘	2	1歳～3歳未満
麻しん風しん1期	1	1歳～2歳未満
麻しん風しん2期	1	小学校入学前の1年
日本脳炎1期	3	3歳～7歳6カ月未満
日本脳炎2期	1	小学4年生
二種混合	1	小学6年生



*接種開始時期により、回数は異なります。まだ済んでいない予防接種がないか、母子健康手帳の「予防接種の記録」のページで確認しましょう。

あわら市の子育て情報はここからゲット！

母子手帳 妊婦・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

フリージング方法

ラップで包む	汁気のない食材に使用します。
製氷皿を使う	だし汁やスープ、10倍がゆなど水分が多い食材に最適です。
シリコンカップに入れる	耐冷・耐熱性に優れ、そのままレンジ加熱が可能です。
平らにして筋付け	密閉保存袋に平らに入れ、1食分ずつ筋を付けて冷凍し、必要な分だけ折って使います。

フリージングに向かない食材

- ・豆腐…水分が失われ、食感が変化する
- ・ヨーグルト…解凍の際に分離する
- ・水分が多い野菜(レタスやキュウリ、白菜)…生のまま冷凍すると、解凍の際にクタクタになる
- ・ゆで卵…白身が変色する(いり卵や薄焼き卵は冷凍可能)