

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>

おいしくて泣くとき (森沢 明夫)
家族じまい (桜木 紫乃)
月の客 (山下 澄人)
泥棒は世界を救う (赤川 次郎)
代表取締役アイドル (小林 泰三)
不良 (北野 武)
奈落で踊れ (月村 了衛)
生かさず、殺さず (久坂部 羊)
人生論あなたは酢ダコが好きか嫌いか

(佐藤 愛子)
語らいサンドイッチ (谷 瑞恵)
新任警視 (古野 まほろ)
ほたる茶屋 (藤原 緋沙子)
さよなら願いごと (大崎 梢)
縄紋 (真梨 幸子)
ヒソップ亭 (秋川 滝美)

<一般書・その他>

体にうれしい果実酒・野菜酒・薬用酒 200

(福光 佳奈子)

おとめ六法 (上谷 さくら)

ナチスが恐れた義足の女スパイ

(ソニア・パーネル)

からだをいたわる命のごはん (高遠 智子)

新型コロナウイルス (水谷 哲也)

あなたのペットが迷子になっても

(遠藤 匡王)

今につながる日本史 (丸山 淳一)

農家はつらいよ (寺坂 祐一)

クイズあなたは小学5年生より賢いの？

(日本テレビ放送網)

バッグ見本帖 (米田 亜里)

たれソース 700 (武蔵 裕子)

中国が世界を攪乱する (野口 悠紀雄)

エコクラフトのかご屋さん (古木 明美)

<児童書>

教室の日曜日 (村上 しいこ)

うりのつるくるくる (田島 征三)

こわがりのちびかいじゅう (マリオ・ラモ)

わたしたちのカメモシズかん (鈴木 海花)

ざんねないきもの事典 さらに

(今泉 忠明)

雨女とホームラン (吉野 万理子)

パンダオリンピックたいそう

(いりやま さとし)

セイギのミカタ (佐藤 まどか)

あめかっぱ (むらかみ さおり)

おにぎりさんきょうだい (つばい じゅり)

ごきげんな毎日 (いとう みく)

もっと知りたい！世界の国ぐにビジュアル事典

(藤井 勝彦)

本の所在については、図書館にお問い合わせ
してください。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
金津図書館 ☎ 73-1011

まなびの 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！

第17回あわら市民体育祭中止

10月4日に開催を予定していまし
た「第17回あわら市民体育祭」は、
新型コロナウイルス感染症の影響に
より、参加者や関係者の安全確保が
難しいと判断し、中止とします。

問合せ スポーツ課

☎ 73・8043

カヌースプリント教室開催

国体正式種目であるカヌースプリン
ト競技を体験できます。
カヌーに乗ったことがない初心者か
ら競技経験者まで幅広く楽しめる教室
です。気軽に問い合わせてください。
とき 8月2日(日) 他2回
午前9時30分から2時間
10月までの月1回開催予定
※詳しい日程については、
お問い合わせください。
対象 小学3年生から高校生
定員 20人(予定)
参加料 無料
講師 金津高校職員 濱野早紀 氏
持ち物 タオル、着替え、飲み物
その他 濡れてもよい格好、サンダル
問合せ スポーツ課

☎ 73・8043

第2回生き生きライフセミナー 「記憶の不思議」

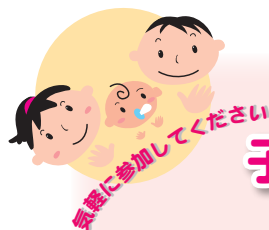
人の名前を思い出せない、頼まれ
ていた用事を忘れてしまうなど、誰
もが経験している記憶にまつわるト
ラブルを防ぐヒントが見つかる講座
です。ぜひご参加ください！
とき 8月27日(木) 13時30分～15時
(受付13時～)
ところ 中央公民館 多目的ホール
参加費 無料
講師 仁愛大学 杉島一郎 氏
定員 20人
申込み 【期限】8月21日(金)
文化学習課
☎ 73・8041
✉ bunka@city.awara.lg.jp
※セミナー参加者は、マスクの着用
など感染防止対策に努めてください。

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
事をしながらでも、自宅のテレビやイ
ンターネットでマイペースに学べま
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！
詳しくは、ホームページをご覧ください。
【入学願書出願期間】
〈第1回〉6月10日～8月31日
〈第2回〉9月1日～9月15日
【資料請求・問合せ】
放送大学福井学習センター
福井市手寄1丁目4-1
(アオッサ7階)
☎ 0776・22・6361

放送大学

検索



子育て支援センターだより

8月の行事予定

1日(土)	支援センター開放	9:00～12:00
5日(水)	お母さんのお仕事相談会 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	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
21日(金)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 内容：玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ	10:00～11:30
25日(火)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15～12:00
26日(水)	誕生会 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)	10:30～11:30



- ◆ 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

新型コロナウイルスの影響により、行事など中止になることがあ
りますので、ご了承ください。なお、園開放デーについては、当
面の間行いません。

◆ 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



栄養不足や栄養の偏りに注意！～フレイル予防の食事～

外出の機会が減ると、食事に偏りが始め身体を動かす機会が減り、食事の量も少なくなりま
す。こんなときこそ1日3食バランスのよい食事を心がけて、体力や免疫力を維持しましょう！

●フレイルを予防する食事

- ①食事の時間を決めて、3食しっかり取りましょう。
食事を抜くことは、1日に必要な栄養素が不足する原因となります。
朝食＋昼食＋夕食
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる色々な食品を食べましょう
筋肉量の維持に必要なたんぱく質を多く含む、肉、魚、卵、大豆製品(豆腐、納豆、揚げなど)を積極的にとりましょう。



- ③牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯程度
牛乳・乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。

【栄養摂取のポイント】

- ①加工食品やお惣菜を使って手軽にたんぱく質補給・・・サバ缶やツナ缶、やきとり缶など
- ②食欲がない時は間食で栄養補給・・・牛乳・乳製品、豆乳、総菜パン、栄養補助食品など
- ③噛みやすい、飲み込みやすい調理・・・小さく切る、薄くスライスする、とろみをつけるなど

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022



生活するうえで不自由は
ないものの、心身が弱っ
ていて介護が必要になる
危険性が高い状態がフレ
イルです。この段階での
予防が大切です！

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

こあらっこ相談のご案内

子育ては楽しみもありますが、大変なこともありますよ。お子さんについて、「ちょっと気になる」ということはないですか？たとえば…

- じっとしているのが苦手
- 偏食がひどくて決まったものしか食べない
- 手をつないだり、抱っこされるのを嫌がる
- 難しいことも知っているけど、一方的に話すばかり
- 呼びかけても返事をしない など

しつけや育て方のせいではなく、子育てに工夫が必要なお子さんがいます。早いうちに工夫をすることで、お子さんに自信が付き、できることが増えていきます。

家ではわからなくても、こども園など集団の中では気になる行動がみられることがあります。園でのお子さんの様子を聞いてみましょう。

こあらっこ相談では、お子さんの遊ぶ様子をみなが
ら、関わり方や子育ての工夫などをアドバイスさせて
いただきます。まずは、気軽にお電話ください。

【開催日】 ホームページをご覧ください、電話で
お問い合わせください

【会場】 あわら市保健センター

【予約】 完全予約制

【料金】 無料

◆ 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)

気軽に相談
してください

