

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>

絵本の春 (泉 鏡花)  
鴻上尚史のもっとほがらか人生相談 (鴻上 尚史)

事件持ち (伊兼 源太郎)  
全部ゆるせたらいいのに (一木 けい)  
ないものねだりの君に光の花束を (汐見 夏衛)

人間の義務 (曾野 綾子)  
ボニン浄土 (宇佐美 まこと)

黙示 (今野 敏)  
せきれいの詩 (村木 嵐)  
囚われの山 (伊東 潤)  
バケモンの涙 (歌川 たいじ)  
ホーム (堂場 瞬一)  
夢は捨てたと言わないで (安藤 祐介)  
ヒカリ (花村 萬月)  
音速の刃 (未須本 有生)

<一般書・その他>

しきたりに込められた日本人の呪力 (秋山 真人)

上皇・上皇后さまがお慈しみの植物図鑑 (山下 晋司)

Zoom120%活用術 (Zoomビジネス研究会)

地方議員は必要か (NHKスペシャル取材班)

日本マンガ全史 (澤村 修治)

あいうえおパンダ (高氏 貴博)  
運動習慣ゼロの人のための疲れない! 動けるカラダをつくるテク

清水 忍 (笠井 千晶)

家族写真 (塩澤 実信)

古閑裕而珠玉の30曲 (左右社編集部)

仕事本 (清原 和博)

薬物依存症 (橋口 佐紀子)

薬学部 (落合 陽一)

<児童書>

妖怪のど自慢 (広瀬 克也)  
かいつゾロリのレッドダイヤをさがせ!! (原 ゆたか)

めくってまなぼう! もっとしりたいプラスチックのこと (ケイティ・デインズ)

よい子れんしゅう帳 (おかべ りか)  
魔女のうらないグミ (草野 あきこ)

ピラミッドのサバイバル1 (洪 在徹)  
いし (中川 ひろたか)

あなふさぎのジグモンタ (とみなが まい)

きんぴらきょうだい (刈田 澄子)  
ぞぞぞぞでんしゃ (薫 くみこ)

イーブン (村上 しいこ)  
きつねのしっぽ (おくはら ゆめ)

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

気軽に相談  
してください

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

夏の皮膚トラブル対処法

夏は皮膚トラブルが増える季節です。適切なスキンケアを行い、皮膚トラブルを防止しましょう。

★皮膚を清潔に保つ(洗浄)  
よく泡立てた石けんで、こすらず、やさしく、手でなでるように洗いましょう。耳の後ろや髪の生え際、わきの下も忘れずに!最後は丁寧にすすぎましょう。

★乾燥を防ぐ(保湿)  
子どもの皮膚は薄く乾燥していて、バリア機能が未熟です。夏でも皮脂はほとんど出ていないため、保湿が必要です。

★紫外線から守る  
ツバが広い帽子をかぶせる、日陰で遊ばせる、日焼け止めを使うなどして、過度の紫外線を防ぎましょう。

★虫から守る  
子どもの皮膚は薄いので、虫にさされたとき、大人よりも強い症状が出る場合があります。屋外では虫除けを使ったり、虫の多そうな場所では皮膚の露出を控えましょう。

【あせもケア】

- 汗はこまめに拭くか、シャワーで流す。
- 吸水性のよい綿素材の肌着を着せる。(肌着が汗を吸収し、その汗が蒸発するとき体の熱を奪うので、肌着を着た方が快適に過ごせます。)
- あせもをかきむしると化膿するので、爪は短く切っておく。

◆問合せ ~妊娠前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)



子育て支援センターだより

9月の行事予定

4日(金)	親子ふれあい遊び	10:00~11:30
場所: 芦原青年の家 内容: 玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ		
11日(金)	乳幼児教室	10:30~11:30
内容: 健康運動と抱っこひもの付け方 講師: 子育てマイスター 片山陽子氏 (健康運動指導士、抱っこひもコーディネーター)		
15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 久田美紀氏(臨床心理士)		
18日(金)	学校給食試食会	10:30~11:30
場所: 学校給食センター(食育スタジオ) ※要予約 料金: 275円 先着10人(市内在住者) 対象: 子育て支援センターを利用する市内在住の親子		
23日(水)	交通教室	10:30~11:30
内容: チャイルドシートの使い方や注意事項 講師: あわら警察交通指導員、JAF職員		
29日(火)	出前子育て支援センター	10:00~11:30
場所: 駅前カフェ(細呂木ふれあいセンター) 内容: 玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ		
30日(水)	誕生会	10:30~11:30
リトミック講座: 森川恭子氏(リトミック講師)		

- ◆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



幼児期のおやつについて

幼児にとっておやつは「食事できれなかつたものを補う」役割があります。お子さんに与える時は、『食事のひとつ』として考えるようにしましょう。目安として、1日の栄養量の10~20%(約100~200kcal)を1日1~2回、白湯や麦茶などと一緒に与えましょう。

例えば、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、野菜もオススメ⇒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、こんぶ など

おやつのポイント

- ①決まった時間に、決まった量をあげましょう  
おやつと食事の間は2時間以上あけましょう。  
午前のおやつは昼食のことを考え、少し軽めにしましょう。市販菓子は袋から出して器に出し、量を決めて与えましょう。
- ②飲み物とのバランスをとりましょう  
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、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、塩分が多いものはできるだけ与えないようにしましょう。(2~3歳までは控える)

おうちで簡単に作れるおやつを紹介!

材料/子ども5人分	栄養/1人分
豆乳(無調整): 300ml	エネルギー: 68kcal
ゼラチン: 5g	たんぱく質: 3.8g
砂糖(大さじ): 2(18g)	脂質: 1.7g
水: 50ml	カルシウム: 23mg
きなこ、黒蜜: 適量	鉄: 1.1mg
	食塩: 0g

【作り方】

- ①ゼラチンと水を耐熱容器に入れ、よく混ぜた後に、電子レンジ600Wで1分間加熱する。
- ②豆乳を別の耐熱容器に入れ、同様に加熱する。
- ③①に②と砂糖を入れ、よくかき混ぜる。
- ④③を好きな型に入れて、2時間ほど冷蔵庫で冷やして完成!
- ⑤甘さが足りない場合は、きなこや黒蜜をかけて食べてみてください。



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!

寄せ植え教室参加者募集

湯のまち公民館で寄せ植え教室を開催します。ぜひご参加ください。  
とき 9月17日(木)  
13時30分~15時30分  
ところ 湯のまち公民館  
参加費 2000円  
定員 15人  
申込み【期限】9月4日(金)  
問合せ 湯のまち公民館 ☎ 78-6350

定期教室  
「裁る着るクロスリフォーム」

おうちに眠っている着物を洋服にリフォームしませんか。毎回、大人気の講座です。ぜひご参加ください。  
とき 8月末~10月 不定期(全6回)  
15時30分~17時30分  
ところ 本荘公民館  
参加費 1250円(全6回分)  
定員 12人(先着順)  
講師 卯目ひろみ氏  
持ち物 リフォームしたい着物、裁縫道具、家庭用ミシン  
申込み 本荘公民館 ☎ 78-5874



第3回生き生きライフセミナー  
「男と女の笑学校」

とにかく笑っていただきます。「防災」と「介護」がテーマの落語2席をお楽しみください。暮らしに役立つ知識を楽しみながら学びたい人は、奮ってご参加ください!  
とき 9月8日(火) 13時30分~15時(受付13時)  
ところ 湯のまち公民館 集会室  
参加費 無料  
定員 30人  
講師 はやおき亭貞九郎氏  
申込み【期限】9月1日(火) 文化学講座 ☎ 73-8041  
☐ bunka@city.awara.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。

優良実践者会長賞を受賞

(一社) あすの福井県を創る協会では、豊かなふるさとづくり運動の推進に関し、継続して貢献し、その功績が著しい個人および団体に對して表彰を行っています。  
優良実践者会長賞を受賞されたのは、次の皆さんです。  
【会長表彰】  
〈個人の部〉  
児玉孝信 氏(剣岳)  
西川義雄 氏(伊井)  
〈団体の部〉  
熊坂区芽ばえの会  
吉崎花壇クラブ



▲吉崎花壇クラブ



▲熊坂区芽ばえの会



▲児玉孝信さん(右) 西川義雄さん(左)