

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>
この本を盗む者はスター (深緑 野分)
日没 (桐野 夏生)
滅びの前のシャングリラ (凧良 ゆう)
銀鈴探偵社 (中山 七里)
サバイバル家族 (服部 文祥)
シグナル (山田 宗樹)
未来のサイズ (俵 万智)
孔丘 (宮城谷 昌光)
泣き娘 (小島 環)
立身の陰 (上田 秀人)
暗闇にレンズ (高山 羽根子)
絵ことば又兵衛 (谷津 矢車)
秘密 (谷崎 潤一郎)
始まりの木 (夏川 草介)

<一般書・その他>
着物の国のはてな (片野 ゆか)
親の介護と自分の老後ガイドブック (岡本 典子)
多肉植物の水栽培 (米原 政一)
コロボアエクササイズ (枝光 聖人)
本を読めなくなった人のための読書論 (若松 英輔)

漢方で免疫力をつける (仙頭 正四郎)
せつちゃんの保存食 (飛田 和緒)
三日坊主でも英語は伸びる (清涼院 流水)
その悩み、エピクテトスなら、こう言っね。 (山本 貴光)
おうち時間を使ってはじめるYouTube (主婦の友社)
ハンドメイドのリボンBOOK (山口 路子)
血圧を最速で下げる (奥田 昌子)
藤田浩子の手・顔・からだでおはなし (藤田 浩子)

<児童書>
ソウは足音を立てずに歩く (小泉 祐里)
猫町ふしぎ事件簿 (廣嶋 玲子)
ライラックのワンピース (小川 雅子)
まんぶくよちょう (なかざわ くみこ)
ボール、みいつけた! (宮野 聡子)
まっしょうめん! 3 (あさだ りん)
い〜れ〜! (市居 みか)
けんちゃんのもみの木 (いせ ひでこ)
水族館のサバイバル2 (ゴムドリ co.)
ウィルとふゆのおきやくさん (チャック・グルニク)
インクレディブルホテル (イザベル・フォラス)

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

後期 ステンドグラス
彩り豊かなガラスを切ってつないで自分好みのインテリアを制作します。
とき 12月2日 13時〜15時
第2、4水曜日(全6回)
ところ 剣岳公民館
講師 濱田 美以子氏
定員 10人(先着順)
参加費 1250円(全6回分)
※別途材料費・道具使用料がかかります。
持ち物 ガラス切断時の飛散防止箱、内履き、新聞紙、ぞうきん
申込み 剣岳公民館 ☎ 74-1849

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7回 生き生きライフセミナー
「介護&終活のすすめ」家族も本人も望む形で最期を迎えるために〜
介護と終活の「分からない」を「分かる」に変えるチャンスです。気軽にご参加ください。
とき 12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
講師 坂井地区医師会
申込み 北川 ひで子氏
【期限】12月1日(火)
文化学習課
☎ 73-8041
bunka@city.awara.jp
※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。

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 令和3年1月〜3月 不定期
(全6回)
13時30分〜15時30分
ところ 本荘公民館
参加費 1250円(全6回分)
定員 15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 12月3日(木) 9時から電話または窓口で申し込み開始
本荘公民館 ☎ 78-5874



親子で作るクリスマスランプ
親子で協力して、クリスマスランプを作ります。ぜひご参加ください。
とき 12月20日(日) 家庭の日
① 10時〜12時15分
② 13時30分〜15時45分
ところ 金津創作の森創作工房
参加費 ランプ1個につき500円
定員 各回15組
(先着順、1組2人まで)
対象 市内小学生親子
申込み 11月24日(火)〜
※定員に達し次第、受け付けを終了します。
問合せ 文化学習課
☎ 73-8041
bunka@city.awara.jp
※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。



子育て支援センターだより

12月の行事予定

5日(土) 支援センター開放	9:00〜12:00
9日(水) 親子3B体操	10:30〜11:30 講師:子育てマイスター 山田和美氏(教諭)
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 山本桃花子氏(臨床心理士)
16日(水) クリスマス会・誕生会	10:30〜11:30 内容:アマーレかなづによるミニコンサート ※要予約 先着25組(市内在住の人限定) 支援センター窓口で受け付け、電話予約不可
25日(金) おばあちゃんの味の日の試食会	11:15〜12:00



- ◆ 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



日本の食文化を知ろう! 11月24日は「和食の日」

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が各地で盛んに行われる季節です。日本の食文化にとって最も重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日を「いい日本食」和食の日と制定しています。この機会に和食について知識を深めましょう。

○ 「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいを表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に大切な「五」

五色	五味	五法	五覚	五適
「白、黒、黄、赤、青(緑)」の5つの色を意味し、白は清潔感、黒は引き締め、黄と赤は食欲増進、青(緑)は安心感を表す色です。	「甘味、塩味、酸味、苦味、辛味」の5つの味で料理をそろえると最後まで飽きずに食事が楽しめます。	「生、煮る、焼く、蒸す、揚げる」の5つの調理法です。会席料理には、これら5つの料理が必ず並べられ、味や食感の変化が楽しめるよう工夫されています。	「5つの感覚を使ってじっくり料理を味わう」という考え方は、見た目や歯ごたえなど、日本人には欠かせないものです。	適温、適材、適量、適技、適心という、5つの心遣いです。



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

インフルエンザにかからないために!
決め手は「予防接種」と「感染対策」

- ① 予防接種で発症、重症化を防ぎましょう
・予防接種をしてから免疫ができるまでに約2週間かかり、効果は5〜6か月ほど続きます。流行する前に受けましょう。
※ 満1歳から中学3年生までの人および65歳以上の人には、インフルエンザ予防接種の助成があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。
- ② 感染予防を心掛けましょう
・人との距離を保ち「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けましょう。
・マスク着ける。マスクがなく咳をする場合は、ティッシュ、ハンカチ、上着の内側などで口と鼻を覆いましょう。
・「手洗い」を行いましょう。石けんで10秒、そのあと流水で15秒すぐことで、ウイルスを洗い流すことができます。
・生活習慣を見直し、抵抗力を付けましょう。十分な睡眠、バランスよい食事、規則正しい生活を送りましょう。
- ③ インフルエンザの主な症状
・38℃以上の高熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が、急にあらわれます。
※ 幼児では不機嫌で元気がないなどが病気のサインです。

◆ 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

