

# 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＞  
**教室に並んだ背表紙** (相沢 沙呼)  
**今度生まれたら** (内館 牧子)  
**ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人** (東野 圭吾)  
**お探し物は図書室まで** (青山 美智子)  
**お龍のいない夜** (風野 真知雄)  
**オルタネート** (加藤 シゲアキ)  
**今夜** (小野寺 史宜)  
**悪魔を殺した男** (神永 学)  
**江戸染まぬ** (青山 文平)  
**新宿特別区警察署Lの捜査官** (吉川 英梨)

＜一般書・その他＞  
**読書のちから** (若松 英輔)  
**気持ちが折れない禅の習慣** (栞野 俊明)  
**鎌田實の人生図書館** (鎌田 實)  
**一冊でわかる幕末** (大石 学/監修)  
**他人の悩みはひとごと、自分の悩みはおおごと。** (幡野 広志)  
**飽きる勇氣** (大草 直子)  
**「悪」が変えた世界史 上・下** (ヴィクトル・バタジオン/編)  
**カカ・ムラド** (ガフワラ/原作)  
**自由への手紙オーディリー・タン** (オーディリー・タン/語り)  
**漫画ベスト** (石川 森彦)

＜児童書＞  
**おやすみなさいどうぶつたち** (ケイト・プレnderガスト)  
**くらやみきんしの国** (エミリー・ハワース＝ブース)  
**せきれい丸** (たじま ゆきひこ)  
**かべのあつちとこち** (ジョン・エイジー)  
**もしもトイレがなかったら** (加藤 篤)  
**おはなしごほん** (大川 久乃)  
**まちのおばけずかん マンホールマン** (斎藤 洋)  
**なにかが** (佐藤 雅彦)

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

**金津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** 2月22日(月)～25日(木)  
 金津図書館以外の金津本陣K.O.S.S  
 A内施設は、通常どおり利用できます。  
 ※月曜日、第4木曜日は休館日です。  
**問合せ** 金津図書館 ☎ 73-1011

**本荘公民館 新春豆まき祭**  
 新しい年を明るく健康に過ごせるように、無病息災・家内安全を祈願し、福豆を配布します。皆さまお誘い合わせの上、お越しください。  
**とき** 1月30日(土) 10時～12時  
**ところ** 本荘公民館 駐車場  
**問合せ** 本荘公民館 ☎ 78-5874

## 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！

**公民館講座のお知らせ**  
**▼ネイティブが教えるベトナム風春巻き**  
**とき** 1月31日(日) 10時～12時  
**ところ** 本荘公民館 調理室  
**参加費** 600円(材料費)  
**定員** 16人  
**講師** あわら国際交友会の ミーハオ氏(ベトナム出身)  
**内容** ベトナムの家庭料理「チャーゾー」(揚げ春巻き)や「ゴイクン」(生春巻き)づくりを体験します。  
 ※春巻きは持ち帰り。  
**▼シニア世代が教える初級スマホ講座**  
**とき** 2月5日(金) 13時30分～15時30分

**「管理者向け」SNSを安全に運用するためのセミナー**  
**とき** 2月8日(月) 11時～12時、13時～14時  
**ところ** 中央公民館 多目的ホール  
**参加費** 無料  
**定員** 15人  
**講師** まるかデジタル株式会社 佐藤 英治氏

**「一般向け」SNSを安全に活用するためのセミナー**  
**とき** 2月9日(火) 10時～11時  
**ところ** 中央公民館 多目的ホール  
**参加費** 無料  
**定員** 15人  
**講師** まるかデジタル株式会社 佐藤 英治氏  
**内容** インスタグラムやフェイスブックなどのSNSを利用したいと考えている人に向けて初級セミナーを開催します。  
**申込み** 各講座の開催4日前までに、中央公民館にご連絡ください。  
**問合せ** 中央公民館 ☎ 73-2000



## 子育て支援センターだより

### 2月の行事予定

6日(土) 支援センター開放	9:00～12:00
16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)	
24日(水) 誕生会	10:30～11:00
25日(木) おばあちゃんの味の日の試食会	11:15～12:00
26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) ※現地集合 対象：子育て支援センターを利用する市内在住の親子(先着10組) 料金：275円 ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約不可)	

◆ 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**

### ママパパ教室開催

「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。  
**とき** 2月14日(日) 10時～12時  
**ところ** 保健センター  
**定員** 先着10組(パパの沐浴体験は先着4人)  
**内容** 赤ちゃんのお世話のポイントや赤ちゃんの入浴方法など  
**申込み** こあらっこ ☎ 73-8010

## 栄養ひとくちメモ

### 2月7日は「ふるさとの日」

福井県では2月7日を「ふるさとの日」と定めて、県民一人一人が、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期する日としています。この機会に伝承料理に親しんでみてはいかがでしょうか？



材料 / 4人分  
 大根 : 250g  
 にんじん : 30g  
 塩 : 少々  
 きゅうり : 40g  
 打ち豆 : 65g  
 白ごま : 大さじ1

A 味噌 : 大さじ1  
 A 砂糖 : 大さじ5  
 A 酢 : 大さじ5  
 A 塩 : 少々  
 黒ごま : 少々

栄養 / 1人分  
 エネルギー : 159kcal  
 たんぱく質 : 7.4g  
 脂質 : 5.2g  
 カルシウム : 103mg  
 鉄 : 2.2g  
 食塩 : 0.7g

- 作り方**
- ① 大根とにんじんは皮をむいてせん切りにし、塩を振ってしばらくおいて固く絞る。
  - ② きゅうりをせん切りにする。
  - ③ 鍋に打ち豆と水をひたひたになるくらいに入れてしばらくおく。弱火にかけ、大豆の臭みがなくなるまで煮て、ざるに移す。
  - ④ すり鉢で白ごまをする。
  - ⑤ 別のすり鉢で③の打ち豆をすり、調味料Aと④の白ごまをいれて混ぜ、①と②を和える。
  - ⑥ 器に盛り、上に黒ごまをふる。

♪ ～豆知識～  
 なますとは、昔生魚と大根、にんじんの野菜と酢で作ったことから名づけられました。打ち豆を使った打ち豆なますは、古くから秋の収穫を祝う報恩講、正月、結婚式など事あるごとに作られました。



## こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

### リフレーミングを子育てに取り入れよう

リフレーミングとは、今までとは違う角度から見ることで、これまでの枠組みとは違うポジティブな捉え方をしていくという考え方です。  
 長所を伸ばすことはもちろんですが、短所に思える部分もリフレーミングにより見方を変えることで親自身の気持ちが落ち着きやすくなり、子どもへの接し方が自然に穏やかになるというメリットがあります。

● リフレーミングの一例

ネガティブ	ポジティブ
神経質	繊細で多くのことに気付く
おとなしく気が弱い	穏やかで人の気持ちを考える
わがまま	自分の気持ちに正直
怒りっぽく短気	感受性が豊か
おおざっぱ	おおらか、こだわり過ぎない
甘えん坊	人にかわいがられる
飽きっぽい	好奇心旺盛

怒ってしまいそうになったときには、一度深呼吸をして、ネガティブなフレーズをポジティブに言い換えてみてください。繰り返し使うことで、ポジティブ思考が身に付き、子育てだけでなく家族関係においても不安やイライラをコントロールしやすくなります。  
 子どもの関わり方など、お困りのことがあれば、こあらっこ相談(要予約)をご利用ください。保育カウンセラーが個別にアドバイスさせていただきます。

◆ 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