

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>  
高瀬庄左衛門御書 (砂原 浩太郎)  
松田道雄 (松田 道雄)  
優しいおうち (森 久美子)  
乱麻 (上田 秀人)  
歴史探偵忘れ残りの記 (半藤 一利)  
悪の芽 (貫井 徳郎)  
あなたも名探偵 (市川 憂人)  
雨と短銃 (伊吹 亜門)  
いわいごと (島中 恵)  
ウィーン近郊 (黒川 創)  
ヴィクトリアン・ホテル (下村 敦史)  
草原のサーカス (彩瀬 まる)  
田中家の三十二万石 (岩井 三四二)  
代理母、はじめました (垣谷 美雨)  
何かがおかしい (佐藤 愛子)

<一般書・その他>  
iPhone 芸人かじがや卓哉のすごい iPhone12 (かじがや 卓哉)  
子どもおうちあそび大全 (横山 洋子)  
サピエンスの未来 (立花 隆)  
キャンプと楽しむ釣り入門 (つり人社書籍編集部/編)  
閃く経絡 (ダニエル・キーオン)  
潜匠 (矢田 海里)  
ヤバすぎる日本刀伝説 (小和田 哲男/監修)  
新しい防災のきほん事典 (永田 宏和/監修)  
英語の声トレ (山下 まさよ)  
かぐわしき植物たちの秘密 (田中 修)  
ギャグ語辞典 (高田 文夫)  
最大効果のウォーキング (中野 ジェームズ修一)  
ディズニー切り紙あそび (桜 まあち)

<児童書>  
超高層ビルの子バイバル 2 (ポップコーン・ストーリー)  
猫町ふしぎ事件簿 2 (廣嶋 玲子)  
モンスター・ホテルでおぼけやしき (柏葉 幸子)  
しりとり (安野 光雅)  
にくにくしろくま (柴田 ケイコ)  
パンダどうぶつえん (おおの こうへい)  
かいけつゾロリのちょーいたずらまちがいさがし (原 ゆたか)  
ギューグッと牛乳パック工作大作戦 (吉田 未希子)  
うみがめのおじいさん (いとう ひろし)  
うろおぼえ一家のおかいもの (出口 かずみ)  
おにぎり! (石津 ちひろ)

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  
広の場

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!

**イベントの中心イベント**  
「蓮如の里ふるさとの道を歩く  
会」は、新型コロナウイルス感  
染拡大防止のため中止します。  
また「芦原温泉春まつり」は、  
山車・神輿の巡行や屋台の出店  
を中止し、神事のみの行います。  
なお、人形山車は、4月29日  
(木)から5月5日(水)までの  
期間、舟津温泉公園に展示しま  
すのでご覧ください。

**問合せ** ゆうゆうと輝く市民の会  
事務局(文化学習課内)  
☎ 73-8041  
芦原温泉春まつり祭典本部  
☎ 77-2349

**古雑誌を販売します**  
なくなり次第終了しますので、お  
早めにお越しください。  
とき 4月24日(土)～5月2日(日)  
9時30分～18時  
※4月26日(月) は函館休館  
※4月29日(木) は芦原図書館  
のみ休館  
ところ 芦原図書館・金津図書館  
対象 すてきにハンドメイド、きよ  
うの料理、文藝春秋など  
価格 1冊10円  
※同タイトルの雑誌は1人3冊まで  
**問合せ** 芦原図書館  
☎ 78-7246  
金津図書館  
☎ 73-1011

**カヌースプリント教室開催**  
インターハイの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。気軽にお問い合わせください。  
とき 4月25日(日) ほか6回  
午前9時30分から約2時間  
10月まで月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  
福井工業大学カヌー部OB  
長谷川 拓也氏  
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  
スポーツ課 ☎ 73-8043

**硬式テニス教室 受講生募集**  
あわら市テニス協会主催による初  
心者、初級者向けの教室です。  
とき 5月14日～8月6日  
毎週金曜日(全13回)  
19時30分～21時30分  
トリムパークかなづ  
テニスコート  
受講料 3300円 ※個人登録料含む  
2300円(ジュニア)  
**申込み** 名前・住所・連絡先をご連絡く  
ださい。  
あわら市テニス協会事務局  
(公社)あわら市シルバー人  
材センター(気付)菅安  
☎ 97-6355  
FAX awarata@sjc.ne.jp



子育て支援センターだより

5月の行事予定

12日(水)	乳幼児食教室	10:30～11:30
内容：健康運動と抱っこ紐の付け方 講師：子育てマイスター 片山陽子氏 (健康運動指導士、抱っこ紐コーディネーター)		
18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)		
19日(水)	ママとおでかけ(クレヨン公園)	10:00～12:00
持ち物：弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合・雨天中止		
26日(水)	誕生会	10:30～11:00
28日(金)	親子ふれあい(芦原青年の家)	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		



- ◆ 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



離乳食を楽しむ3つのポイント

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ液体状から固形の食事に慣れ、幼児食に移行する過程  
のことを「離乳」といい、その時期の食べ物を「離乳食」といいます。今回は、離乳食時期のポイントについて  
をご紹介します。

- 離乳食はなぜ必要?  
生後5～6カ月頃になると母乳やミルクだけでは栄養が不足していきます。また、離乳食は消化機能や味覚を発達させ、将来の健康的な  
食生活の基礎になります。そのため、赤ちゃんにとって、離乳食はとても大事な食事です。
- 離乳食時期におけるポイント  
① 与える時には様子を見ながら  
月齢はあくまでも目安の時期を示しています。進め方には、個人差がありますので、どのようなものを与えてよいか、赤ちゃんの様子を  
見ながら進めましょう。また、食事の過不足については、母子手帳などに掲載されている、成長曲線に沿って成長しているか確認しましょう。  
② 初めての食材は1日1品、1さじから  
特に離乳食開始時期は、母乳やミルク以外のものをうまく飲み込みことが難しいです。少しずつ食べ物の舌ざわりや味に慣れていく必要  
があります。また、何かあった際に病院へ行けるように、初めての食材は午前中に与えるようにしましょう。  
③ 楽しく進めていきましょう  
離乳食は調理が面倒だったり、上手に進まなくて大変だなと感じたりすることもあると思いますが、赤ちゃんとしかできない素晴らしい  
体験が待っています。焦らずゆっくりと赤ちゃんとの生活を楽しみましょう。



奇数月に離乳食個別相談会を開催しています。次回は、5月17日(月)の10:00  
から子育て支援センターで行います。予約不要ですので、気軽にご参加ください。



問合せ 子育て支援課 ☎ 73-8021

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

スマホ時代の子育て～乳幼児編～

子どもにスマートフォンを使わせるのであれば、使い  
始めが大切です。安全で上手な使い方を家族と一緒に確  
認しましょう。

- 時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう  
「時計の針が〇のところまできたら終わり」「アラームがなっ  
たらおしまい」などの約束をし、守れたらほめてあげましょう。  
また、スマホなどの明るい光や動画の視聴は、  
少し刺激が強すぎるのも心配です。寝る前には  
スマホやタブレットを見るのをやめ、絵本を読  
むなど、親子で穏やかな時間を過ごしましょう。
- 何をどう使わせるか、保護者がしっかり見守りましょう  
一人で遊んでいると知らぬ間に不適切な情報に触れてし  
まう心配があります。子どもだけの使用はできるだけ避  
け、親子で楽しめるアプリを活用するとよいでしょう。  
外出先では、折り紙やお絵かき帳などを準備  
し、他の遊びに興味が行くように工夫してみま  
しょう。
- 「わが家のおやくそく」を作りましょう  
① 「いつまで」「どれくらい」など、子どもにも判断できる  
おやくそくにしましょう。  
② 日ごろから、家族でおやくそくが守れていることを確認  
しあい、守れたらたくさんほめてあげましょう。  
③ 家族みんながおやくそくを守ることが大切です。おやく  
そくは子どもの成長に合わせて、見直しましょう。

◆ 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

