

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>

- あしたの官僚 (周木 律)
- きみの傷跡 (藤野 恵美)
- 正欲 (朝井 リョウ)
- 魂手形 (宮部 みゆき)
- 風巻 (鳴神 響一)
- ドキュメント (湊 かなえ)
- 半逆光 (谷村 志穂)
- 本日も晴天なり (梶 よう子)
- キネマの様様 (原田 マハ)
- 沙林 (帯木 蓮生)

つまらない住宅地のすべての家

- 花下に舞う (津村 記久子)
- 天外者 (あさの あつこ)
- 命とられるわけじゃない (小松 江里子 / 原作脚本)
- 命とられるわけじゃない (村山 由佳)
- こころの散歩 (五木 寛之)

<一般書・その他>

- 見る読む分かるIT&デジタル重要キーワード (日経パソコン編)
- イラストで学ぶジェンダーのはなし (アイリス・ゴットリーブイラスト)
- ウィルスはささやく (武村 政春)
- 危機の日本史 (佐藤 優)
- 御朱印でめぐる四国の神社 (『地球の歩き方』編集室)

現代刑務所の作法

- 会計の地図 (河合 幹雄 / 監修)
- 和食つまみ (近藤 哲朗)
- APDがわかる本 (吉田 愛)
- 酪農かあさんが教える台所チーズ (小淵 千絵 / 監修)
- はじめてのアクアリウム (スローライフミルク研究会 / 編)
- my楽器myパートナー (佐々木 浩之)
- バンドジャーナル / 編

<児童書>

- こいのぼりセブン (もとした いづみ)
- しげちゃんのはつこい (室井 滋)
- ありえない! (エリック・カール)
- わらいのひみつ (おおの こうへい)
- ながちゃんまげ (たけだ ますみ)
- 日本庭園を楽しむ絵本 (大野 八生)
- ひばりに (内田 麟太郎)
- 歴史探偵Kのタイムワープ (一式 まさと / マンガ)
- 対決! 卓球部 (横沢 彰)
- 迷子の星たちのメリーゴーランド (日向 理恵子)
- ひかる石のおはなし (小手鞠 るい)
- がっこうのおばけずかん (斉藤 洋)

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

子どもから大人まで参加
できる“生涯学習”につ
いての話題をお知らせし
ます!

KYT研修&バーベキュー
参加者募集

KYT(危険予知トレーニング)
研修で食事の際のコロナ対策をしつ
かり学んで、お友達と一緒にバーベ
キューを楽しみましょう。
とき 6月26日(土) 9時~14時
ところ 芦原青年の家
申込み(期限) 6月4日(金)
あわら市子ども会育成連絡協
議会(文化学習課内)
☎73-8041

※参加の際はマスクの着用をお願いします。

視覚の個人差を考慮して、集中力を
高め健康的・活動的な生活に導くため
の光と照明の使い方をご紹介します。
とき 5月26日(水) 13時30分~15時
ところ 中央公民館 多目的ホール
講師 福井大学芸術研究院工学系部門
建築建設工学講座
教授 明石 行生氏
参加料 無料
定員 20人
申込み 文化学習課 ☎73-8041
☐bunka@city.awara.g.jp

※参加の際はマスクの着用をお願いします。

万華鏡を使って、数学の考え方を
分かりやすくお話しします。数学が苦
手な人でも大丈夫です。脳のトレー
ニングになりますので、ぜひご参加
ください!
とき 6月10日(木) 13時30分~15時
ところ 中央公民館 多目的ホール
講師 福井大学工学部応用物理学科
教授 古閑 義之氏
参加料 無料
定員 20人
申込み 文化学習課 ☎73-8041
☐bunka@city.awara.g.jp

ママと赤ちゃんのエコ活動

ご家庭で不要になった衣類(マタニティ、新生児~130cm)や
おもちゃ(壊れているもの、ぬいぐるみを除く)、乳児用品(食
事用椅子、ベビーバスなど)がありましたら、子育て支援センター
にご持参ください。なお、開催期間中は無料で持ち帰ることがで
きます。

期間 6月7日(月)~11日(金)
⇒マタニティ、60~80cmまでのベビー用品など
6月14日(月)~18日(金)
⇒90~120cm以上の子ども用品など
時間 9時~12時、13時~16時30分
ところ 子育て支援センター



子育て支援センターだより

6月の行事予定

3日(木)	子どもの言葉の発達について 10:30~11:30 内容:乳幼児期の言葉の発達に関する話・相談 講師:子育てマイスター 酒井直子氏(言語聴覚士)
4日(金)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 10:00~11:30 内容:玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ
5日(土)	支援センター開放 9:00~12:00
14日(月)	昔の遊びを楽しもう 10:00~11:00 内容:更生保護女性会の人と折り紙やあやとりで遊ぶ
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)
25日(金)	おばあちゃんの味の日の試食会 11:15~12:00
30日(水)	誕生会 10:30~11:30 内容:親子リトミック 講師:森川恭子氏 ※先着20組(市内在住者) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話不可)

- ◆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

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、食事に偏りが出たり、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掛けて、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

- ・食事の時間を決めて、朝食、昼食、夕食をしっかりととりましょう。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。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、さまざまな食品を食べましょう。



食生活チェック表 毎日チェックを付けていき、9~10品を目標にしましょう。

目標量	たんぱく質(血や肉となるもの) 特に重要!					(身体の調子を整えるもの)			(エネルギーとなるもの)		合計
	肉	魚	卵	大豆製品	乳製品	果物	海藻類	野菜類	いも類	油脂類	
月/日	60~100g	60~100g	1個	豆腐 1/3	牛乳 350g	リンゴ 2/3個	1食あたり小鉢 2品(100g)	じゃがいも 中1個	油 15g	/10	
1日目	/										

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ね。
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。例えば、

- ・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。言葉も遅いかも。 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です。
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。

こあらっこ相談では、お子さんの遊ぶ様子をみながら、お子
さんへの関わり方や子育ての工夫などアドバイスします。まずは、
気軽にお問い合わせください。

とき 5月25日(火) 9時~12時
6月7日(月) 9時30分~12時30分
7月7日(水) 13時~16時
7月29日(木) 9時~12時
※8月以降の日程については、ホームページをご覧
になるか、電話でお問い合わせください。毎月、
臨床心理士、言語聴覚士が交代で相談に応じてい
ます。

ところ 保健センター
参加費 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)

問合せ 健康長寿課 ☎73-8022