

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>

三毛猫ホームズの懸賞金 (赤川 次郎)
ブレイクニュース (葉丸 岳)
婿どの相違席 (西條 奈加)
医学のつばさ (海堂 尊)
大連合 (堂場 瞬一)
声の在りか (寺地 はるな)
あなたにオススメの (本谷 有希子)
零の晩夏 (岩井 俊二)
バナナな毎日 (賀十 つばさ)
ランチ酒 3 (原田 ひ香)
ヒトコブラクダ層ざっと 上・下 (万城目 学)
遠(とおく)の巷説百物語 (京極 夏彦)
水たまりで息をする (高瀬 隼子)
氷柱の声 (くどう れいん)
彼岸花が咲く島 (李 夢峰)

<一般書・その他>

できるイラストで学ぶ入社1 (尾崎 裕子)
年目からのExcel関数
稲川怪談 (稲川 淳二)
室町は今日もハードボイルド (清水 克行)
スマホで防災 (宮下 由多加)
10代の時のつらい経験、私たちはこう乗り越えました (しろやぎ 秋吾)
いやし図鑑 (信田 広晶)
感じのいい、大人服 (美濃羽 まゆみ)
愛すべき地味菓子 (y u k a *cm)
カン口飴食堂へようこそ (カン口株式会社)
俺、つしまBOOK (おぶうのきょうだい)
心ゆさぶる広告コピー (岩崎 亜矢)
色えんぴつ画達のポイント61 (平尾 倫子)

<児童書>

ナメクジはカタツムリだった? (武田 晋一)
妖怪一家の時間旅行 (富安 陽子)
絵本はたらく細胞 1~2 (清水 茜)
カタカナよんで! (きのした けい)
10 このちいさなおもちゃのあひる (エリック・カール)
だいぶつさまおまつりですよ (刈田 澄子)
いたいときのおまじない (角野 栄子)
コップのすいえい (二宮 由紀子)
クモのアナンシ (フィリップ・M. シャーロック)
先生、感想文、書けません! (山本 悦子)

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

成人式実行委員を募集します

令和4年1月9日(日)に実施予定の成人式を企画運営する成人式実行委員を募集します。一生に一度の成人式を、自分たちで作り上げませんか。

対象 平成13年4月2日(土)～翌年4月1日生まれの人

内容 交流会の企画立案や式の運営

人数 10人程度

問合せ 文化学習課 ☎ 73-8041
bunka@city.awara.lg.jp

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!

「感謝状」作品の募集

身近な人へ日ごろなかなか口に出して言えない感謝や思いやりの気持ちを「感謝状」の形で伝えてみませんか。入賞者は、12月5日(日)に開催予定の「あわら男女共同参画のつどい」の式典で発表し、表彰します。

資格 市内在住または市内に通学や通勤する人

テーマ 「思いやり」、「感謝」

※30～50文字程度で、未発表の作品

締切り 【期限】9月17日(金) 17時15分必着

申込み 市民協働課 市民活躍推進G ☎ 73-8003
kudo@city.awara.lg.jp

※持参や郵送、メールでも応募ください。応募用紙は市役所、保健センター、中央公民館、湯のまち公民館、に備えてあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。

ひとり親家庭の親子の集い

ラポーゼかわだで、こだわりパン作りやバーベキューをして、楽しい1日を過ごしましょう。

とき 10月17日(日) 8時15分発

※あわら市役所西側駐車場集合

対象 市内在住のひとり親家庭の親子

参加費 無料

定員 先着5組

申込み 【期間】8月20日(金)～9月12日(日)

問合せ あわら市コスモスの会 代表 宮川 ☎ 090-8702-5931



戦おう!アレルギーと新型コロナウイルス

福井大学では、8月7日の鼻の日になみ、福井県鼻の日保健大会をオンラインで開催します。

アレルギーや新型コロナウイルスワクチンに関する講演会ですので、ぜひご参加ください(事前申し込み)。

とき 8月28日(土) 13時～15時

内容 講演1…新型コロナウイルスワクチン 講演2…食物アレルギー 講演3…アトピー性皮膚炎 講演4…アレルギー性鼻炎

座長 福井大学医学部 藤枝重治氏、大嶋勇成氏

参加費 無料

問合せ 福井大学アレプロ事務局 ☎ 61-8186



▲詳しくは、こちら



子育て支援センターだより

9月の行事予定

3日(金)	親子ふれあい(芦原青年の家)	10:00～11:30
内容: 芦原青年の家主催の楽しい催し(親子リトミック) 講師: リトミック講師 森川恭子氏 ※ 先着 20組(市内在住者) ※ 要予約(問い合わせ窓口 芦原青年の家) ※ 現地集合		
9日(木)	乳幼児教室	10:30～11:30
内容: 健康体操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) ※ 先着 10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)		
15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		
17日(金)	学校給食試食会(食育スタジオ)	10:30～12:00
場所: 学校給食センター(食育スタジオ)※ 現地集合 料金: 275円 先着 10組(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 ※ 要予約(支援センター窓口で受け付け、電話不可)		
21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)		
29日(水)	誕生会	10:30～11:30
※ 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)		
30日(木)	出前子育て支援センター	10:00～11:30
内容: 電車を見たり、玩具で遊んだり、音楽に合せて親子で楽しむ 場所: 駅前カフェ 細呂木ふれあいセンター		

◆ 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②～

年齢と共に身体の筋肉量は減少し、特に60歳代を境にその減少は急激に加速します。シニア世代は筋肉の減少を防ぐために、筋肉の元となる『たんぱく質』をしっかりととりましょう!

○たんぱく質のとり方○

- ・1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせる様々な食品をバランスよく食べましょう。必要な栄養量が不足していると、せっかくたんぱく質を食べても筋肉の合成に利用できません。まずはしっかり食べましょう。
- ・たんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品)をとりましょう。一度に偏ってとらないで、3食に分けてとるようにしましょう。(目安: 1食20g)
- ・適度な運動習慣を持ちましょう。運動後の休息も大切です。簡単な筋トレ等の他、日常の中で階段を使うようにする等の工夫も有効です。
- ・1日の目安量(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版 抜粋)

	1日あたり身体活動レベル: 普通	エネルギー (kcal) 推定必要量	たんぱく質 (g) 推奨量
男性	65～74歳	2,400	60
	75歳～	2,100	
女性	65～74歳	1,850	50
	75歳～	1,650	

体重(kg)あたり1.0g以上を目標!
例: 体重60kg
↓
60g

(例) 1食のたんぱく質量(推計)



ご飯1杯(150g)	3.7g
焼鮭(1切れ80g)	17.9g
ほうれん草のおひたし	3.0g
豆腐とわかめの味噌汁(160ml)	6.2g
合計	30.8g

※ 糖尿病や腎臓病などの疾患があったり、食事制限がある場合はかかりつけ医などにご相談ください。

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」

夏は汗や日焼けによって皮膚トラブルが増える季節です。また、新型コロナウイルス感染症対策の影響を受け、マスクかぶれや手指の消毒で肌荒れを起こす場合もあります。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。



○基本のスキンケア

- 清潔を保つ**
汗をかいたらこまめに拭いたり、シャワーで流すなど皮膚についた汗やほこりなどの汚れをしっかりと洗い流すことが大切です。
- 保湿する**
子どもの皮膚は薄くてデリケートです。また、皮脂分泌が少なく乾燥しやすいため、汚れをとった後は、すぐに保湿しましょう。
- 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、過度の紫外線刺激を防ぎましょう。
- 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うなど、虫の多そうな場所では皮膚の露出を控えましょう。
- 爪を切る**
湿疹があると無意識にひっかいて皮膚を傷つけてしまうため、爪は短くしておきましょう。
- 衣類を選ぶ**
吸水性・通気性に優れた、木綿素材の衣類がおすすめです。

◆ 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 高齢福祉G ☎ 73-8022