

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>
神よ憐れみたまえ (小池 真理子)
夜ふけに読みたい植物たちのグリム童話 (グリム兄弟)
明日は結婚式 (小路 幸也)
QUEEN (麻生 幾)
白光 (朝井 まかて)
Phantom (羽田 圭介)
兵諫 (浅田 次郎)
もういちど (畠中 恵)
余命一年、男をかう (古川 トリコ)
霧をはらう (雫井 脩介)
猫井と鉄の女 (大山 淳子)
ブランド (吉田 修一)
星のように離れて雨のように散った (島本 理生)
能面模事の奮迅 (中山 七里)
あなたの後ろにいるだけか (恩田 陸)

<一般書・その他>
おうちで禅 (花岡 博芳)
お菓子の箱だけで作るすごい空箱工作 (はるきる)
暮らしが変わる時短家事 (かおり)
子どもはできて大人はできない!? まちがいさがし (北村 良子)
においが心を動かす (A. S. パーウィッチ)
うちで作るチャーハンがウマイ! (佐藤 樹里)
0〜5歳児ケガと病気の予防・救急まるわかり安心BOOK (高見 剛)
ネコは言っている、ここで死ぬ定めではないと (春日 武彦)
まるとレモン (河井 美歩)
青春18きっぷパーフェクトガイド (谷崎 竜)
2021-2022 (安藤 優一郎)
徳川幕府の資金繰り (安藤 優一郎)
日本全国ねこの御朱印&お守りめぐり (地球の歩き方編集室)

<児童書>
おつきさまはどこいった? (新井 洋行)
うちゅうひゃっかてん (黒岩 まゆ)
どすこいすしずもう サーモンざくらのひみつ (アン マサコ)
秋 (かこ さとし)
宿題ファイター (よしなが こうたく)
5秒後に意外な結末 オイディプスの黒い真実 (桃戸 ハル)
MINECRAFTダンジョンにもぐれ! (ニック・エリオポラス)
ぼくの弱虫をなおすには (K. L. ゴーイング)
あべ弘士のシートン動物記 3 (E. T. シートン)
雲と雨の大研究 (荒木 健太郎)

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

イベントの中止について
 11月23日(火・祝)に開催予定の「剣岳かりんて祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催が困難であることから中止します。ご理解くださいますようお願いいたします。
問合せ 剣岳かりんて祭実行委員会事務局(剣岳公民館内)
 ☎ 74-1849

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!

第6回生き生きライフセミナー
「なぜかいつもうまくいく人」にはワケがある!
 「何を話したらいいの?」「話し上手だったら...」「伝えたい事をどう伝えたらいいかわからない」など、コミュニケーションに対しての悩みがありませんか? 不安や悩みなどを解消して「なぜかいつもうまくいく人」になるコツを学びましょう!
とき 9月28日(火) 13時30分~15時
ところ (受け付け 13時~) 中央公民館 多目的ホール
講師 NPO法人たんなん夢レディオ理事長 菅原 藤理氏
参加料 無料
定員 20人
申込み 文化学習課 ☎ 73-8041
 ☐ bunka@city.awara.lg.jp

公民館講座
「杉田鶏山(定二)の功績」
 言論弾圧による3回の入出獄を体験しながらも民の代表として自分の政論を主張し続け、後に福井県初の衆議院議長となり、「芦原温泉の大神人」と呼ばれるようになった、杉田鶏山(定二)の生涯と功績をお話します。
とき 9月25日(土) 10時30分~
ところ 中央公民館 多目的ホール
講師 ふくいブランド大使 小坂 武士氏
参加費 無料
定員 15人(定員になり次第締め切り)
申込み 中央公民館 ☎ 73-2000



ママと赤ちゃんのエコ活動

今回は11月8日(月)~19日(金)に開催予定です。ご家庭で不要になった衣類がありましたら、子育て支援センターにご持参ください。

*保管場所不足のため、冬物のみ10月から受け付けを開始します。
 *衣類のみ(マタニティ、新生児~130cm)、一人一袋までとします。
 *玩具おもちゃの収集はしません。

*乳幼児用品に関してはお問い合わせください。

問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163



子育て支援センターだより

10月の行事予定

2日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
6日(水)	ママとおでかけ(トリムパークかなづ) 持ち物:弁当、水筒、敷物、着替え、帽子、タオル ※現地集合、現地解散 ※雨天中止	10:00~11:30
14日(木)	赤ちゃんの健康と食について 内容:乳幼児期の食の大切さについての話や相談 講師:子育てマイスター 長谷川マチエ氏(栄養士) ※先着15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)	10:30~11:30
19日(火)	保育カウンセラー巡回相談 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)	10:00~12:00
20日(水)	子どものための簡単クッキング 内 容:子どもが喜ぶおいしい料理作り 場 所:本荘公民館 料 金:500円 先着10人(市内在住の人) 講 師:武井ひろ氏(管理栄養士) 持ち物:エプロン、三角巾、マスク、弁当箱(作った料理を入れる)、ハンカチ、水筒 ※調理中の託児料込み ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話不可) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため試食はなし	10:30~12:00
25日(月)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15~12:00
27日(水)	誕生会 ※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)	10:30~11:00

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。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



よく噛んで食べよう! 合言葉は「卑弥呼の歯がいーぜ」

よく噛んで食べることは、食べ物が細くなって消化が良くなるのはもちろん、私たちの体にとっていいことがたくさんあります。一口30回を目標によく噛んで食べることを意識してみましょう。

かみかみメニューレシビ れんこんの大葉ひき肉はさみ焼き



材料 / 4人分		
れんこん	: 360g	A
鶏ひき肉	: 300g	
大葉	: 10枚	
おろししょうが	: 1片	
片栗粉	: 小さじ2	
塩	: 少々	B
こしょう	: 少々	
片栗粉	: 適量	
サラダ油	: 大さじ2	
酒	: 大さじ2	
砂糖	: 大さじ1	B
しょうゆ	: 大さじ2	
みりん	: 大さじ2	
(付け合わせ)		
ミニトマト	: 8個	
フリルレタス	: 1株	

栄養 / 1人分	
エネルギー	: 321kcal
たんぱく質	: 16.3g
脂質	: 15.2g
炭水化物	: 26.6g
カルシウム	: 49mg
鉄分	: 1.6mg
食塩	: 1.6mg

参考: 坂井食生活改善推進員連絡協議会
中央献立研究会レシピ より



作り方

- ① れんこんは5mm程度の薄切りにし水にさらし、水気を切っておく。(16枚に切る)
- ② 大葉はみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてこね、8等分にする。
- ④ ①の両面に片栗粉をまぶし、③をはさみ、全体に片栗粉をまぶし、余計な粉をはたく。
- ⑤ 小さめのボウルにBを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 油をひいたフライパンを中火にかけ④を入れ蓋をして蒸し焼きにする。焼き目がついたら裏返して同様に焼く。
- ⑦ 火が通ったら余分な油をペーパーでふき取り⑤を入れて絡める。
- ⑧ 皿に付け合わせと⑦を盛り付ける。

〇 噛むことの8大効用 〇

ひ 肥満防止	は 歯の病予防
み 味覚の発達	が がんの予防
こ 言葉がはっきり	い 胃腸の健康
の 脳の発達	ぜ 全身の体力向上

気軽に相談
してください



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

9月9日は救急の日です

夜間・休日に子どもが急病になったときの対処法を確認しておきましょう。

【こどもの症状】

- ① 内科的症状(発熱、せき、けいれん、下痢、嘔吐など)のときは、こども急患センターをご利用ください。(受診に迷う場合は、子ども救急医療電話相談にご相談ください)

名 称	電 話	日 時
こども急患センター (福井市城東 4-14-30)	26-8800	月~土: 19時~23時 日、祝日: 9時~23時 ※23時以降は音声案内で、 当番医院をお知らせします。
子ども救急医療 電話相談	# 8000	月~土: 19時~翌朝9時 日、祝日: 9時~翌朝9時

- ② 外的症状(頭部打撲、やけど、誤飲、骨折など)のときは、地域の救急病院を受診してください。
- ③ 次のようなときは、119番に電話しましょう。
意識がはっきりしない、けいれんが5分以上続く
呼吸困難になっている、出血が激しく止まらない
激痛(頭痛、腹痛、胸痛など)がある。

救急車を待っている間にすること
① 保険証、こども医療費受給証、お薬手帳、タオル、 おむつを準備する。
② 玄関の鍵を開けておく。
③ 家族がいれば、救急車が来た時の誘導をお願いする。
④ 家を出る前に、火元を確認する。

◆ 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

