

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>

- 民王 シベリアの陰謀 (池井戸 潤)
- 居酒屋「一服亭」の四季 (東川 篤哉)
- 灼熱 (葉真中 顕)
- 七転びなのに八起きできるわけ (浅暮 三文)
- ブルース Red (桜木 紫乃)
- 一夜の夢 (佐伯 泰英)
- あのころなにしてた? (綿矢 りさ)
- カミサマはそういない (深緑 野分)
- たそがれ食堂 (坂井 希久子)
- さよならも言えないうちに (川口 俊和)
- アルテミスの涙 (下村 敦史)
- 三国志名臣列伝 魏篇 (宮城谷 昌光)
- 慶喜の本心 (植松 三十里)
- ペッパーズ・ゴースト (伊坂 幸太郎)
- ヴァイタル・サイン (南 杏子)

<一般書・その他>

- 知識ゼロからの空き家対策 (杉谷 範子)
- 今さら聞けない有機肥料の話きほんのき (農文協 / 編)
- お金・仕事・家事の不安がなくなる共働き夫婦最強の教科書 (内藤 真弓)
- 修羅の花 (生島 マリカ)
- 人生100年時代の脳科学 (中村 克樹)
- 会って、話すこと。 (田中 泰延)
- 社員を幸せにしながら×社長の資産を増やす方法 (細川 知宏)
- 子育ての基本お口を育てよう! (中村 武仁)
- おかみの凄知恵 (富永 照子)
- ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2 (プレイディ みかこ)
- 書くだけでラクになる自分を動かす手帳術 (主婦の友社 / 編)
- 大人の脳トレ! チコちゃんの昭和思い出しクイズ (チコちゃんの大人の脳トレ! 編集部 / 編)
- スモールM&A革命 (今村 仁)

<児童書>

- おさるのえほん (いとう ひろし)
- つくしちゃんとおねえちゃん (いとう みく)
- マジック・ツリーハウス49 (メアリー・ポープ・オズボーン)
- ぼくのまつり囃い3 (神戸 遥真)
- NHK「香川照之の昆虫すごいぜ!」図鑑 Volume3 (カマキリ先生)
- カワネズミを見てみたい! (森本 祈恵)
- ひよこにはげます (五味 太郎)
- 3ぶんでねむくなるえほん (のぶみ)
- ふしぎ文具店の八雲さん (小川 慧)
- かいけつゾロリのちょーいたずらさがしえ333 (原 ゆたか)
- どんぐり・木の実の森 (岩藤 しおい)

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!

**第10回生き生きライフセミナー  
「笑って健康! 笑いヨガで  
コロナに勝つ!」**

皆さん、最近笑っていますか? 一緒に笑って、楽しい時間を過ごしましょう!  
※ 笑いヨガとは「笑い」と「ヨガ」の呼吸法を組み合わせた健康体操です。

とき 12月10日(金) 13時30分~15時 (受け付け13時)

ところ 中央公民館 多目的ホール

講師 笑いヨガ福井県大使 平林幸一氏

参加費 無料

定員 20人

服装 動きやすい服装

申込み 文化学習課 ☎ 73-8041  
bunka@city.awara.lg.jp

**光の万華鏡を作って遊ぼう**

クリアホログラムシートを使い、光を利用した万華鏡を作ります。穴の開け方を工夫してさらに美しい万華鏡にしてみませんか。とにかく美しく思わずワアッと声が出ること間違いなし。

とき 12月5日(日) 10時~11時30分

ところ 芦原図書館 会議室

対象 小学生

講師 平井博政氏

定員 10人(先着順)

材料費 100円

申込み [期限] 12月1日(水) 芦原図書館 ☎ 78-7246

**来年の干支・シマトラ  
はりこを作ろう**

ワイヤーやフィルムケースを組み立て、和紙を貼り、来年の干支の「虎」をつくりまします。頭としっぽがゆらゆら動きます。しま模様を付けて、世界に1匹しかない自分だけの素敵な「シマトラ」をつくりまします。

とき 12月5日(日) 13時30分~15時30分

ところ 金津本陣MOSSA 3階 大ホール

対象 小学生(低学年は保護者同伴)

講師 野路純子氏

参加費 無料

定員 10人

持ち物 筆ペン

申込み [期限] 11月28日(日) 金津図書館 ☎ 73-1011

**門松づくり体験**

お正月を迎える準備の一つとして玄関やお部屋に飾る「門松」を作りませんか。

とき 12月11日(土)~19日(日) 13時30分から2時間程度

ところ 細呂木ふれあいセンター (5ヶ所)

定員 120人(先着順)  
※ 小学生以下は保護者同伴

参加費 ミニ 2000円  
ミディ 3000円

持ち物 ミニ 花ハサミ、軍手、持帰りの箱 (転倒防止用)  
ミディ

申込み [期限] 11月30日(火) 細呂木地区創成会 ☎ 090-3765-0402  
山田 國雄



子育て支援センターだより

12月の行事予定

2日(木)	子どもの言葉の発達について	10:30~11:30
内容: 乳幼児期からの言葉の発達について 講師: 子育てマイスター 酒井直子氏 (言語聴覚士) ※ 先着15組 (市内在住の人) ※ 要予約 (支援センター窓口で受け付け、電話不可)		
4日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
15日(水)	クリスマス会・誕生会	10:30~11:30
内容: アマレかなづによるミニコンサート ※ 先着15組 (市内在住の人) ※ 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)		
24日(金)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15~12:00

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

こあらっこのから  
お知らせ 「こどもの急病時の対処法」の開催

子どもの急病時、慌てず対処できるように、症状別(急な発熱、腹痛、けいれん、下痢、嘔吐など)の対処法や受診の目安などについて分かりやすく説明します。

とき 12月4日(土) 10時~11時

ところ 子育て支援センター

講師 福井大学医学部附属病院 小児科医

定員 15組(30人)(先着順)

申込み 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)

栄養 ひとくちメモ



幼児期のおやつについて

幼児期のおやつは『食事できれなかったものを補う』といった役割があります。お子さんに食べさせるときは「食事のひとつ」として考えるようにしましょう。目安は、1日の栄養量の10~20%(約100~200kcal)で1日1~2回程度になります。白湯や麦茶などと一緒に出しましょう。

さつままるくん



材料 / 子ども4人分.....  
さつまいも : 約200g (中1本)  
三温糖 : 20g  
バター : 8g  
片栗粉 : 8g  
黒ごま : 適量

栄養 / 1人分.....  
エネルギー : 106kcal  
たんぱく質 : 0.7g  
脂質 : 2g  
カルシウム : 26g  
食物繊維 : 1.2g  
ビタミンC : 15mg  
ビタミンB1 : 0.06mg

作り方

- ① さつまいもは洗って皮をむき、輪切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ② 水気を切り、耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で約10分加熱する。
- ③ ②のさつまいもをつぶしたら、三温糖・バター・片栗粉を混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ④ ③に黒ごまをつけて、ホットプレート(フライパン)で焼き目をつけてできあがり。  
※ 三温糖の量は、さつまいもの甘さによって調整してください。

さつまいもは、食物繊維やビタミンC・B1などを豊富に含み、栄養価が高いのが特徴です。また、切った際に出てくるヤラピンという成分は、腸の動きを活発にする作用があります。

気軽に相談  
してください



こあらっこのだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

インフルエンザにかからないために!

インフルエンザは、毎年1月から2月ごろにピークを迎えます。予防の決め手は「予防接種」と「感染対策」です。基本的な感染対策は新型コロナウイルスや他のウイルス対策にもなります。

1 予防接種で発症、重症化を防ぐ

予防接種をしてから免疫ができるまでに約2週間かかり、免疫の持続効果は5~6カ月といわれています。流行する前に受けるようにしましょう。

※ 満1歳から中学3年生までの人および65歳以上の人にはインフルエンザ予防接種の助成があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

2 予防接種を受けても、感染対策をこころがける

- ・ 人との距離を保ち「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けましょう。
- ・ マスクを着けましょう。マスクがなく咳をする場合は、手ではなく、ティッシュやハンカチ、上着の内側などで口と鼻を覆いましょう。
- ・ しっかり「手洗い」をしてウイルスを除去しましょう。石けんで10秒、そのあと流水で15秒すすぐことで、ウイルスを洗い流すことができます。
- ・ 生活習慣を見直し、抵抗力を付けましょう。十分な睡眠やバランスよい食事、規則正しい生活を心掛けましょう。

3 インフルエンザの主な症状

38℃以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が、急にあらわれます(幼児では不機嫌で元気がない場合、病気のサインとなるときもあります)。

◆ 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 子育て支援課 ☎ 73-8021