子育て支援センターだより

気軽に参加してください

1月の行事予定

18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
19日(水)	**離乳食相談会** 講師：あわら市職員（栄養士）	10:00～11:00
	簡単おやつ作りの試食会 内容：簡単おやつの紹介と試食 講師：あわら市職員（栄養士） ※ 先着10人（市内在住の人） ※ 要予約（支援センター窓口で受け付け、電話予約可）	11:00～11:30
26日(水)	**誕生会・乳幼児講座** 内容：親子リトミック 講師：森川 恭子 氏 ※ 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、電話予約不可）	10:30～11:30

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。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**

保護者自身の工夫ポイント

否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気付き、認めることが大切です。深呼吸をして気持ちを落ち着け、窓を開けて風にあたって気分転換をしましょう。
周囲の力を借りると解決することもあります。勇気をもってSOSを出しましょう。

◆ 問合せ　**児童相談所虐待対応ダイヤル**
☎ 189（いちはやく）

◆ 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）

▲ 厚生労働省ホームページ

こあらっこだより

気軽に相談してください

「子どもの健康情報」をお伝えします

子育ての工夫ポイント

子育ては大変なことです。子どもに腹が立ち、イライラすることも…　「しつけ」と称した体罰が繰り返されると、子どもの心身の成長や発達に深刻な影響をおよぼす危険があります。以下のポイントを参考に子どもと向き合い、周囲の力を借りながら子育てしていきましょう。

1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
自分の気持ちを受け止めてもらえることで、気持ちが落ち着くこともあります。

2「言うことを聞かない」にもいろいろあります
親の気をひこうとするなど、子どもなりに考えています。重要なことでない場合、今はそれ以上やり合わないというのも一つです。

3 成長や発達によって、できることは異なります
大人に言われていることが理解できないこともあります。子ども自身が困難を抱えていないか確認しましょう。

4 状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう
危ないものを片付けるなど、叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。

5 注意の方向を変えるなど、子どものやる気に働き掛けてみましょう
子どもは気持ちの切り替えが難しいこともあります。

6 肯定分でわかりやすく、ときには一緒にやってみましょう
「○○してね」と、子どもに近づいて落ち着いた声で具体的に伝えましょう。

7 良いことやできていることを具体的に褒めましょう

栄養 ひとくちメモ

問合せ　健康長寿課　☎ 73-8023

おせち料理に込められた願い

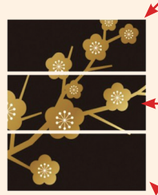
おせち料理はもともと、「御節供（おせっく）」といい、元旦や年5回ある節句の日に神様にお供えする行事食でしたが、今はお正月料理のことを指すようになりました。

「おめでたいことを重ね、幸せが積み重なっていきますように」という願いから重箱に詰められています。中に詰める料理にも、健康長寿や五穀豊穣、子孫繁栄など一つ一つに願いが込められています。

縁起食材のいわれ

- 栗きんとん…黄金に見立て、金運に恵まれるように
- 伊達巻…巻物に見立て、知識や教養が身につくように
- 黒豆…まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らせるように
- 数の子…卵（子）の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように
- 田作り…昔、田畑の肥料として片口イワシが使われていたことから、五穀豊穣を願って
- 昆布巻き…「よろこぶ」にかけた縁起物
- 紅白なます…色合いがお祝いの水引きにも通じることから
- 海老…腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように
- れんこん…穴から向こうが見えることから将来の見通しがきくように
- 里芋…親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように

三段重の組み方や詰め方の基本



一の重（祝い肴・口取り）
かまぼこ、栗きんとん、伊達巻、黒豆、数の子、田作りなど

二の重（焼き物・酢の物）
鯛、ぶり、海老、たこなどの海の幸

三の重（煮物）
蓮根や里芋などの山の幸

まなびの広場（ひろば）

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

芦原図書館休館のお知らせ

令和4年1月24日（月）から27日（木）まで、蔵書点検のため休館します。

問合せ　芦原図書館　☎78-7246

※金津図書館は通常通り開館しています。

「第4回蓮如さんかるた」参加者募集

あわら市ゆかりの偉人蓮如の生誕600年を記念し製作した「蓮如さんかるた」の第4回大会を開催します。優勝、準優勝のほか蓮如さん賞などの賞品を用意しています。

とき　令和4年2月6日（日）
13時30分～16時30分
（受け付け13時～）

ところ　吉崎御坊蓮如上人記念館

競技方法
・1チーム3人の団体トーナメント
（3人がそれぞれ1対1で対戦し、2人勝ったチームが勝者）

定員（先着順）
・未就学児童（4歳以上）　8チーム
・小学1～3年生　16チーム

参加費　無料

申込み　【期限】令和4年1月21日（金）
応募用紙に必要事項を記入の上、お申し込みください。応募用紙は各公民館、図書館に備えてあるほか、市のホームページからダウンロードできます。
〒919-0692
あわら市市姫三丁目1番1号
あわら市役所政策広報課
蓮如さんかるた大会係 行
FAX 73-1350
✉ seisaku@city.awara.lg.jp
蓮如さんかるた大会事務局（政策広報課内）
☎73-8005

▲ホームページ

放送大学 2022年4月入学生募集

入学試験のない通信制大学です。仕事をしながらでも、自宅のテレビやインターネットでマイペースに学べます。生涯学習にも最適で、キャリアアップや資格取得も目指せます！
詳しくは、ホームページをご覧ください。

【入学願書出願期間】
〈第1回〉11月26日（金）～令和4年2月28日（月）
〈第2回〉令和4年3月1日（火）～3月15日（火）

【資料請求・問合せ】
放送大学福井学習センター（アオッサ7階）
☎0776-22-6361

▲ホームページ

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＞
- **戦神の裔**（矢野　隆）
- **異常論文**（樋口　恭介／編）
- **ディープフェイク**（福田　和代）
- **秋のカテドラル**（遠藤　周作）
- **失われた岬**（篠田　節子）
- **死にふさわしい罪**（藤本　ひとみ）
- **ボーダーライト**（今野　敏）
- **万葉と沙羅**（中江　有里）
- **闇秡**（辻村　深月）
- **夜が明ける**（西　加奈子）
- **レインメーカー**（真山　仁）
- **海神**（染井　為人）
- **エール**（朝倉　宏景）
- **駆ける**（稲田　幸久）
- **塞王の楯**（今村　翔吾）

＜一般書・その他＞
- **有名な絵画のまちがい探し**（ブティック社）
- **世界「失敗」製品図鑑**（荒木　博行）
- **アフガニスタン史　新装版**（前田　耕作）
- **1日1分名作・名曲で健康音読**（塩田　久嗣／監修）
- **いちばん親切な更年期の教科書**（高尾　美穂）
- **これが日本の正体！**（池上　彰）
- **コロナ後の世界**（内田　樹）
- **障害をしゃべろう！上巻・下巻**（里見　喜久雄／インタビュー）
- **シニア鉄道旅の魅力**（野田　隆）
- **シンプルでも「心ゆたか」に暮らす100のルール**（横田　真由子）
- **正しく怖がるフィッシング詐欺**（大角　祐介）
- **パラドックス大図鑑**（高橋　昌一郎／監修）
- **町田忍の銭湯パラダイス**（町田　忍）

＜児童書＞
- **資料室の日曜日**（村上　しいこ）
- **世界一おもしろいくらべっこ大図鑑**（クライヴ・ギフォード）
- **食べて始まる食卓のホネ探検**（盛口　満）
- **大人も知らない！？お金の基本なぜなにクイズ図鑑**（泉　美智子／監修）
- **かせいじんのおねがい**（いとう　ひろし）
- **ぶきみ！ドクローランド**（吉田　純子）
- **文豪中学生日記**（小手鞠　るい）
- **うちにパンダがいるよ**（唐　亜明）
- **りすのおふろやさん**（たなか　しん）
- **わたしのあくびみなかった？**（ピョン・ユジョン）
- **きつねのぱんとねこのぱん**（小沢　正）

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