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＞

サンセット・サンライズ（楡　周平）
少女を埋める（桜庭　一樹）
すべての季節に君がいて（神田　澪）
母の待つ里（浅田　次郎）
誰かがこの町で（佐野　広実）
怪物（東山　彰良）
階段ランナー（吉野　万理子）
ミシンと金魚（永井　みみ）
アキレウスの背中（長浦　京）
タイムマシンに乗れないぼくたち（寺地　はるな）
0（堂場　瞬一）
奔流の海（伊岡　瞬）
その午後、巨匠たちは（藤原　無雨）
砂嵐に星屑（一穂　ミチ）
ないものねだるな（阿川　佐和子）

＜一般書・その他＞

なにかと人間くさい徳川将軍（真山　知幸）
いい人にだけいい人でいればいい（キム　ジェシク）
図説日本妖怪史（香川　雅信）
世界はコロナとどう闘ったのか？（アダム・トゥーズ）
知識ゼロからの学び直し世界史（福田　智弘）
地図から消える土地（クリスティーナ・コンクリン）
いちばんよくわかる猫種図鑑（長谷川　諒／監修）
さばの缶づめ、宇宙へいく（小坂　康之）
朝ラク！スポーツ部活弁当（上島　亜紀）
泣きたい夜の甘味処（中山　有香里）
英語の語源大全（清水　建二）
小学生が描いた昭和の日本（鈴木　浩／編著）

＜児童書＞

ほしのおんがくかい（齋藤　槙）
ヤマネコとアザラシちょうさだん（五十嵐　美和子）
ここがわたしのねるところ（レベッカ・ボンド）
牧野　富太郎（横山　充男）
歴史人物バトル　アメリカ編　坂本龍馬 VS エジソン（チーム・ガリレオストーリー／神野　正史／監修）
中学校ってどんなとこ？（升野　伸子）
たのしく学ぼう！！ことわざ大図鑑（青山　由紀／監修）
お花のドレスの B プラン（あんびる　やすこ）
君色パレット（戸森　しるこ）
ケケと半分魔女（角野　栄子）
コロキパラン（たかどの　ほうこ）
ねこの町の小学校（小手鞠　るい）

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

まなびの広場

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！

成人式記念アルバムの受け渡し

令和4年あわら市成人式記念アルバムをお渡しします。希望する新成人の皆さんは市役所までお越しください（家族でも可）。

とき　5月31日（火）まで
8時30分～17時15分
※土日、祝日を除く

受け渡し　文化学習課
☎73-8041

図書館 Instagram

図書館では、Instagramで情報発信をしています。図書館のイベント案内やおすすめ本の紹介など図書館に関する情報が満載です。ぜひ一度ご覧ください。

アカウント　@ awara_city_library
問合せ　芦原図書館　☎78-7246
　　金津図書館　☎73-1011

AWARA_CITY_LIBRARY

カラオケ健康体操教室

懐かしのメロディーに合わせて、伸びやかに楽しく体を動かしませんか。
詳しくは、各公民館にお問い合せの上、直接お申し込みください。

とき　毎月2回程度
対象　65歳以上で要介護認定を受けていない人
参加費　無料
定員　各公民館　30人
※定員に達し次第、受け付け終了。
準備物　運動靴、タオル、水筒、マスク　など

申込み
中央公民館　☎73-2000
伊井公民館　☎73-4511
坪江公民館　☎74-2096
剱岳公民館　☎74-1849
細呂木公民館　☎73-2151
吉崎公民館　☎75-1205
本荘公民館　☎78-5874
北潟公民館　☎79-1100

マレットゴルフ教室

マレットゴルフを一緒に楽しみませんか。

▼活動内容
とき　4月～11月
ところ　トリムパークかなづ
マレットゴルフ場
練習　毎週水曜・金曜　9時30分～
会費　2000円（年間）
▼初心者教室
とき　5月11日（水）10時～12時
ところ　トリムパークかなづ
マレットゴルフ場
参加費　無料
道具　協会が貸し出し
主催　マレットゴルフ協会
申込み　マレットゴルフ協会
圓道　紀夫（えんどう　のりお）
☎090-8260-4163
柏崎　好美（かしわざき　よしみ）
☎090-1637-5080

子育て支援センターだより

4月の行事予定

9日（土）	支援センター開放	9:00～12:00
13日（水）	交通教室 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 ※ 先着10組（市内在住の人） ※ 要予約（電話予約可）	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
25日（月）	おばあちゃんの味の日の試食会 メニュー：「あぶらげご飯」 提供者：あわら市食生活改善推進員	11:15～12:00
27日（水）	誕生会 ※ 先着15組（市内在住の人） ※ 要予約（電話予約可）	10:30～11:00

新型コロナウイルスの影響により、行事などの中止や内容を変更する場合がありますので、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

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

子どものこころの成長

子どもたちは、さまざまな経験を繰り返しながら成長していきます。その過程で、不安や緊張、葛藤などの不快な気持ちをいだくことがありますが、まだ言葉ではうまく伝えられません。新型コロナウイルス感染症によるストレスのほか入園や進級など、環境が変わる時期でもありますので、改めてお子さんの気持ちと向き合ってみましょう。

もしかして…ストレスのサインかな？

・親と離れられない、甘える
・わがままになった、おこりっぽい、よく泣く
・爪かみ、ゆびしゃぶり、抜毛
・腹痛や便秘、おもらし
・言葉が出にくくなった　など

そんなとき、どうすればいい？

「愛されている」という安心感が、困難を乗り越える力を育てます。一緒に楽しく遊んだり、スキンシップを増やしたり、愛情を言葉に出して伝えましょう！
叱るのは逆効果です。内容によっては、ストレスの原因を取り除いてあげることも方法の一つです。

伝え方のコツ

・分かりやすい言葉で、一つずつポイントをしぼって
・愛情を伝え、頑張っていることを認め、褒める
　「大好き！」「あなたが大切」「よくできたね」
　「ありがとう」「助かるよ」
・否定せず、受け止める
　「いやだったんだね」「上手にお話できたね」

子どもは、「甘え」と「自立」を何度も繰り返しながら成長していくと言われています。周囲に助けてもらいながら乗り切っていきたいですね。

◆ 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）

栄養 ひとくちメモ

問合せ　健康長寿課　☎73-8022

栄養不足や栄養の偏りに注意！！～フレイル予防の食事　簡単レシピ編～

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がちです。今回は簡単に作れて、フレイル予防もできるレシピをご紹介します。

電子レンジで簡単♪
豆乳茶碗蒸し

材料 / 2～3個分

豆乳（無調整）	：200ml
卵	：1個
★ めんつゆ（3倍濃縮）	：大さじ1
★ 水	：大さじ3（45ml）
かにかま	：4本
しいたけ	：1個
みつば	：適量

栄養 / 1個当たり

エネルギー	：123kcal
たんぱく質	：8.4g
脂質	：6.4g
炭水化物	：8.2g
塩分	：1.2g

フレイル予防には、たんぱく質をしっかり摂ろう！

目標　高齢者 ⇒ 体重1ｋｇ当たり少なくとも1ｇ以上

アレンジレシピの例
・具はお好みのものに変えてもできます。
・豆乳のかわりに水150mlでもできます。

作り方

① 豆乳に卵と★を入れ、かき混ぜる。
② 茶碗蒸しの器にお好みの具材を入れ、①を注ぐ。
③ ラップをし、電子レンジ（600 W・4分）にかける。
※ 電子レンジの場合容器に対し、少な目に入れること。
※ 中の具材に生ものを入れる場合は、火が通っているかよく確認してください。

【フライパン調理の場合】
フライパンに2㎝程度の水を入れ、沸騰させたら②を入れて蓋をして中火で15分ほど加熱する。