

**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>  
月曜日は水玉の犬 (恩田 陸)  
千歳くんはラムネ瓶のなか 6.5 (裕夢)  
ひまわりは恋の形 (宇山 佳佑)  
図書室のはこぶね (名取 佐和子)  
花屋さんが言うことには (山本 幸久)  
エレジー (赤松 利市)  
刑事弁護士 (葉丸 岳)  
コスメの王様 (高殿 円)  
シェア (真梨 幸子)  
幸村を討て (今村 翔吾)  
ぼけますから、よろしくお願ひします。  
おかえりお母さん (信友 直子)  
古本食堂 (原田 ひ香)  
心心 (石田 衣良)  
夏の体温 (瀬尾 まいこ)  
花嫁、街道を行く (赤川 次郎)  
ちいさな世界 (せな けいこ)

- <一般書・その他>  
デッドスペースDIY (石井 麻紀子)  
稲妻と雷の図鑑 (吉田 智)  
動画でわかるいちばんやさしいゴルフの教科書 (三野 博孝/監修)  
庭の楽しみ (境野 隆祐/監修)  
まほうのレシピ お菓子編 (武田 昌美)  
良い保険ダメ保険の見分け方 (三田村 京)  
妖精伝説 (リチャード・サップ)  
教えて！タリバンのこと (内藤 正典)  
コールセンターもしもし日記 (吉川 徹)  
陰山先生が教えてくれる小1の不安「これだけ！」やれば大丈夫です (陰山 英男)  
人は自分に嘘をつく (勝 友美)  
平林先生、大人として恥ずかしくないマナーを教えてください。 (平林 都)

- <児童書>  
かあさんうさぎと金のくつ (デュボース・ハイワード)  
モンスター・ホテルでろてんぶる (柏葉 幸子)  
あかちゃんがきた！ (サトシン)  
ありんこトロッコ (おおい じゅんこ)  
かたつむり (キム ミヌ)  
たんぼぼのちいさいたねこちゃん (なかや みわ)  
げたばこかいぎ (村上 しいこ)  
タヌキの土居くん (富安 陽子)  
ドラゴン最強王図鑑 (健部 伸明/監修)  
とりがいるよ (風木 一人)  
ハイ！タクシー (おおなり 修司)  
イズナくんは今日も、 (櫻 いいよ)  
歌あそび (伝承遊びを伝える会)

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  
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！

**ママパパ教室**  
赤ちゃんとの暮らしについて、助産師さんの話を聞き、迎える準備をしましょう。ママだけ、パパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。

**内容** 赤ちゃんのお世話のポイントや入浴方法、妊娠中からのおっぱいケア、育児用品のリースコーナーの設置など

**その他** (パパの沐浴体験は先着4人)

**問合せ** 子育て世代包括支援センター ☎ 73-8010



☎ sports@city.awara.lg.jp

**第9回市民スポーツ祭  
ソフトボール競技の部**

**とき** 6月12日(日) ※雨天中止  
諸注意 … 8時～  
競技開始… 8時30分  
トリムパークかなづ  
グラウンド

**対象** 市内在住の16歳以上の人  
9チーム(先着順)

**定員** スポーツ協会各支部または  
ブロック単位のチームで、監  
督1人、選手20人以内で編成  
6月2日(木)17時まで  
に所定の申込書でお申し込みくだ  
さい。

**申込み** 申込書は市のホームページか  
らダウンロードできます。  
スポーツ協会事務局  
(スポーツ課内)  
☎ 73-8043

**ママと赤ちゃんのエコ活動**  
【6月20日(月)～24日(金)】  
9時～12時、13時～16時30分

ご家庭で不要になった衣類(マタニティ、ベビー、幼児用)を再利用するリサイクルイベントを開催します。不要になったものがありましたら、6月20日(月)までに支援センターへお持ちください。期間中どなたでもご利用できます。

- 夏用衣類、マタニティ、新生児～130cmまで、ベビー用品など
- ※1人1袋まで持ち込み可能。
- ※玩具の収集はしません。
- ※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**

**6月の行事予定**

|        |  |             |
|--------|--|-------------|
| 1日(水)  | 田嶋牧場さんの話<br>内容:牧場と牛乳の話・楽しい実験<br>講師:田嶋牧場職員<br>※先着10組(市内在住の人)<br>※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約可) | 10:30～11:30 |
| 4日(土)  | 支援センター開放   | 9:00～10:00  |
| 8日(水)  | 子どもの歯についての話<br>内容:乳幼児の歯についての話・相談<br>講師:子育てマイスター 齋藤教子氏(歯科医師)                              | 10:30～11:30 |
| 13日(月) | 昔の遊びを楽しもう<br>内容:更生保護女性会の人と折り紙やあやとりで遊ぼう   | 10:00～11:00 |
| 15日(水) | 離乳食相談会   | 13:00～14:30 |
| 21日(火) | 保育カウンセラー巡回相談<br>内容:子どもの行動や言語・遊びに関する相談<br>講師:保育カウンセラー 久田美紀氏(臨床心理士)                        | 10:00～12:00 |
| 24日(金) | おばあちゃんの味の日の試食会<br>メニュー:「打ち豆と千切りの煮物」<br>提供者:あわら市食生活改善推進員                                  | 11:15～12:00 |
| 29日(水) | 誕生会<br>※先着15組(市内在住の人)<br>※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約不可)                                      | 10:30～11:00 |

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、くらしのカレンダーをご覧ください。

◆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**



**フレイル予防の食事について**

外出の機会が減ると、食事に偏りが出たり、体を動かす機会が減り、食事の量も少なくなりがちです。こんなときこそ、1日3食バランスのよい食事を心掛け、体力や免疫力を維持しましょう！

●フレイルを予防する食事●

- ・食事の時間を決めて、3食しっかり取りましょう。食事を抜くことは、1日に必要な栄養素が不足する原因となります。
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて、いろいろな食品を食べましょう。



**たんぱく質をしっかりとり！**

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、心身の機能が低下していきます。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかり食べましょう。一度に偏って取らないで、3食に分けて取るのもポイントです。(1食20g程度)

※腎臓疾患などで、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。



【たんぱく質摂取目安】  
体重(kg)あたり1g以上  
例)体重60kg  
⇒たんぱく質60g以上

**こあらっこだより**

「子どもの健康情報」をお伝えします

**こあらっこ相談のご案内**

子育ては楽しみもあれば、大変なこともあります。お子さんについて「ちょっと気になる」ということはないですか？

- 例えば…
- ・偏食がひどくて、決まったものしか食べない。
  - ・手をつないだり、抱っこされるのを嫌がる。
  - ・呼びかけても返事をしない。言葉も遅いかも。

など  
育て方のせいではなく、子育てに工夫が必要なお子さんがいます。早いうちから工夫をすることで、お子さんに自信が付き、できることが増えていきます。こあらっこ相談では、お子さんの遊ぶ様子を見ながら、お子さんへの関わり方や子育ての工夫などについてアドバイスさせていただきます。まずは、気軽にお問い合わせください。

【とき】 6月14日(火) 9時30分～12時30分  
7月15日(金) 13時～16時  
7月28日(木) 9時～12時  
8月25日(木) 9時～12時  
※9月以降の日程については、ホームページを確認するか、お問い合わせください。毎月、臨床心理士、言語聴覚士が交代で相談に応じています。

【ところ】 あわら市保健センター  
【料金】 無料  
【その他】 完全予約制  
(こあらっこ ☎ 73-8010)

◆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)

