

新着図書

最近入った本の一部をご紹介します



＜一般書 文学＞
逆転のアリバイ (香納 涼一)
宗歩の角行 (谷津 矢車)
百年厨房 (村崎 なぎこ)
布武の果て (上田 秀人)

マイクロスパイ・アンサンブル (伊坂 幸太郎)
夢伝い (宇佐美 まこと)
横浜戦争 川崎・町田編 (蜂須賀 敬明)
小さき王たち 第1部 (堂場 瞬一)
マスカレード・ゲーム (東野 圭吾)

生皮 (井上 荒野)
爆弾 (呉 勝浩)
海蝶 2 (吉川 英梨)
恋せぬふたり (吉田 恵里香)
天下を買った女 (伊東 潤)
花散る里の病棟 (帯木 蓮生)
夏が破れる (新庄 耕)

＜一般書・その他＞
ちはやふる百人一首勉強ノート (末次 由紀)
老〜い、どん! 2 (樋口 恵子)
おうちでできる世界のおそうざい (荻野 恭子)

社会保障あんしん教室 (藤岡 夕里子)
夜、寝る前に読みたい宇宙の話 (野田 祥代)
私の老後私の年金 (長尾 義弘)
ウクライナ侵襲戦争 (「世界」編集部/編)
この1冊でOK!一生使えるマナーと作法 (明石 伸子/監修)

ソロキャンプ大事典 (青木 達也/監修)
猫に教わる (南木 佳士)
難病の子どもと家族が教えてくれたこと (中嶋 弓子)
誰でも使える! 囲碁手筋の基本と実践 (水間 俊文)

＜児童書＞
あるあさ、ぼくは… (マリー・ホールエッツ)
ちよっちよっちよきーん (たあ先生)
おなほしやのミケばあちゃん (尾崎 玄一郎)
らんらんランドセル (モリナガ ヨウ)
こころがやさしくなるえほん (フランチェスカ・ピローネ)

きょうりゅうバスでとしよかんへ (リウ スーユエン)
わたしはいいこ? (えがしら みちこ)
ざんねんないきもの事典 やっぱり (今泉 忠明/監修)
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 17 (廣嶋 玲子)
「オードリー・タン」の誕生 (石崎 洋司)

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

“生涯学習” についての話題をお知らせします!

第1回生き生きライフセミナー

「マクロビオティックで健康づくり!」伝統的な食生活 マクロビオティックと題し、体への効果やレシピについて学びます。健康への第一歩、踏み出してみませんか。

とき 6月28日(火) 13時30分~15時 (13時から受け付け)

ところ 中央公民館 多目的ホール

講師 マクロビはん&カフェことこと オナー 齋藤晃子氏

参加費 無料

定員 20人

問合せ 文化学習課 ☎ 73-8041
 bunka@city.awara.lg.jp



ふくい健康長寿祭2022

スポーツや文化を楽しみながら、仲間づくりや世代間交流をしませんか。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

とき 9月17日(土)

ところ 越前市内

対象 60才以上(昭和38年4月1日以前に生まれた人)

内容 【団体】ラージボール卓球、ペタンク、スティックリング、弓道など
 【個人】テニス、バウンドテニス、健康麻雀など

※競技により参加人数に制限がある
 種目は、選考を行う場合があります。

参加費 無料
申込み 【期限】7月13日(水)
問合せ 健康長寿課 高齢福祉G ☎ 73-8022

放送大学 2022年度第2期学生募集

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〉6月10日(金) 8月31日(水)
 〈第2回〉9月1日(木) 9月13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) ☎ 0776226361

「パパ応援デー」を開催します

今年度から「土曜開放デー」とは別に、父親とお子さんが子育て支援センターを利用できる「パパ応援デー」を開催します。開催の目的は、父親の育児参加を促進し、実践することで、子育ての喜びや感動、発見、大切さを知り、母親の育児負担を軽減することです。

とき 年4回 9時30分~12時
 7月2日(土)、10月1日(土曜開放デーと同時開催)、
 11月13日(日)、1月14日(土)

対象者 市内在住の父親とお子さん

内容 ① 父子で一緒に遊ぶ中で、親子の絆を深めたり、父親同士の交流を図り、育児の方法を学ぶ。
 ② 父親講座の開催(10時30分~:要予約)。

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

7月の行事予定

2日(土)	パパ応援デー 対象:市内在住の父子(未就学児)	9:30~12:00
	父親講座 内容:ミュージックケア 講師:子育てマイスター 対象:市内在住の父子(先着10組) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約可)	10:30~11:15
6日(水)	出前家庭教育講座「人のかかわり」 内容:乳幼児期における人のかかわりについての話 講師:家庭教育アドバイザー 2人 対象:市内在住の人(先着15組) ※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
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)	離乳食相談会 簡単おやつ作りの試食会 内容:おやつ試食と相談 講師:あわら市職員(栄養士) 対象:市内在住の人(先着10組) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約可)	10:00~11:00 11:15~11:45
27日(水)	誕生会とミニコンサート 内容:親子で音楽を楽しむ 講師:子育てマイスター 対象:市内在住の人(先着10組) ※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



●離乳食の進め方の目安●

離乳食は大まかに4つの段階に分かれます。進め方はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長の様子を見ながら、焦らずに楽しく離乳食を進めていきましょう。

	離乳初期 (生後5~6カ月ごろ)	離乳中期 (生後7~8カ月ごろ)	離乳後期 (生後9~11カ月ごろ)	離乳完了期 (生後12~18カ月ごろ)
離乳食の食べさせ方と授乳の目安	【1回/日】 ・子どもの様子を見ながら、1さじずつ。 ・母乳や育児ミルクは、授乳のリズムに沿って欲しがるだけあげる。	【2回/日】 ・味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 ・母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度あげる。	【3回/日】 ・家族と一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせる。 ・母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげる。	【3回/日+補食1~2回】 ・手づかみ食べをさせて、食べる楽しさを増やす。 ・食事の合間に補食(おやつ)を加える。 ・母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは成長に応じてあげる。
食べ物の硬さ	なめらかにすりつぶした状態 目安:ヨーグルト	舌でつぶせる硬さ 目安:豆腐	歯茎でつぶせる硬さ 目安:バナナ	歯茎で噛める硬さ 目安:肉団子
1回あたりの目安量				
炭水化物 (米・パン・麺類・イモ)	①つぶしがゆから始める。 ②すりつぶした野菜や果物なども試してみる。	全がゆ 50~80g	全がゆ 90g~軟飯 80g	軟飯 90g~ご飯 80g
ビタミン (野菜・果物)	③慣れてきたら、すりつぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	20~30g	30~40g	40~50g
タンパク質 (肉・魚・豆腐・卵・乳製品)		魚または肉...10~15g 豆腐...30~40g 卵...卵黄1~全卵1/3個 乳製品...50~70g	魚または肉...15g 豆腐...45g 卵...全卵1/2個 乳製品...80g	魚または肉...15~20g 豆腐...50~55g 卵...全卵1/2~2/3個 乳製品...100g

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

気軽に相談してください



親子で守ろう! 歯の健康

6月4日(土)から6月10日(金)は歯と口の健康週間でした。親子でお口の中の健康を見直してみましよう!

○ 妊婦さんの歯やお口
 妊娠中は、ホルモンバランスの変化やつわりの時期に歯みがきがおろそかになり、口腔環境が悪化しやすくなります。妊娠中期ごろに、歯科検診を受けることをおすすめします。母子手帳の提示で、妊娠中から出産後1年以内は、無料で歯科検診を受けることができます。

○ 赤ちゃんの歯やお口
 生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、虫歯菌はいませんが、やがて周囲の人から、唾液などを介して赤ちゃんのお口の中に入ります。家族みんなが、お口の中を清潔に保つことが大切です。赤ちゃんの歯が生えてきて、糖分を含む食べ物を取ると、虫歯菌が住みつきやすくなります。授乳や食事の後はガーゼやブラシで歯をきれいにあげましょう。

○ 家庭でできるむし歯チェック
 (1) 歯の表面がぬるぬるしている
 むし歯の原因になるプラークです。しっかりみがくと歯ブラシで取れます。
 (2) 歯が以前より白くなっているところがある
 歯石や初期むし歯が原因かも。歯科医に相談しましょう。
 (3) 歯が欠けている
 むし歯で歯が欠けることがあります。乳歯のむし歯の進行は早いです。甘いおやつは時間を決めて、食べた後に歯磨きができない場合は、うがいやお茶を飲むようにしましょう。

◆ 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

離乳食の進め方

