

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>
 オリーブの実るころ (中島 京子)
 禁猟区 (石田 衣良)
 オギャーでいいのだ (西村 宗斎)
 セカンドチャンス (篠田 節子)
 鯉姫婚姻 (藍銅 ツバメ)
 墜落 (真山 仁)
 爆発物処理班の遭遇したスピ (佐藤 究)
 任侠楽団 (今野 敏)
 晩秋行 (大沢 在昌)
 道 (白石 一文)
 筆のみが知る (近藤 史恵)

ブータン、世界でいちばん幸せな女の子 (阿川 佐和子)
 掬えば手には (瀬尾 まいこ)
 あさとほ (新名 智)
 海の教場 (吉川 英梨)

<一般書・その他>
 偉人メシ伝 (真山 知幸)
 マーケットのチャート入門 (ウィリアム・L. ジラー)
 医療貧国ニッポン (奥 真也)
 貯まる家計簿 (あかり)
 めんどくさいが消える脳の使い方 (菅原 洋平)
 最新不動産登記の基本と実務 (旭 祐樹/監修)

日本で一番わかりやすい手相の本 (田口 二州)
 釣りの「仕掛け」検索(つり人社書籍編集部/編)
 子どもの目を守る本 (三木 淳司/監修)
 こども文房具 2022 (たこなお文具堂)
 東大×マンガ (東大カルペ・ディエム)
 「私」という男の生涯 (石原 慎太郎)

<児童書>
 うまれてくるよ海のなか (高久 至/しゃしん)
 庭にくるとり (石川 えりこ)
 恐竜トリケラトプスとウミトカゲ (黒川 みつひろ)
 バスが来ましたよ (由美村 嬉々)
 世界の妖怪大図鑑 (水木 しげる)
 食品ロスはずなぜ減らないの? (小林 富雄)
 宇宙食になったサバ缶 (小坂 康之)
 ほんとうは「よわい恐竜」じてん (土屋 健)
 親子で作れる! 摩訶不思議なサイエンススイーツ (太田 さちか)
 すごいゴミのはなし (滝沢 秀一)
 笹森くんのスカート (神戸 遥)
 じいちゃんの山小屋 (佐和 みずえ)

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



“生涯学習” についての話題をお知らせします!

はたちのつどいの実行委員を募集します

令和5年1月8日(日)に開催予定の「はたちのつどい」を企画運営する実行委員を募集します。一生に一度の「はたちのつどい」を、自分たちで作り上げてみませんか。

人数 10人程度
 対象 平成14年4月2日〜翌年4月1日生まれの人
 内容 ・交流会の企画立案
 (月に一回程度の委員会開催)
 ・はたちのつどいの運営
 問合せ bunka@city.awara.lg.jp ☎ 73-80041

第3回生き生きライフセミナー 「性の多様性」

誰もが顔や性格が違うように、性にも多様性があります。自分らしく生きられる社会を作るには、お互いの違いを認め合い、思いやる大切です。この機会に、多様な性について学んでみませんか。

とき 8月25日(木) 13時30分〜15時 (受付:13時)
 ところ 中央公民館 多目的ホール
 講師 仁愛大学 人間学部コミュニケーション科 准教授 織田 暁子 氏
 参加費 無料
 定員 20人
 問合せ bunka@city.awara.lg.jp ☎ 73-80041

「感謝状」作品の募集

身近な人へ、日ごろなかなか口に出して言えない感謝や思いやりの気持ちを「感謝状」の形で伝えてみませんか。入賞者は、12月11日(日)に開催予定の「第19回あわら男女共同参画のつどい」の式典で発表し、表彰します。

資格 市内在住または市内に通学や通勤する人
 テーマ 「思いやり」、「感謝」
 ※30〜50文字程度で、未発表の作品
 締め切り 9月16日(金) 17時15分必着
 申し込み 市民協働課 市民活躍推進G ☎ 73-80008
 ☎ kyoudo@city.awara.lg.jp
 ※持参や郵送、メールでも応募ください。応募用紙は市役所、保健センター、中央公民館、湯のまち公民館に備え付けてあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。

北潟湖の水を調べよう

北潟湖自然再生協議会では、北潟湖の水質を改善するため、北潟湖や北潟湖に流れ込む川や水路の水質を調査しています。8月に、福井県立大学の先生と一緒に、北潟湖の水を調べるイベントを開催します。

とき 8月27日(土) 10時〜12時
 ところ 北潟公民館
 定員 親子10組
 持ち物 外で活動できる服装、帽子、タオル、飲み物、500mlペットボトル(風呂水やコメのとぎ汁など家から出た排水を入れて持ってきてください)など
 申し込み 8月24日(水)
 問合せ 北潟湖自然再生協議会事務局 (生活環境課内) ☎ 73-80118



子育て支援センターだより

9月の行事予定

7日(水) 交通教室 10:30 ~ 11:30 内容:チャイルドシートの使い方や注意事項 講師:あわら警察署指導員、JAF職員 対象:市内在住の人(先着10組) ※要予約(支援センター窓口または電話予約)	9日(金) 親子ふれあい(芦原青年の家) 10:00 ~ 11:30 内容:おもちゃで遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しもう ※現地集合、現地解散
チャイルドシート取り付け点検 9:00 ~ 15:00 講師:JAF職員 ※要予約(支援センターホームページ掲載の二次元コードまたは電話予約 JAF:☎0776-25-2000)	14日(水) 乳幼児講座「おもちゃについて」 10:30 ~ 11:30 内容:子どもの成長や発達に合わせたおもちゃの選び方など 対象:市内在住の人(先着10組) ※要予約(支援センター窓口または電話予約)
20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	21日(水) 離乳食相談会 10:00 ~ 11:00 講師:子育て支援課 管理栄養士
28日(水) 誕生会 10:30 ~ 11:00 対象:市内在住の人(先着15組) ※要予約(支援センター窓口での予約、電話予約不可)	

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



野菜たっぷり!生活習慣病予防メニュー

生活習慣病の予防のため、1日に野菜を350g以上食べることがおすすめです。今回は、野菜をたっぷり使った生活習慣病予防メニューの作り方を紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

肉野菜炒め



作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさの削ぎ切り、たけのこは薄切りにする。ピーマンはざく切り、ニンジンも薄くちょう切りにする。生シタケはスライス、ショウガはみじん切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンに、オリーブオイルとショウガを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら豚肉を強火でさっと炒める。肉の色が変わったら野菜も加えて炒め合わせる。
- ③ 野菜がしんなりしたら火を弱めてAを加え、煮立ったところでBを回し入れてとろみをつけて火を止める。

材料 / 4人分	栄養 / 1人当たり
豚もも肉 : 200g	エネルギー : 131kcal
白菜 : 120g	たんぱく質 : 12.3g
ゆでたけのこ : 60g	脂質 : 4.9g
ピーマン : 60g	炭水化物 : 8.1g
ニンジン : 40g	カルシウム : 26mg
生シタケ : 2個	塩分 : 1.2g
ショウガ : 10g	
A	だし汁 : 160cc
	酒 : 大さじ2
	しょうゆ : 小さじ1
	砂糖 : 小さじ1
	塩 : 小さじ2/3
	こしょう : 少々
B	片栗粉 : 小さじ4
	水 : 大さじ2
	オリーブオイル : 大さじ1

ポイント!

水の代わりに、旨味の多く含まれただし汁を使うことで塩分が少ない薄味でも満足できるようになります! また、ショウガを使用することで、料理の味を引き締め、風味を引き立ててくれます。

