

# 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＞**  
 嘘つきジェンガ (辻村 深月)  
 いつもの木曜日 (青山 美智子)  
 乱鴉の空 (あさの あつこ)  
 レジデンス (小野寺 史宜)  
 ロスト・スピーシーズ (下村 敦史)  
 クリ粥 (山本 一カ)  
 ベスト・エッセイ 2022 (日本文藝家協会／編)  
 レペゼン母 (宇野 晶)  
 あの子とQ (万城目 学)  
 音楽が鳴りやんだら (高橋 弘希)  
 此の世の果ての殺人 (荒木 あかね)  
 裂けた明日 (佐々木 譲)  
 月の三相 (石沢 麻依)  
 デクリネゾン (金原 ひとみ)  
 流れる星をつかまえに (吉川 トリコ)

**＜一般書・その他＞**  
 90歳になっても、楽しく生きる (樋口 恵子)  
 教養としてのクラシックの名曲 100 (多田 鏡子)  
 謎のアジア納豆 (高野 秀行)  
 転職者のための面接回答例 2024年版 (谷所 健一郎)  
 かこさとし科学絵本の世界 (藤嶋 昭)  
 隙あらば猫 (町田 尚子)  
 物語を一人称で語るビブリオトーク (笹倉 剛)  
 tupera tuperaの手づくりおもちゃ 新装版 (tupera tupera)  
 読んでわかる、見て弾ける！アコースティックギタースタートブック (弓木 英梨乃)  
 農家が教えるわくわくマメづくり (農文協／編)  
 70代で死ぬ人、80代でも元気な人 (和田 秀樹)  
 結局、陽が9割 (川本 徹)

**＜児童書＞**  
 5年1組ひみつだよ (吉野 万理子)  
 やまの動物病院 (なかがわ ちひろ)  
 おじゃましまーす (りとう ようい)  
 たべるたべるいのちをたべる (わたなべ ちみえ)  
 パンしろくま (柴田 ケイコ)  
 ぶどうおいしくなれ (矢野 アケミ)  
 おうちおおずもう (二宮 由紀子)  
 二番目の悪者 (林 木林)  
 これ、なーんだ？ (今井 しのぶ)  
 なぞなぞでおぼけやしきたんけん (石津 ちひろ)  
 ばあ！ (さこ ももみ)  
 ひめさま！じいがかぜをひいたでござる (丸山 誠司)

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

## まなびの広場

“生涯学習” についての話題をお知らせします！

**第43回 細呂木ふれあい祭**


「元氣な細呂木地区を取り戻そう」をテーマに開催します。

**とき** 10月23日(日) 9時30分～14時30分

**ところ** 細呂木公民館

**内容** ステージ発表(細呂木こども園園児・細呂木小学校児童の発表、「創作和芸集団 倭ノ旅」による和太鼓演奏、カラオケ、詩吟、作品展示、ワークショップ、キッチンカー、模擬店、餅まき など)

問合せ 細呂木ふれあい祭実行委員会 (細呂木公民館内) ☎ 73-2151



▲ホームページ

## 金津図書館文学講座

生き生きライフセミナー共催の文学講座を開催します。

福井大学名誉教授 福井 一郎氏に「狂言『金津地蔵』の三好修一郎氏に「狂言『金津地蔵』について地元で考える」と題し、時代背景を踏まえつつ金津の人の描かれ方について、お話をさせていただきます。

**とき** 11月13日(日) 13時30分

**ところ** 金津本陣KOSASA3階 大ホール

**講師** 福井大学名誉教授 越前市武生公会堂記念館長 三好修一郎氏

**定員** 35人(先着順)

**申し込み** 10月15日(土) から開始

金津図書館 ☎ 73-1011

## 古雑誌を販売します

なくなり次第終了しますので、早めにお越しください。

**とき** 10月22日(土)～11月6日(日) 9時30分～18時

※10月24日(月)27日(木)、31日(日)は両館休館  
 11月3日(木・祝)は芦原図書館のみ休館

**ところ** 芦原図書館、金津図書館

**対象** すてきにハンドメイド、きょうの料理、文藝春秋など

**価格** 1冊10円

※同タイトルの雑誌は、1人3冊まで


芦原図書館 ☎ 78-7246  
 金津図書館 ☎ 73-1011

## ママと赤ちゃんのエコ活動

ご家庭で不要になった衣料(マタニティー、ベビー・幼児用)や乳幼児用品などを再利用するリサイクルイベントを開催します。不要になったものなどがありましたら、11月4日(金)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。

\*1人1袋までとします。  
 \*玩具の収集は行いません。  
 \*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

気軽に参加してください

### 11月の行事予定

★の行事は、子育て支援センター窓口または電話で予約。行事の予約は開催日3週間前の月曜日から開始。

4日(金)	子育て講座「生活習慣について」	10:30～11:30
内容：生活リズムや入園までに身に付けたい生活習慣について 対象：市内在住の人(先着15組) ★		
13日(日)	パパ応援デー	9:30～12:00
あわら市在住の父子が、子育て支援センターで自由に遊ぶことができます。 父親講座「親子体操」		
14日(月)	昔の遊びを楽しもう	10:30～11:15
内容：更正保護女性会の皆さんと折り紙などで遊びます。 対象：市内在住の父子(先着10組) ★		
15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		
16日(水)	ママのお仕事相談会	10:30～11:30
内容：お母さん対象の仕事に関する相談会 対象：子育て中の市内在住の母親 ※個別相談のみ支援センター窓口で予約		
18日(金)	離乳食相談会 おやつ作りの試食会	10:00～11:00 11:15～11:45
内容：おやつを試食と相談 対象：市内在住の人(先着10組) ★		
24日(木)	子育て講座「薬の話」	14:30～15:30
内容：薬の使用法や感染症対策について 対象：市内在住の人(先着15組) ★		
28日(月)	リトミック講座	10:30～11:30
内容：音楽に合わせて体を動かして遊びます。 対象：市内在住の人(先着12組) ★		
30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予約、電話予約不可)		

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

### 気を付けよう！子どもの近視

10月10日は「目の愛護デー」でした。近年、近視発症の低年齢化が進み、低学年から近視を発症する事例が増えています。軽度の近視でも、将来近視以外の目の病気(緑内障や網膜剥離など)にかかるリスクを増やすともいわれています。子どものときに近視を発症させない、進行させない取り組みが大切です。

**★どうして目が悪くなるの？**  
 近視の原因には、「遺伝」と「環境」の両方があります。遺伝のほかに、テレビやゲーム、スマホなどを近くで見るといった生活環境によって視力が低下します。外遊びの減少も原因の一つです。

**★近視を防ぐためには**

- ・近いところを見る作業に気を付けましょう  
 テレビやゲーム、スマホは、部屋を明るくして時間を決めて楽しみましょう。また、30分に1回は遠くを見て目を休めましょう。絵本やお絵かきは姿勢をよくして、目から30cm以上間隔をあけるようにしましょう。
- ・外で過ごす時間を増やしましょう  
 近視の予防には、適度な日光に当たり(木陰でもOK)、外に出て遊ぶ時間を増やすことが有効だといわれています。
- ・メガネを使用しましょう  
 近視でボヤけたものを見続けると、さらに視力が低下してしまうので、早めに眼科を受診し、メガネをかけることが大切です。  
 子どもは成長と共に、メガネのかけ具合に不快感が生じることがあります。1年に1回は矯正視力の検査を行い、調整を行いましょう。

◆ 問合せ ～妊娠前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体を動かす機会が減るため、食事に偏りが出たり、食べる量も少なくなりがちです。広報5月号に「フレイル予防の食事の注意点」を掲載しましたが、今回は簡単なレシピをご紹介します。

**お惣菜で簡単！ 菜ごもり卵**



材料 / 2人分 .....  
 市販のお惣菜 : 100g 程度 (ホウレン草のごまあえなど)  
 サラダ油 : 小さじ1  
 卵 : 2個

**作り方**

**【電子レンジ調理の場合】**

- ① お惣菜に油を和えて、器に平らに盛る。
- ② ①の中央に卵を割り入れて、つまようじなどで黄身に穴を空ける。
- ③ ラップをして電子レンジ(500ワット)で1分30秒程度加熱する。

**【フライパン調理の場合】**

- ① フライパンに油を入れて熱し、お惣菜をのせて真ん中に卵を落とす。
- ② ふたまたはアルミホイルを被せて、お好みの卵の固さになるまで加熱する。

栄養 / 1人当たり .....  
 エネルギー : 133kcal  
 たんぱく質 : 8.1g  
 脂質 : 9.6g  
 炭水化物 : 3.7g  
 塩分 : 0.6mg

※ ホウレン草のごまあえで調理

**＜注意点＞**  
 穴を空けないと、破裂する場合があります。

フレイル予防には、たんぱく質をしっかり取りましょう！  
 高齢者は体重1kg当たり少なくとも1g以上のたんぱく質を取ることが好ましいです。普段の食事にたんぱく質が多い食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品)を取り入れましょう。