

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>

濱地健三郎の呪える事件簿 (有栖川 有栖)
仕掛島 (東川 篤哉)
夏日狂想 (窪 美澄)
首切り島の一夜 (歌野 晶午)
イコトラベリング1948ー (角野 栄子)
切腹屋 (岩井 三四二)
はぐれんぼう (青山 七恵)
水底のスピカ (乾 ルカ)
やっかいな食卓 (御木本 あかり)
リバー (奥田 英朗)
シャドウワーク (佐野 広実)
しろがねの葉 (千早 茜)
invert 2 (相沢 沙呼)
越境刑事 (中山 七里)
真夜中の密室 (ジェフリー・ディーヴ)

<一般書・その他>

You Tube完全マニュアル (桑名 由美)
70歳からの選択 (和田 秀樹)
歴史をこじらせた女たち (篠 綾子)
一冊でわかる中国史 (李 泉)
江戸想像散歩 (福岡 一成)
家事は大変って気づきましたか？ (阿古 真理)

墓じまい! (小西 正道)
ジェンダーのとびらを開こう (村田 晶子)
更年期のヨガ (サントーシマ香)
面白くて眠れなくなる宇宙 (高水 裕一)
実践! はじめてのホームファイリング (長野 ゆか)
アラン模様のセーター (小瀬 千枝)

<児童書>

だいどころのたね (大久保 茂徳/監修)
はりねずみのルーチカ [11] (かんの ゆうこ)

ルルとララのティラミス (あんびる やすこ)
はっけよい、子ガッパ! (中山 聖子)
すごすぎる身近な植物の図鑑 (鈴木 純)
おばけとしゃかん2 花子さんをさがせ (斉藤 洋)
ひみつのえんそく (かわしま えつこ)
さよならぼくたちのようちえんはいくえん (新沢 としひこ)

よるのやおやさん (穂高 順也)
めがねどろぼう (桂 文我)
そうなのよ (内田 麟太郎)
おすしがふくをかいにきた (田中 達也)
しゅっぱつ! レゴのくるま (鴨志田 恵/訳)

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！



**子育て講座
「こどもの急病時の対処法」**

子どもの急病時、慌てず対処できるように、症状別(急な発熱や腹痛、けいれん、下痢、嘔吐など)の対処法や受診の目安などについて、分かりやすく説明します。

とき 12月3日(土) 10時～11時

ところ 子育て支援センター

講師 福井大学医学部付属病院 小児科医

定員 15組まで

申し込み 15組まで

☎ 73-8010

第6回生き生きライフセミナー

「今さら聞けない『大人のコミュニケーション』と題し、「うまく伝えたいのに伝わらない」「初対面、何を話せばいいのかわからない」など、大人になるとなかなか聞けないコミュニケーションの不安や悩みを解消しましょう！」

とき 11月29日(火) 13時30分～15時

ところ 中央公民館 第2会議室

講師 NPO法人 たなん夢レディオ 理事長 菅原 藤理 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



ポップアップカードを作ろう!

開くと飛び出す、自分だけのオリジナルカードを作ります。

とき 12月3日(土) 10時～11時30分

ところ 芦原図書館 会議室

対象 幼児・小学生 (幼児は保護者同伴)

講師 仁愛大学教授 伊東 知之 氏

参加費 無料

定員 10組(先着順)

申し込み 11月22日(火)～11月30日(水)

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246

門松づくり体験

お正月の玄関やお部屋を華やかに飾って新年を迎えましょう。

とき 12月11日(日)～18日(日) 13時30分から2時間程度

ところ 細呂木ふれあいセンター

定員 100人 (小学生以下は保護者同伴)

参加費 ミニ 2000円
ミディ 3000円

持ち物 ミニ 幅25cm 高さ35cm
ミディ 幅35cm 高さ45cm

締切り 11月30日(水)

問合せ 細呂木地区創成会 ☎ 090-3765-0402



子育て支援センターだより

12月の行事予定

3日(土) 土曜開放デー 9:00～12:00
子育て講座「こどもの急病時の対処法」10:00～11:00
講師：福井大学医学部附属病院小児科医
対象：市内在住の人(先着15組)
※要予約(こあらっこへ電話予約 ☎ 73-8010)

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

22日(木) 誕生会・クリスマス会 10:30～11:30
内容：誕生会とアマーレかなづさんのコンサート
対象：市内在住の人(先着20組)
※要予約(支援センター窓口で予約、電話予約不可)

23日(金) おばあちゃんの味の日の試食会 11:15～12:00
メニュー：冬至南瓜
試食提供者：あわらし食生活改善推進員

★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。

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

◆ 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



減塩生活に挑戦してみましょう!

減塩することで、高血圧の改善や予防をすることができ、脳卒中や心臓病などの病気になるリスクが下がります。次のポイントを押さえて、ぜひ減塩に挑戦してみてください。

※【参考】平成28年福井県県民健康・栄養調査での食塩摂取量：男性10.5g、女性9.1g

<食塩摂取の目標量> (日本人の食事摂取基準 2020年版)

成人男性 7.5g 未満/日 成人女性 6.5g 未満/日

～減塩のポイント～

- ① 素材そのものを生かす。
新鮮な食材、旬の食材を使う。
- ② うまみや酸味を上手に利用する。
うまみ：昆布やかつお節、干しシイタケ、キノコ類など
酸味：かんぎつ類の果汁やトマト、お酢など
- ③ 香辛料や香味野菜を使う。
ワサビやマスタード、カレー粉、ショウガ、ニンニクなど
- ④ 調味料の適量を知る。
調味料によって食塩の含まれる量が異なるため、把握しておきましょう。



⑤ カリウムを含む食品を食べる。
「カリウム」は、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排泄し、血圧の上昇を抑える働きがあります。(腎機能に障害がある場合は、取りすぎに注意してください。)
カリウムを多く含む食材：野菜や果物、イモ類、海藻類など

しょうゆに含まれる塩分

小さじ1当たり(6g)
・濃口しょうゆ：0.9g
・薄口しょうゆ：1.0g

色味は、濃口しょうゆの方が濃いですが、食塩の量は、薄口しょうゆの方が多い。



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

冬の感染症予防

冬に流行しやすい感染症にインフルエンザや感染性胃腸炎があります。「予防接種」や「感染対策」を徹底し、対策しましょう!



ホームページ

- 1 インフルエンザ
● 38℃以上の高熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が、急に表れます。(幼児では、不機嫌で元気がないなどが病気のサインになります。)
● 予防接種※をしてから免疫ができるまでに、約2週間かかり、免疫の持続効果は5～6カ月といわれています。例年1、2月が流行のピークです。流行前に受けるようにしましょう。
※「満1歳から中学3年生まで」および「65歳以上の人」にはインフルエンザ予防接種の助成があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

2 感染性胃腸炎

- ノロウイルスやロタウイルスなどが原因で発症します。腹痛や嘔吐、下痢などの症状のほか、発熱や頭痛を伴うことがあります。
 - ウイルスや細菌が付着した手で口に触れることや、汚染された食品や水が体に入ることによって感染します。
- ★ 感染症対策が大切!
- 感染予防の基本は「手洗い」です。帰宅時、調理や食事前、トイレの後など、せっけんと流水で十分に洗いましょう。
 - インフルエンザなど飛沫感染を防ぐためには、マスクの着用など咳エチケットが大切です。
 - 感染性胃腸炎を防ぐために、調理道具の加熱処理のほか、手すりや床などの消毒を徹底しましょう。汚物や吐物、おむつはすばやく密封処理しましょう。
 - 十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を送り、抵抗力を付けましょう。

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023