

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>

名探偵のままでいて (小西 マサテル)
間借り鮎まさよ (原 宏一)
リンボウ先生になるほど古典はおもしろい！ (林 望)
直木賞をとれなかった名作たち (小谷野 敦)
つぎはぐ、さんかく (菰野 江名)
不思議カフェ NEKOMIMI (村山 早紀)
よき時を思う (宮本 輝)
藍色ちくちく (高森 美由紀)
浮遊 (遠野 遥)
開墾地 (グレゴリー・ケズナジャット)
令和その他のレイワにおける
健全な反逆に関する架空六法 (新川 帆立)
風を紡ぐ (あさの あつこ)
固結び (山本 一力)

<一般書・その他>

養老先生、再び病院へ行く (養老 孟司)
あつまる細胞 (竹市 雅俊)
図書館ウォーカー (オラシオ)
家で楽しむ大相撲 (ホビー・ジャパン相撲部)
こどもと一緒に読む投資の話 (日野 秀規)
いちごのお菓子づくり (今井 ようこ)
家康の本棚 (大中 尚一)
航空宇宙エンジニアになるには (小熊 みどり)
ときめく猫図鑑 (なかの ひろみ)
90歳、老いてますます日々新た (樋口 恵子)
高学歴親という病 (成田 奈緒子)
しんどくならない「ひとり暮らし」ハンドブック (華井 由利奈)

<児童書>

地球の中に、潜っていくと… (入船 徹男)
バンバンバンバンバンソウコウ (いとう ひろし)
コロネのおしりはどっち？ (塚本 ユージ)
ふしぎ町のふしぎレストラン 6 (三田村 信行)
あずきのあんちゃんずんちゃんきんちゃん (とみなが まい)
とんでやすんでかंगाえて… (五味 太郎)
いちねんせいえほん (高濱 正伸／監修)
ねこねむる (楓 真知子)
しっちはつちきゅうきゅうしゃ (視覚デザイン研究所)
つきよのアイスホッケー (ポール・ハーブリッジ)
キダマッチ先生！ 7 (今井 恭子)
放課後の読書クラブ (小手鞠 るい)

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！

かんえんな花を観賞しながら、ゆったりした時間を過ごしてみませんか。参加者にクリスマスローズの切り花を差し上げます。(なくなり次第終了)

とき 3月25日(土) 14時～15時30分

ところ 季のガーデン (えちぜん鉄道あわら湯のまち 駅西側)

参加費 無料

問合せ フラワーサポート協議会事務局 (観光振興課内) ☎ 73-8006



クリスマスローズ観賞会

「知って得する！健康獲得法」と題しセミナーを開催します。これからの生活に向けて、冬の間に硬くなった体をほぐしませんか。得する健康法を学んで、健康への第一歩を踏み出しましょう。

とき 3月22日(水) 13時30分～15時 受付：13時

ところ 中央公民館 大ホール

講師 福井工業大学 スポーツ健康科学科 教授 杉浦宏季氏

参加費 無料

定員 20人

申し込み 文化学習課 ☎ 73-8041

☐ bunka@city.awara.lg.jp

第6回生き生きライフセミナー

聴覚に障害がある人の社会参加や自立の促進に必要なコミュニケーション支援を担う「手話奉仕員」を養成する講座を開催します。

とき 4月19日～9月20日(全21回) 毎週水曜 9時30分～11時30分

ところ 中央公民館 第1会議室

対象 手話を学んだ経験のない人

参加費 無料

定員 20人

申し込み (期限) 4月12日(水) 福祉課 福祉総務G ☎ 73-8020

手話を始めませんか？



懐かしのメロディーに合わせて、伸びやかに楽しく体を動かしましょう。詳しくは、各公民館へお問い合わせの上、直接お申し込みください。

※公民館によっては教室名が異なります。

とき 毎月2回程度

対象 65歳以上で要介護認定を受けていない人

参加費 無料

定員 各公民館 30人

準備物 運動靴、タオル、水筒 など

※多数の場合、人数制限をします。

申し込み 中央公民館 ☎ 73-2000
伊井公民館 ☎ 73-4511
坪江公民館 ☎ 74-2096
剣岳公民館 ☎ 74-1849
細呂木公民館 ☎ 73-2151
吉崎公民館 ☎ 75-1205
本荘公民館 ☎ 78-5874
北潟公民館 ☎ 79-1100



カラオケ健康体操教室



子育て支援センターだより

4月の行事予定

8日(土)	支援センター開放日	9:00～12:00
12日(水)	交通教室 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、J A F 職員 対象：市内在住の人(先着 10 組) ★	10:30～11:30
18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 ※ 個別相談希望の場合は要予約 ★	10:00～12:00
19日(水)	離乳食相談会 講師：子育て支援課 管理栄養士	13:30～14:30
26日(水)	誕生会 対象：市内在住の人(先着 15 組) ※ 要予約(子育て支援センター窓口で予約、電話予約不可)	10:30～11:00

★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。



都合により、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



お家で簡単！手作りおやつ「豆腐のスコーン」

幼児期のおやつは、「食事で取り切れなかったものを補う」役割があります。お子さんに与えるときは「食事のひとつ」として考えましょう。目安は、1日の栄養量の10～20% (約100～200kcal) で1日1～2回程度です。白湯や麦茶などと一緒に与えましょう。

「豆腐のスコーン」



栄養 / 子ども1人分 ・ ・ ・ ・ ・

エネルギー	: 121kcal
たんぱく質	: 2.2g
炭水化物	: 22.1g
脂質	: 2.7g
カルシウム	: 8mg
鉄分	: 0.1mg
食塩相当量	: 0g

材料 / 子ども4人分 ・ ・ ・ ・ ・

絹ごし豆腐	: 40g
ホットケーキミックス	: 80g
サラダ油	: 小さじ2
イチゴジャム	: 40g



作り方

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でよくつぶす。
- ② ①に、ホットケーキミックスとサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③ ある程度混ざったら、手で一口サイズにまとめる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで12分程度加熱して出来上がり♪

豆腐が入っているので、なめらかに出来上がります。生地の中にニンジンやホウレン草、サツマイモを入れてもいいです♪手でまとめる工程は、小さなお子さんでもできますので、一緒にチャレンジしてみてください★



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

イヤイヤ期を乗り越えよう

1歳半ごろから3歳ごろまでの時期に見られる「イヤイヤ期」。脳と心が成長している証拠です。ママやパパに「イヤ！」と感情をぶつけることが多いのは、安心して自己主張ができるからです。

「イヤイヤ期への対応のポイント」

○ **ポジティブにとらえる**
「イヤ！」は子どものやる気が育っていることの表れ。子どもの成長を感じつつ、言えるようになったことをポジティブに捉える意識を持ってみましょう。

○ **子どもの気持ちを受け止め共感する**
「イヤ！」という気持ちを否定せず、その理由を肯定的に受けとめましょう。「自分でやりたかったんだよね」など子どもの気持ちを代弁してあげてください。

○ **気持ちを落ち着かせる**
何をやっても「かんしゃく」が収まらないときは、静かに抱き、落ち着くのを待ちましょう。安全な場所で、気の済むまで感情を出す姿を見守るなど、子どもが自分で気持ちをコントロールするすべを身に付けられるような手助けを心掛けましょう。

○ **遊びに変える**
おもちゃの片付けの競争など、ママやパパと一緒に遊びながらだと、子どもたちも楽しく引き込まれていきます。

○ **そのときの気分で子どもへの対応を変えず一貫性を持つ**

○ **たくさん褒める**

これらの対応ですぐに効果が出るわけではありませんが、成長と共に、「イヤ！」から「なぜ？」と質問が多くなるころ「イヤイヤ期」は落ち着き始めます。

◆ 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