



＜一般書 文学＞
お菓子の船 (上野 歩)
クワトロ・フォルマッジ (青柳 碧人)
三国志名臣列伝 蜀篇 (宮城谷 昌光)
4月1日のマイホーム (真梨 幸子)
白ゆき紅ばら (寺地 はるな)
水車小屋のネネ (津村 記久子)
セクシャル・ルールズ (坂井 希久子)
パルウイルス (高嶋 哲夫)
探偵は田園をゆく (深町 秋生)
大嫌いな世界にさよならを (音 はつき)
ゆうべの食卓 (角田 光代)
風呼ぶ狐 (天堂 晋助)
朝星夜星 (朝井 まかて)

＜一般書・その他＞
初心者のためのプログラミング学 (立山 秀利)
はじめての絵本 (磯崎 園子)
怒らない100の習慣 (戸田 久実)
親鸞と歎異抄 (村越 英裕)
霞が関の人になってみた (霞 いちか)
子どもと一緒にふしぎを見つける科学のなぜ？なに？さんぽ図鑑 (本田 隆行)
伝説の家政婦沸騰ワード10レシピ3 (タサン 志麻)
電車の窓に映った自分が死んだ父に見えた日、スキンケアははじめました。(伊藤 聡)
おうちごはんの神 (森シェフ)
花言葉から探せる花屋さんの「花」図鑑 (深野 俊幸)
迷わず解決！やさしい病害虫ハンドブック (根本 久)
日本語の発音はどう変わってきたか (釘貫 亨)

＜児童書＞
うさぎびこん！ (松橋 利光/写真)
あくたれラルフがっこうへいく (ジャック・ガントス)
ぼくのスカート (ピーター・ブラウン)
ようかいむらのぴかぴかにゆうがく (たかい よしかず)
わごむ いえです (杉原 やす)
ゆりかごになりたい、とヤナギは言った (バット・ウェステラ)
さくらのふね (きくち ちき)
5分間のサイバイバル生き物のなぞ (韓 賢東)
キッチンラボどうしてそうなる？食材編 (露久保 美香)
ひみつのおばけ一家 2-2 (石崎 洋司)
キダマッチ先生！ 7 (今井 恭子)

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！

▼活動内容
とき 4月～11月
ところ トリムパークかなづ
マレットゴルフ場
練習 毎週水曜・金曜 9時30分～
会費 2000円(年間)
▼初心者教室
とき 5月10日(水) 10時～12時
ところ トリムパークかなづ
マレットゴルフ場
参加費 無料
道具 協会が貸し出し
申し込み マレットゴルフ協会
円道 紀夫
☎090-8260-4163
柏崎 好美
☎090-1637-5080

▼硬式テニスレベルアップ講習会
とき 19時30分～21時
5月15日、29日、6月12日、26日
7月10日、24日、9月11日、25日
10月16日、30日(全10回)
ところ 細呂木小学校 体育館
対象 テニス経験者 (市内在住者、市内在勤者)
講師 (財)日本スポーツ協会指導員 増永 由香里氏
受講料 1回500円
※初回に協会個人会費300円を別途いただきます。
持ち物 ラケット、室内用シューズ
申し込み sugayasu@mx3.fctv.ne.jp
問い合わせ あわらし市テニス協会事務局 (公社)あわらしシルバー人センター内
担当 菅安
☎97-60088

▼弓道教室 参加者募集
▼弓道体験教室(無料)
とき 5月20日(土) 10時～12時
申し込み[期限] 5月19日(金)
▼弓道教室
とき 5月31日(水)～8月4日(金)
毎週水・金曜日
申し込み[期限] 5月20日(土)
定員 10人
※保険料含む
申し込み[期限] 5月20日(土)
ところ トリムパークかなづ弓道場
対象 小学5年生～70歳
持ち物 白くつしたまたは白足袋
申し込み 電話でお申し込みください。
あわらし市弓道協会 川道
☎090-2379-4869

「パパ応援デー」を開催します

「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。当センターで自由に遊ぶことができるほか、希望者は父親講座も受講できます。父親の育児参画を促進し、母親の育児負担の軽減や父親同士の交流を推進します。

とき 年6回 9時30分～12時
5月28日、7月2日、9月3日、11月19日
令和6年1月14日、3月10日(全て日曜日)
※7月2日と3月10日はママも参加できます。
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

★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。
申し込み・問合せ 子育て支援センター ☎77-1163

11日(木) 働きたいお母さんのお仕事相談会 10:30～11:30
内容：お母さん対象の仕事に関する相談会
講師：ふくい女性活躍支援センター職員
※ 個別相談希望の場合は要予約 ★

16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
※ 個別相談希望の場合は要予約 ★

17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

19日(金) トリムパークへおでかけ 10:00～11:30
持ち物：弁当、水筒、敷物、着替え
※ 現地集合、現地解散 ※ 雨天中止

24日(水) 誕生会 10:30～11:00
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)

25日(木) おばあちゃんの味の日の試食会 11:15～12:00
メニュー：厚揚げの煮たの
試食提供者：あわらし市生活改善推進員

28日(日) パパ応援デー 9:30～12:00
内容：子育て支援センターを自由に使用できます。
対象：市内在住の父子
父親講座(希望者のみ) 10:30～11:15
内容：ミュージックケア
講師：子育てマイスター
対象：0、1、2歳児(先着10組) ★

31日(水) 牛乳の話 10:30～11:30
内容：牧場と牛乳の話、楽しい実験
講師：田嶋牧場
対象：市内在住の人(先着10組) ★

栄養ひとくちメモ

朝ごはん応援プロジェクト「ロールパンサンド、簡単スープ」
あわらし市生活改善推進員は、あわらし市内の小学生向けに朝ごはんの大切さを伝える活動「朝ごはん応援プロジェクト」を行っています。今回は、簡単にできる朝ごはんのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

ロールパンサンド 作り方

- ① ロールパンに切り込みを入れる。
- ② レタスは、適当な大きさに手でちぎる。(硬い芯の部分はよける。)
- ③ 魚肉ウインナーを斜め半分に切る。
- ④ ミントマトを半分に切る。
- ⑤ ①のパンに具材を飾る。

簡単スープ

- ① マグカップ(お椀)を用意する。
- ② レタスの芯の部分は細かくちぎる。カニカマは縦にさき、マグカップに入れる。
- ③ ワカメ、コンソメを入れ、分量のお湯を注ぐ。

材料/1人分

ロールパン	1個	エネルギー	: 157kcal
レタス	: 3g	たんぱく質	: 4.5g
魚肉ウインナー	: 1/2	炭水化物	: 18.6g
ミントマト	: 1個	脂質	: 7.3g
ケチャップまたは	適量	カルシウム	: 27mg
マヨネーズ		鉄分	: 0.4mg
		食塩相当量	: 0.8g

材料/1人分

レタス(芯)	: 3g	エネルギー	: 13kcal
カットワカメ	: ひとつまみ	たんぱく質	: 1.3g
カニカマ	: 1本	炭水化物	: 1.8g
コンソメ	: 小さじ1/2	脂質	: 0.1g
お湯	: 150cc	カルシウム	: 16mg
		鉄分	: 0.07mg
		食塩相当量	: 1.0g

栄養/1人分

食生活改善推進員が実際に作っている動画です。見ながら作ってください！



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

一次預かりサービス

4月に入り、お子さんの入園や家族の就職など、環境が大きく変化した家庭も多いのではないのでしょうか。疲れてやる気が出ないなど、忙しさのあまりイライラすることはありませんか。そんなときは、市の子育てサービスを活用して、リフレッシュする時間を持ちましょう。気持ちのバランスが整うだけでなく、時間にゆとりができることで、笑顔で過ごせる時間がきっと増えますよ。

預かり場所	シルバーママサービス “すく・すく”	こども園一時預かり
対象児童	生後6カ月から小学校3年生まで ※入園している児童は、園の開所日はこども園を利用してください。	市立園：生後6カ月から就学前まで 私立園：生後57日から就学前まで ※入園している児童は除く
利用時間	毎日7時30分～20時(年末年始を除く)	各こども園の開所日(月～土)(日祝・年末年始を除く)
利用料	市民 1時間350円 ※1日8時間または月70時間を超えた分は1時間940円 ※就学前の第2子以降および多胎児の第1子は無料(市民のみ)	半日 1,000円 1日 2,000円
利用方法	①子育て支援課に利用登録申請書を提出する。 ②希望日の2日前までに電話予約する。 ③初回利用時に同意書を提出する。	①希望する園に、事前に空きを確認する。 ②利用当日、園に一時預かり保育申込書を提出する。

◆ 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 健康長寿課 ☎ 73-8023

