

新着図書

BOOKS

あんない

＜一般書 文学＞
合理的にあり得ない 2 (柚月 裕子)
殺戮の狂詩曲 (中山 七里)
忍びの副業 上、下 (畠中 恵)
花だいこん (山本 一力)
糸暦 (小川 糸)
ロウ・アンド・ロウ (村山 由佳)
文豪たちの嘘つき本 (彩図社文芸部／編)
スカーレット・レター (五十嵐 貴久)
うたかたモザイク (一穂 ミチ)
茜唄 上、下 (今村 翔吾)
花に埋もれる (彩瀬 まる)
悪口と幸せ (姫野 カオル)
Another side of 辻村深月 (辻村 深月)
名残の袖 (岡本 さとる)
マリコ、東奔西走 (林 真理子)

＜一般書・その他＞
新しい都活のつくり方 (アスリートキャリアセンター)
音楽と生命 (坂本 龍一)
ランプシェード (松岡 享子)
働く人のもらえるお金と手続き実例 150 (菱田 真吾)

植物を育てる楽しみとコツがわかる「園芸」の基本帖 (矢澤 秀成)
94歳セツの新聞ちぎり絵日記 (木村 セツ)
漢文を基礎から学ぶ (中川 諭)
自己流で何とかならなくなったので、Excelをイチから教えてください！ (神 裕次郎)
子どもにかかるお金の超基本 (坂本 綾子)
時間をかけて作りたい料理 (ワタナベ マキ)
マニア流！まちを楽しむ「別視点」入門 (別視点／編)
野菜の病気と害虫対策BOOK (草間 祐輔)
里親になりませんか 改訂版 (吉田 菜穂子)
「おふくろの味」幻想 (湯澤 規子)

＜児童書＞
金色の羽でとべ (高田 由紀子)
おねえちゃんって、あれれ、あかちゃん？ (いとう みく)
ちきゅうのかいだん (松岡 たつひで)
こしたんたん (りとう ようい)
どんなかお？ (べかたろう)
ほねほねザウルス 27 (カバヤ食品株式会社／原案・監修)

化石のよぶ声がかきえる (ハレイン・ベッカー)
なんてくさいんだ！ (ナンシー・カーペンター)
キッチンラボどうしてそうなる？実験レシピ 温度編 (露久保 美夏)
三びきのやぎのどんけろり (マック・バーネット)
狐忠信 (中村 杏太郎)
さんびきのけむし (accototo)
中村哲 (濱野 京子)

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

最近入った本の一部
をご紹介します



記事の訂正について

広報あわら4月号 15 ページの「硬式テニスレベルアップ講習会」について、開催場所が「細呂木小学校体育館」となっていました。正しくは「細呂木公民館の体育館」です。お詫びして訂正いたします。

まなびのひろば

子どもから大人まで参加できる“生涯学習”についての話題をお知らせします！

ママパパ教室

助産師さんの話を聞いて、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。ママだけ、パパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。

とき 6月4日(日) 10時～12時

ところ 保健センター

内容 赤ちゃんのお世話のポイントや入浴方法、妊娠中からのおっぱいケア、育児用品のリースコーナーの設置など

その他 10組(先着順)

問合せ 子育て世代包括支援センター
こあらっこ ☎ 73-8010



第2回神宮寺城跡保存会 記念講演会開催

戦国時代、越前国主であった朝倉氏にとって、最大の敵は加賀国の一向一揆であり、その軍勢は旧北陸道や牛ノ谷峠を越えて攻め込んだきました。そのどちらの道にもらみを利かせられる位置にあり、重要な防衛拠点であった神宮寺城の戦国史について、講演会を開催しますので、ご参加ください。

とき 5月21日(日) 10時30分～12時

ところ 細呂木公民館

講師 新谷和之氏

申込み 細呂木地区創成会

問合せ 神宮寺城跡保存会 ☎ 090-51175132



▲細呂木地区創成会 ホームページ

ママと赤ちゃんのエコ活動

【6月19日(月)から23日(金)】
9時～12時、13時～16時30分

ご家庭で不要になった衣類(マタニティ、ベビー、幼児用)を再利用するリサイクルイベントを開催します。不要になったものがありましたら、随時受け付けていますので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。

●夏用衣類、マタニティ、新生児～130cmまで、ベビー用品など
※1人1袋まで持ち込み可能。
※玩具の収集はしません。

※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

6月の行事予定

3日(木) 土曜開放デー	9:00～12:00
7日(水) 子どもの歯についての話 内容：乳幼児の歯についての話・相談 講師：歯科医師 ※先着15組(市内在住の人) ★	10:30～11:30
12日(月) 昔の遊びを楽しもう 講師：更生保護女性会	10:00～11:00
14日(水) 子育て講座「親子リトミック」 内容：音楽に合わせて親子で楽しく体を動かす 講師：子育てマイスター ※先着12組(市内在住の人) ★	10:30～11:30
20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
21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
28日(水) 誕生会 ※市内在住の人 ※要予約(支援センター窓口で受付、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してください。行事の予約は開催日3週間前の月曜日から開始します。

園開放デーについては、お問い合わせまたは、ホームページをご覧ください。

◆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



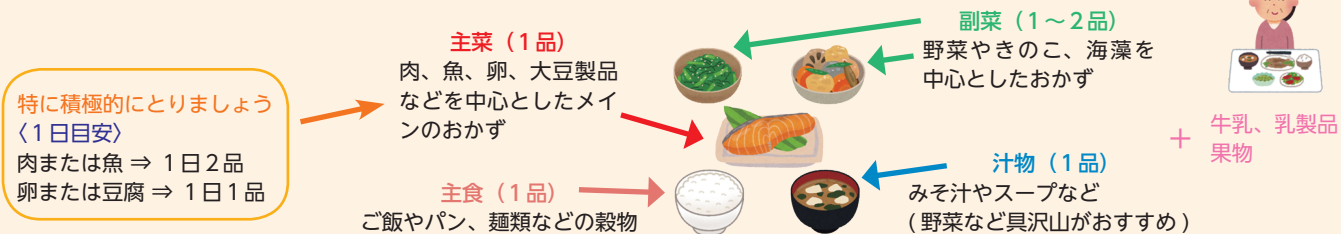
栄養不足や栄養の偏りに注意！！～フレイル予防の食事～

フレイルとは？

生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。この段階での予防が大切です！

●フレイルを予防する食事●

- ・食事の時間を決めて、3食取りましょう。食事を抜くことは、1日に必要な栄養素が不足する原因となります。
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう。



たんぱく質をしっかりとる！

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、心身の機能が低下していきます。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。一度に偏って取らないで、3食に分けて取るのもポイントです。(1食20g程度)

※腎臓疾患などで、食事制限がある場合はかかりつけ医などにご相談ください。

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

こあらっこ相談のご案内

子育ては楽しみもあれば、大変なこともあります。お子さんについて「ちょっと気になる」ということはないですか？

例えば…

- ・偏食がひどくて、決まったものしか食べない。
 - ・手をつないだり、抱っこされるのを嫌がる。
 - ・難しいことも知っているけど、一方的に話すばかり。
 - ・呼びかけても返事をしない。言葉も遅いかも。など
- 育て方のせいではなく、子育てに工夫が必要なお子さんがいます。早いうちから工夫をすることで、お子さんに自信がつき、できることが増えていきます。

こあらっこ相談では、お子さんの遊ぶ様子を見ながら、お子さんへの関わり方や子育ての工夫などについて、アドバイスさせていただきます。まずは、気軽にお問い合わせください。

【とき】 5月23日(火) 9時～12時
6月22日(木) 9時30分～12時30分
6月27日(火) 9時30分～12時30分
7月27日(木) 9時～12時
※8月以降の日程については、ホームページを確認するか、お問い合わせください。毎月、臨床心理士、言語聴覚士が交代で相談に応じています。

【ところ】 あわら市保健センター

【料金】 無料

【その他】 完全予約制



◆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



【たんぱく質摂取目安】
体重(kg)あたり1g以上
例) 体重60kg
⇒たんぱく質60g以上