

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>

- 墨のゆらめき (三浦 しをん)
- ひむろ飛脚 (山本 一力)
- 永遠と横道世之介 上、下 (吉田 修一)
- 隠居おてだま (西條 奈加)
- 鈍色幻視行 (恩田 陸)
- 投身 (白石 一文)
- ヨモツイクサ (知念 実希人)
- 親と子 (野口 卓)
- 時々、慈父になる。 (島田 雅彦)
- 物語の種 (有川 ひろ)

<一般書・その他>

- メメンとモリ (ヨシタケ シンスケ)
- 言語の本質 (今井 むつみ)
- 決算書×ビジネスモデル大全 (矢部 謙介)
- トビウオが飛ぶとき (桑原 亮子)
- 超かんたんヨガで若返りが止まらない! (高尾 美穂)
- 切手もの知り Book 続 (田辺 龍太)
- はじめての苔インテリア (石河 英作)
- 得する! 楽しい! 安心! シニアの暮らし便利ブック (太田 差恵子)
- きみが校長をやればいい (柴山 翔太)

<児童書>

- カップねこ (塚本 やすし)
- へんしんようかい (あきやま ただし)
- ピカチュウとよるのたんけん (まつお りかこ)
- おどってるこまってる (高島 那生)
- プリンちゃんのなつやすみ (なかがわ ちひろ)
- 世界の国が好きになる国旗図鑑 (小林 知之)
- 地球生活記 (小松 義夫)
- 5番レーン (ウン・ソホル)
- ぼくたちのいばしょ (蒔田 浩平)
- 馬場のぼるのおえかき教室 (馬場 のぼる)

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

こわ〜いおはなし会のお知らせ

7月29日(土) 11時から、
芦原図書館で「こわ〜いおはなし会」を開催します。申し込みは不要です。
こわいお話、おばけや妖怪が好きな子、大集合!
問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246



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!

スマホ教室参加者募集中!
基本的なスマートフォンを使い方を学びます。この機会にぜひご参加ください。
とき ①8月8日(火) 「LINEの使い方」
②8月22日(火) 「マップの使い方」
いずれも13時30分〜15時30分
中央公民館
参加費 無料
定員 各回10人(先着順)
持ち物 普段使用しているスマートフォン
申込み 各回の開催日の1週間前までにお申し込みください。
中央公民館 ☎ 73-2000



▲申し込みはこちら

春花壇コンクール入賞区決定

ゆうゆうと輝く市民の会主催「花いっぱい運動春花壇コンクール」には25区から応募があり、審査を行った結果、次の区が入賞しました。
【最優秀賞】
「フラワーボックスの部」古区
【優秀賞】
「花壇の部」北潟西区、上番区
【奨励賞】
「花壇の部」若葉台区、細呂木区
【特別賞】
「フラワーボックスの部」浜坂区、波松区
問合せ ゆうゆうと輝く市民の会事務局 (文化学習課内) ☎ 73-8041



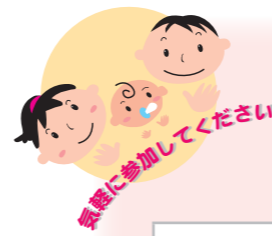
▲古区の花壇

水生生物観察会

グリーンウエル自然体験シリーズ。観音川で、魚や水中の生き物を観察してみませんか。また、グリーンウエルのメンバーも随時募集しています。
とき 8月6日(日) 8時15分〜10時
受付: 7時45分
指中集落センター
参加費 無料
定員 30人
持ち物 水筒、軍手、たも網、着替え、帽子、タオル
※野外に適した服装でご参加ください。(サンダル不可)
申込み 期限 7月28日(金)
問合せ NPO法人グリーンウエル 後藤 ☎ 0990-432117899

「ストーリーテリング」を楽しもう!

金津本陣KOSSA開館10周年記念イベントとして絵本や紙芝居を持たずに、物語を楽しむおはなし会を開催します。耳で聞いておはなしの世界を楽しみましょう。大人も子どもも楽しめますので、ぜひご参加ください。
とき 8月19日(土) 11時〜11時30分
対象 5歳以上
場所 金津図書館キッズルーム
申し込み 不要
問合せ 直接会場へお越しください。 ☎ 73-1011



子育て支援センターだより

8月の行事予定

5日(土) 土曜開放デー	9:00 ~ 12:00
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 講師: 保育カウンセラー ※ 個別相談希望の場合は要予約	
23日(水) 離乳食相談会	13:30 ~ 14:30
30日(水) 誕生会と夏の音楽会	10:30 ~ 11:30
内容: 誕生会とアマーレかなづによる楽しい歌のコンサート 対象: 市内在住の人 ※ 要予約	



都合により、行事が中止になることがありますので、ご了承ください。

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163



各こども園の開放デーについては、子育て支援センターのホームページをご覧ください。



▲ホームページはこちら

栄養ひとくちメモ



水分、塩分補給をこまめに! ~高齢者の熱中症予防について~

熱中症は屋外だけでなく、屋内においても注意が必要です。特に65歳以上では自宅での熱中症の発生が多くなっています。熱中症に負けない体をつくって、今年の夏も元気に過ごしましょう!

① こまめな水分補給

1~2時間おきにコップ1杯(200ml)程度の水をこまめに飲みましょう! 高齢者の場合はのどの渇きに気づきにくいことがあるため、手の届くところに常時飲み物を用意しておくとういでしょう。

② 塩分補給も忘れずに!

水分をたっぷりとっても、塩分とのバランスが悪ければかえって悪化することがあります。塩分入りの飲料水や梅干しなど、塩分補給を意識しましょう。※ 高血圧や心臓疾患などで塩分制限がある人は医師の指示に従ってください。

③ カフェインに要注意!

コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは利尿作用があり、飲み方や飲む量によっては、かえって脱水症状の危険が高まります。アルコールも同様の作用があるため、熱中症予防の水分補給には適しておらず、適度な量で楽しみましょう。

6ページもチェック!



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

スマホ時代の子育て~乳幼児編~

大人と同じように赤ちゃんもスマホやタブレットの動く映像や音に引かれます。いつも使わせていると、取り上げたときに泣いて暴れるようになり、かえって大変になってしまいます。

安全で上手な使い方について、家族で一緒に確認しましょう。

○ 時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう。「時計の針が9のところまできたら終わり」「アラームがなったらおしまい」などの約束をし、守ることができたら褒めましょう。

寝る前にスマホなどの明るい光や動画を見ていると、睡眠パターンが乱れやすくなるので、絵本を読むなど、親子で穏やかな時間を過ごしましょう。

○ 何をどう使うか、保護者がしっかり見守りましょう。一人で遊んでいると知らぬ間に不適切な情報に触れる心配があります。子どもだけの使用は避け、親子で楽しめるアプリを活用するとよいでしょう。

外出先では、おもちゃやお絵かき帳などを準備し、他の遊びに興味に向くように工夫してみましょう。

○ 「わが家のやくそく」を作りましょう。(1) 「いつまで」「どれくらい」など、子どもにも判断できる約束にしましょう。

(2) 日ごろから、家族で約束が守れていることを確認し合い、守れたら褒めましょう

(3) 家族みんなが約束を守る事が大切です。約束は子どもの成長に合わせて、見直しましょう。

◆ 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 ☎ 73-8022