

新着図書

最近入った本の一部をご紹介します



- ＜一般書 文学＞**
- 脈動 (今野 敏)
 - 夜果つるところ (恩田 陸)
 - 図書館のお夜食 (原田 ひ香)
 - 栗の街 (乃南 アサ)
 - ベスト・エッセイ 2023 (日本文藝家協会/編)
 - 縁切り上等! (新川 帆立)
 - 浮き身 (鈴木 涼美)
 - M (岩城 けい)
 - 叩く (高橋 弘希)
 - 刑事何森 逃走の先行 (丸山 正樹)
 - は一ぱーらいと (吉本 ばなな)
 - もつと悪い妻 (桐野 夏生)
 - 怪物 (坂元 裕二/脚本)
 - 千歳くんはラムネ瓶のなか 8 (裕夢)
 - 潜在味見方向心 6 (風野 真知雄)

- ＜一般書・その他＞**
- 60歳からの「紙モノ」整理 (渡部 亜矢)
 - ROAD to the TOP (吉田 正尚)
 - いとしのレトロ玩具 (井口 令菜)
 - 子どもにかかるお金大全 (寺澤 真奈美)
 - 1分で血流はよくなる! (塚田 真也)
 - 梅と杏のお菓子づくり (今井 ようこ)
 - 英語のニュアンス大全 (清水 建二)
 - いのちを守る水分補給 (谷口 英喜)
 - 日本現代怪異事典 続 (朝里 樹)
 - まいにちにんにくレシピ (永山 久夫/監修)
 - 1日に必要な量の半分の野菜がとれるかんたんワンプレートごはん (阪下 千恵)

- ＜児童書＞**
- 恐竜トリケラトプスとかいぶつきょうりゅう (黒川 みつひろ)
 - ぎょうれつのできるアイスクリームかきごおりやさん (ふくざわ ゆみこ)
 - クグが拾った物語 (いとう ひろし)
 - 北条氏康 (加来 耕三/企画・構成・監修)
 - マダガスカルのパオパブ (堀内 孝)
 - ロッタの夢 (ノーマ・ジョンストン)
 - おまつりとごちそうで世界いっしょ (アリス・B. マッギンティ)
 - はながさいたら (カトリーナ・ムーア)
 - ぴったんこ (カワダ クニコ)
 - 今日はまかせて! 栗原心平のはじめてのおうちごはん (栗原 心平)
 - 金曜日のあたしたち (濱野 京子)
 - ぼくは本のお医者さん (深山 さくら)
 - ほげちゃんとおばけ (やぎ たみこ)

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!

「親子リトミック教室」募集

人気のリトミック教室を開催します。音楽に乗って観て聴いて楽しく、親子でスキンシップしてみませんか。運動しやすい服装でお越しください。

とき 9月20日(水) 10時30分～11時30分

ところ 湯のまち公民館 多目的ホール

講師 森川 恭子 氏

対象 0歳～3歳

定員 10組(先着順)

参加費 無料

申込み 電話または二次元コードから申し込みください。

問合せ 湯のまち公民館 ☎ 78-66550

▲申し込みはこちら

藍染め教室参加者募集!

藍染め教室を開催します。お気に入りの1枚を作ってみませんか。

とき 9月8日(金) 10時～12時

ところ 中央公民館 石川雅夫 氏

講師 石川雅夫 氏 (草木染工房風雅)

材料費 ・ハンカチ1200円
・バンドナ1800円
・ストール3500円

定員 10人(先着順)

持ち物 エプロン、ビニール手袋、持ち帰り用ビニール袋

申込み 中央公民館 ☎ 73-2000

※汚れても良い服装でお越しください。

毎月スマホ教室開催中! 中央公民館までお問い合わせください。

▲申し込みはこちら

「感謝状」作品を募集します

身近な人へ、「日ごろなかなか口に出して言えない感謝や思いやりの気持ち」を「感謝状」の形で伝えてみませんか。入賞者は、12月10日(日)に開催予定の「第20回あわら男女共同参画のつどい」の式典で発表し、表彰します。

資格 市内在住または市内に通学や通勤する人

テーマ 「思いやり」、「感謝」

締め切り(期限) 9月15日(金) 17時15分必着

申込み 市民協働課 市民活躍推進G ☎ 73-8003

☐ kyoudo@city.awara.jp

※持参や郵送、メールでご応募ください。応募用紙は市役所 保健センター、中央公民館、湯のまち公民館に備え付けてあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。

エコ活動「リサイクルバンク」

10月2日(月)から6日(金)にリサイクルイベント(冬物)を開催します。家庭で不要になった冬服衣類やベビー用品などがありましたら、子育て支援センターに持参ください。

*開催時間 9時～12時、13時～16時30分

*9月から受け付けを開始します。

*玩具の収集は行いません。

*市内在住の人のみ利用できます。

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

気軽に相談してください

9月の行事予定

3日(日) パパ応援デー	9:30～12:00
内容:子育て支援センターで自由に遊ぶことができます。	
父親講座「親子体操」	10:30～11:15
内容:親子で楽しく体を動かして遊ぶ 講師:子育てマイスター 対象:市内在住の父子	
6日(水) 交通教室	10:30～11:30
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、JAF職員 対象:市内在住の人	
19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	
20日(水) 離乳食相談会	10:00～11:00
25日(月) おばあちゃんの味の日	11:15～12:00
メニュー:ごんざ(打ち豆と大根の煮物) 試食提供者:あわら市食生活改善推進員	
27日(水) 誕生会	10:30～11:00
対象:市内在住の人	

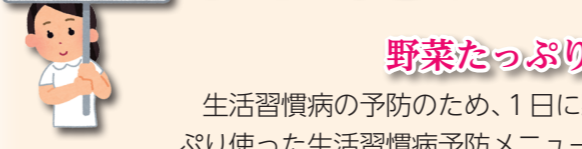
都合により、行事が中止になることがありますので、ご了承ください。

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。

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

▲ ホームページはこちら

栄養ひとくちメモ



野菜たっぷり! 生活習慣病予防メニュー

生活習慣病の予防のため、1日に野菜を350g以上食べることがおすすめです。今回は、野菜をたっぷり使った生活習慣病予防メニューの作り方を紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

大豆と野菜のヨロヨロサラダ

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて1cm角に切り、ゆでる。きゅうりは1cm幅のいちょう切りにする。
- ② ゆで大豆とコーン、きゅうりは、さっとお湯に通す。
- ③ ①と②をAと合わせる。

ポイント!
調味料ののんにくや豆乳で風味を与え、マヨネーズやチーズでまろやかな味になります。じゃがいもをかぼちゃ・さつま芋などへ、ゆで大豆を枝豆などへと具材を変えてもおいしいですよ。

材料 / 4人分	栄養 / 1人当たり
じゃがいも : 200g	エネルギー : 113kcal
きゅうり : 100g	たんぱく質 : 6.7g
にんじん : 60g	脂質 : 5.4g
ゆで大豆 : 150g	炭水化物 : 14.1g
コーン : 30g	カルシウム : 58mg
	塩分 : 0.4g
	マヨネーズ : 大さじ1
	粉チーズ : 小さじ1
	にんにく : 1g
	豆乳 : 大さじ2
	酢 : 小さじ1
	こしょう : 少々
	塩 : ひとつまみ

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

夏の皮膚トラブル対処法

夏は、汗や日焼けによって皮膚トラブルが増える季節です。適切なスキンケアを行い、皮膚トラブルを防止しましょう。

1 清潔を保つ
汗をかいたらこまめに拭くか、シャワーで流すなど、汚れをしっかりと洗い流すことが大切です。

洗い方のポイント

- 泡をたてて洗う
- しわを伸ばして洗う
- 手で優しく洗う
- すすぎを丁寧に

2 保湿する
子どもの皮膚は薄くデリケートです。また、皮脂分泌が少なく乾燥しやすいため、汚れを取った後は、すぐに保湿しましょう。

3 紫外線から守る
「ツバが広い帽子をかぶる」「日陰で遊ぶ」「日焼け止めを使う」など、過度の紫外線刺激を防ぐようにしましょう。

4 虫から守る
子どもの皮膚は薄いので、虫に刺されたとき、大人よりも強い症状が出る場合があります。屋外では虫除け剤などを使い、虫の多そうな場所では皮膚の露出を控えましょう。

5 爪を切る
湿疹があると無意識に引っかいて、皮膚を傷付けてしまうため、爪は短くしておきましょう。

6 衣類を選ぶ
吸水性・通気性に優れた、木綿素材の衣類がおすすめです。

◆ 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 健康長寿課 ☎ 73-8023

簡単に野菜摂取を増やすように、カット野菜や冷凍野菜をストックしておくとう便利です。外食では野菜が多く摂れるメニューを選びましょう。



市民健康診場で試食会!

とき ①9月1日(金) 午前
②10月27日(金) 午前
③11月19日(日) 午前

ところ ①伊井公民館
②本荘公民館
③保健センター

引用: ふくい100彩ごはん 大豆料理100 (福井県健康福祉部健康政策課作成)