

# 新着図書 BOOKS

最近入った本の一部をご紹介します



## <一般書 文学>

- 十戒 (夕木 春央)
- 遠火 (今野 敏)
- 球形の囁き (長岡 弘樹)
- 逆転正義 (下村 敦史)
- 蒼天の鳥 (三上 幸四郎)
- わたしたちに翼はいらない (寺地 はるな)
- マリエ (千早 茜)
- 桜の血族 (吉川 英梨)
- 百鬼大乱 (真保 裕一)
- 夫妻集 (小野寺 史宜)
- 死者の試写会へようこそ (赤川 次郎)
- ドゥルガーの島 (篠田 節子)
- 楠木正成 河内熱風録 (増田 晶文)
- 黒い糸 (染井 為人)
- ちぎれた鎖と光の切れ端 (荒木 あかね)

## <一般書・その他>

- 栗しごとと栗のお菓子 (下園 昌江)
- 天文現象のきほん (塚田 健)
- インフルエンザウイルスを発見した日本人 (山内 一也)
- 60歳からの滑舌レッスン (赤間 裕子)
- 手ぬいで作るやさしいバッグ (高橋 恵美子)
- 体に悪い、悪くない、ホントはどっち? (ジョージ・ザイダン)

## 子どもと楽しく学ぶ片づけの教科書

- 熟達論 (清水 麻帆)
- フライガールズ (キース・オブライエン)
- ラグビーの教科書 (上田 泰平/監修)
- 認知症の人の“困りごと”解決ブック (稲田 秀樹)
- 藤井聡太がやさしく教える将棋の手筋 (藤井 聡太/監修)

## <児童書>

- 20ぴきのおいしいあき (たしろ ちさと)
- わんぱくだんまじょのやかた (ゆきの ゆみこ)
- あくたれラルフのハッピーハロウィン (ジャック・ガントス)
- 百恋語 (三川 三)
- どっちが強い!? コブハクチョウvsオオカモメ (スライウム)

## おばけずかんのドッキリ! おばけさがし!

- たいふうこぐま (おくやま ゆか)
- 名探偵ポアロ ゴルフ場殺人事件 (アガサ・クリスティー)
- 6+1の不思議 (斉藤 洋)

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

# まなびの広場

“生涯学習” についての話題をお知らせします!

**古雑誌を販売します**

なくなり次第終了しますので、お早めにお越しください。

**とき** 10月21日(土)～11月5日(日) 9時30分～18時

※10月23日(月)、26日(木)、30日(日)は両館休館  
11月3日(金)・祝日は芦原図書館のみ休館

**ところ** 芦原図書館、金津図書館

**対象** すてきにハンドメイド、きょうの料理、文藝春秋など

**価格** 1冊10円

※同タイトルの雑誌は、1人3冊まで

**問合せ** 芦原図書館 ☎ 78-7246  
金津図書館 ☎ 73-1011



**「Numbini教室」**

親子でリズム遊びをしませんか。

**とき** 11月1日(水)～12月6日(水) 毎週水曜日(全6回) 10時～10時50分

**ところ** 本荘公民館

**対象** 0歳から4歳くらいまでの首が据わっているお子さまと保育者

**講師** 西田優子氏

**参加費** 1250円(登録料全6回分)

**定員** 8組(先着順)

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可)

**問合せ** 本荘公民館 ☎ 78-5874



▲申し込みはこちら



**「水引を知ろう」参加者募集!**

日本伝統工芸の水引は、ご祝儀袋などに使われ、結び方や結ぶ色には意味があります。基本のあわじ結びから学び、贈り物にご自身で結んだ水引を使ってみませんか。

**とき** 11月18日(土) 10時～12時

**ところ** 中央公民館

**材料費** 1000円

**定員** 10人

**持ち物** 洗濯はさみ3個

**申込み** 【期限】11月10日(金)

**問合せ** 中央公民館 ☎ 73-2000



▲申し込みはこちら

**金津図書館文学講座**

生き生きライフセミナー共催の文学講座を開催します。

大野市にある書店の店主・佐藤氏に「同人誌の楽しみ方」や「オリジナルの本を買う、つくる」と題し、手作りの本や創作の楽しさ、本づくりについてのお話をさせていただきます。

**とき** 11月26日(日) 13時30分～15時

**ところ** 金津本陣 KOSSA 3階 大ホール

**講師** [HOSHIDO]店主・編集者 佐藤美紀代氏

**定員** 35人(先着順)

**申込み** 【受付開始】10月21日(土)

**問合せ** 金津図書館 ☎ 73-1011



# 子育て支援センターだより

## 11月の行事予定

1日(水)	子育て講座「生活習慣について」10:30～11:30 内容:乳幼児期に身に付けたい生活習慣についての講話 講師:家庭教育アドバイザー
9日(木)	子育て講座「薬や感染症について」14:30～15:30 内容:薬の服用・使用方法・保管法・感染症についての講話 講師:子育てマイスター
13日(月)	昔の遊びを楽しもう 10:00～11:00 講師:更生保護女性会
15日(水)	お仕事相談会 10:30～11:30 内容:仕事に関する相談会(個別相談可) 講師:ふくい女性活躍支援センター
17日(金)	離乳食相談会 10:00～11:00 簡単おやつを試食会 11:15～11:45 内容:「さつまいもようかん」の紹介と試食 講師:子育て支援課 管理栄養士
19日(日)	パパ応援デー 9:30～12:00 父親講座「ズンビーニ」 10:30～11:15 内容:英語と音楽のリズム遊び 講師:子育てマイスター
21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
24日(金)	おばあちゃんの味の日 11:15～12:00 内容:「大根のお和え」の紹介と試食 試食提供者:あわら市食生活改善推進員
29日(水)	誕生会とアンサンブル miraiのコンサート 10:30～11:30

◆申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

各子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。



# 栄養 ひとくちメモ



## 塩分取り過ぎていませんか? 「減塩」のススメ!

日本食は「健康食」といわれていますが、塩分量が多いのが難点です。「減塩」をすることで、高血圧の改善や予防でき、脳卒中や心臓病などの病気になるリスクが下がります。

※【現状】食塩摂取量の平均値(平成28年度国民健康・栄養調査) 福井県:男性10.5g、女性9.1g

<食塩摂取の目標量> (日本人の食事摂取基準 2020年版)

成人男性 7.5g 未満/日 成人女性 6.5g 未満/日



目指せ!  
食塩摂取量 約-3g/日

### ～減塩のポイント～

- 1 麺類の汁は飲みほさない  
できたら、汁物も1日1杯まで(野菜たっぷり貝だくさん味噌汁がおすすめ)
- 2 うまみや酸味を上手に利用する。  
うまみ:昆布やかつお節、干しシイタケなど  
酸味:お酢、かんきつ類の果汁、トマト  
香辛料:こしょう、唐辛子、わさび、からし、カレー粉など  
薬味:しょうが、シソ、ねぎ、ごまなど
- 3 調味料はかけずに「付けて」食べよう

野菜たっぷり貝だくさんの汁物がおススメ!



- 4 塩分の多い食品に注意  
漬物、干物、食肉加工品、練り製品など  
※食品表示も参考に、塩分量の確認をしましょう。
- 5 旬の食材を使用し、素材の味を生かそう



### ～塩分を摂り過ぎた時は?～

「カリウム」は体内の余分な塩分(ナトリウム)を排泄し、血圧の上昇を抑える働きがあります。

・「カリウム」が多く含まれる食品:野菜、果物、海藻類など  
※腎機能に障害がある場合は、摂りすぎに注意してください。



# こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします



## 気を付けよう!子どもの近視

10月10日は「目の愛護デー」  
近年、近視発症の低年齢化が進み、低学年から近視を発症する事例が増えています。軽度の近視でも、将来目の病気(緑内障や網膜剥離など)にかかるリスクを増やすともいわれています。子どものときに近視を発症させない、進行させない取り組みが大切です。

### ★どうして目が悪くなるの?

原因には、「遺伝」と「環境」の両方があります。遺伝のほかに、テレビやゲーム、スマホなどを近くで見るといった生活環境によって視力が低下します。外遊びの減少も原因の一つです。

### ★近視を防ぐためには

・近いところを見る作業に気を付けましょう  
テレビやゲーム、スマホは、部屋を明るくして時間を決めて楽しみましょう。また、30分に1回は遠くを見て目を休めましょう。絵本やお絵かきは姿勢をよくして、目から30cm以上間隔をあけるようにしましょう。

### ・外で過ごす時間を増やしましょう

適度な日光に当たり(木陰でもOK)、外に出て遊ぶ時間を増やすことが有効だといわれています。

### ・メガネを使用しましょう

近視でボヤけたものを見続けると、さらに視力が低下してしまうので、早めに眼科を受診し、メガネをかけることが大切です。

子どもは成長と共に、メガネのかけ具合に不快感が生じることがあります。1年に1回は矯正視力の検査を行い、調整を行いましょう。

◆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 ☎ 73-8023

