

<一般書 文学>

夢燈籠 (伊東 潤)

翳りゆく午後 (伊岡 瞬)

歪曲済アイラービュ (住野 よる)

昇華 (今野 敏)

11 ミリのふたつ星 (砥上 裕将)

冬眠族の棲む穴 (標野 凧)

直木賞を取らなかった男 (新堂 冬樹)

雪夢往来 (木内 昇)

普通の子 (朝比奈 あすか)

下垣内教授の江戸 (青山 文平)

猫の耳に甘い唄を (倉知 淳)

カメオ (松永 K三蔵)

桜が散っても (森沢 明夫)

牧谿の猿 (西條 奈加)

異常 (エルヴェ・ル・テリエ)

<一般書・その他>

iPhone 芸人かじがや卓哉のスゴイ iPhone16 (かじがや卓哉)

るるぶ大阪ベスト'26 (JTB パブリッシング／編)

子どもが喜ぶ絶品おうちごはん (しょうこ)

幸せ舞い込む！あなたの開運神社 (佐々木 優太)

江戸時代を知る、楽しむ。 (永井 義男／監修)

進撃の地場産業 (樺島 雄大)

ななつ星への道 (唐池 恒二)

47 都道府県・日本一百科 (菊池 俊夫)

<児童書>

あおくんふくちゃん (みやもと かずあき)

それゆけ！ばあちゃんぐんだん！ (ジュディス・カー)

わんぱくだんのおおかみもり (ゆきの ゆみこ)

鳶屋重三郎 (楠木 誠一郎)

アンリー・デュナン (文月 鉄郎／漫画)

幻獣&妖怪タッグ最強王図鑑 (木下 昌美／監修)

10 歳からの確率やってみた！ (横山 明日希)

言いたいことがぴたり見つかる！ことわざ・故事成語・慣用句 (青山 由紀／監修)

命はぐくむ生きものの家族図鑑 (今泉 忠明／監修)

あの空にとどけ (熊谷 千世子)

あやしの保健室 2－4 (染谷 果子)

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

「おひぎでホイホイ」に
しゅわ〜う！

小さなお子さんをだつこして楽しむ
おはなし会「おひぎでホイホイ」を
開催します。絵本の読み聞かせやわ
らべ歌、手遊びなどを一緒に楽し
ましょう。

▼とき 3月16日(日) 10時30分〜11時

▼ところ 金津図書館 キッズルーム

▼対象 0歳〜2歳ぐらいのお子さん
とその保護者

▼講師 北畠則子氏・
川崎富美子氏

▼申込み 不要

※直接会場へお越
しください。

▼問合せ 金津図書館
☎ 73-1011

第3回「蓮如の里川柳大会」開催

県内外から川柳愛好家が集い、提示
された宿題を投句し、選者による入選
句の発表および研鑽を積みます。
参加ご希望の人は、ご連絡ください。

▼とき 3月22日(土)

10時開場、12時投句締切
13時開会式、13時30分披露
16時閉会

▼ところ 中央公民館 大ホール

▼参加費 2,000円(軽食含む)

▼申込み 【期限】3月18日(火)

金津番傘川柳会
代表 石谷恵子

▼問合せ ☎ 090-826993856

春の飲み
高浜和英ソロコンサート

桜満開の休校舎で、歌うジャズピア
ニスト高浜和英さんの心和む一流の
スイングジャズピアノ演奏とトーク
が楽しめます。ご予約はお早めに。

▼とき 4月6日(日)

開演・13時・15時

▼ところ 波松小学校 2階音楽室

▼参加費 一般・1,800円
学生・800円

▼定員 (1ドリンク付き)
各回30人(先着順)

▼申込み 【期限】3月24日(月)

(一社) なみまち倶楽部

▼問合せ ☎ 090-68118333
(倉内)

☎ 090-21209784
(坂井)

スポーツ吹矢体験会

▼とき 4月11日・18日(金)

10時〜12時

▼ところ 伊井公民館体育館

▼参加費 2回500円(用具貸出代)

▼持ち物 上履き

▼問合せ (一社) スポーツ吹矢振興
協会福井県医療生活協同組合
「やすらぎ清間」スポーツ
吹矢班 吉村博嗣

☎ 09020397851

金津本陣 IKOSSA に
歴史を学びにいらっさ！

郷土歴史資料館 だより

三人の藤野先生、その生涯と交流
しょうはちろうこうあん げんくろう ろじん つねさぶろう りょうたろう
～ 升八郎と洪庵・巖九郎と魯迅・恒三郎と遼太郎～

企画展「三人の藤野先生、その生涯と交流～升八郎と洪庵・巖九郎と魯迅・恒三郎と遼太郎～」を、2月22日から開催します。
本展では、あわらしゆかりの藤野巖九郎をはじめとする、三人の藤野先生の業績や師弟関係、交友関係などについて紹介します。
本展開催にあわせて、藤野巖九郎記念館でも同期間サテライト展示を行いますので、ぜひ両館にお越しください！

期 間 2月22日(土)～3月30日(日)
ところ 【本展示】郷土歴史資料館企画展示ゾーン・特別展示室
【サテライト展示】藤野巖九郎記念館
入場料 【本展示】300円
【サテライト展示】210円

あわらし市民なら知って ▶
おくべき地元の偉人たち！

第3回ふるさと講座
越前と加賀の関わりについて

福井県最北端に位置するあわらし市は、石川県加賀市に隣接しています。そのため、古くから交流がさかんで、互いに影響を与えながら歴史を刻んできました。
そこで、第3回のふるさと講座では、越前と加賀の交流の歴史を紐解きます。

と き 3月16日(日) 13時30分～
ところ 金津本陣 IKOSSA 3階 大ホール
講 師 田嶋 正和(当館文化財調査員)
入場料 無料 定 員 30人(事前申込み制)
申込み 2月16日(日) 受付開始
二次元コードよりお申し込みください。

▲ 申込みはこちら

▲ かつて吉崎番所があった所

郷土歴史資料館(金津本陣 IKOSSA 2階)
休館日 月曜日・第4木曜日(祝日の場合はその翌日)

開館時間 9時30分～18時(最終入館17時30分)
問合せ ☎ 73-5158 FAX 73-1038 ✉ maibun@city.awara.lg.jp

栄養

ひとくちメモ

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022

フレイルを予防しましょう！

フレイルとは「加齢により心身の活力が低下した状態」のことで、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。放っておくと、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険性があります。早めに気づき、フレイル対策を行い、いつまでも元気で健康な状態を維持しましょう。
フレイルの予防には**栄養・運動・社会参加**の3つの柱が重要になります。

栄養：バランスの取れた食事を3食しっかりと摂り、低栄養による「痩せすぎ」に注意しましょう。特に筋肉のもとになるタンパク質が不足しないようにしましょう。

鯖(缶)のトマトスープの作り方

材料 / 4人分
鯖缶 : 1缶(180g)
(水煮または味噌煮)
玉ねぎ : 1/2個
にんじん : 1/2本
ぶなしめじ : 1/2袋
にんにく(チューブ) : 小さじ 1/2
カットトマト缶 : 1缶(400g)
水 : 300ml
サラダ油 : 小さじ 2
コンソメ : 小さじ 2
塩 : 少々
こしょう : 少々
パセリ : 適量

① 玉ねぎは薄切り、にんじんはイチョウ切りにする。
ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
② 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにく・①の野菜を入れて炒める。
③ 鯖缶を汁ごと入れ、炒める。
④ 水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。アクは捨てる。
⑤ ④にトマト缶を入れ、Aの調味料で味を調える。
※酸味が苦手な人は砂糖やカルピスを少量入れてください。

【栄養 / 1人分】 エネルギー : 155kcal たんぱく質 : 11.9g 脂質 : 7.0g
炭水化物 : 10.4g カルシウム : 146mg

缶詰は常備食として便利です。鯖缶は骨ごと加工されており、まるごと食べることができるのでカルシウムも多く摂取することができます。
野菜類は手軽に食べられるように、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。