



**やる気の続く台所習慣40**  
1000人が劇的に変わった魔法のレッスン  
高木ふみ／著 (扶桑社)

定番レシピ本を「家族ごはんのネタ帳」にしたり、調理中に「ついで切り」「ついで茹で」したり。台所をさわやかにキープするごみ出しのルール…。習慣が変われば、ラクになって、楽しくなれて、台所がもっと好きになり、自分ももっと好きになり、モチベーションがアップするはず。



**多品目少量栽培で成功できる!!**  
小さな農業の稼ぎ方  
中村敏樹／著 (誠文堂新光社)

家庭内食が減り、中食、外食に依存すればするほど食料自給率も下がります。多品目少量栽培で成功するための栽培方法、販路開拓などを詳しく解説。新規就農者、小規模農家がより早く農業所得を上げられる方法や、農作物を無駄にしないための加工方法なども取り上げています。



**おちばであそぼう**

大久保茂徳／監修  
ひさかたチャイルド

秋は戸外遊びに適した気候で自然に親しむのにより季節です。絵本を読んで、そして実際に落ち葉遊びを楽しんでみてください。色とりどりのきれいな落ち葉を使って、「ジャンケン」「変身道具」「おめん」「影絵」などの遊びを写真で紹介。楽しく知るうちに、環境への興味が生まれます。



**おふくさんのおふくわけ**

服部美法／ぶん・え (大日本図書)

おふくさんは、毎日にここに、みんなで楽しく暮らしています。そこへ鬼が「うまいもんくわせる!」とやってきますが、あるのはおいもがひとつきり。そこでおふくさんたちが思いついたのは…。おふくわけして、みんなで食べると「おいしいね」が2倍、3倍にふくらみます。



**11月の休館日**  
毎週月曜日、24日(金)  
30日(金)月末整理日  
▼中央公民館図書室  
臨時休館6日(月)～14日(火)

## みんなの図書館

市立図書館 ☎53-0234

開館時間/9:30～19:00

ただし、日曜日・祝日は、17:00まで

※広田・湊地区公民館図書室は土曜日も17時まで



### 第13回 南あわじ市小学生陸上競技大会 (1位のみ) 10月4日・三原健康広場

競技名	4年	5年	6年
60m走	男子 田村暁士朗(福良)	安田匠杜(倭文)	濱口司築(榎列)
	女子 東姫愛歌(西淡志知)	旦実愛(倭文)	前川愛結(榎列)
100m走	男子 山口裕生(賀集)	上田隆雅(市)	山下真武(神代)
	女子 蔭山心蘭(榎列)	山中芽依(倭文)	河田純花(神代)
走り幅跳び	男子 澤田智颯(福良)	野口政登(市)	小林仁汰(広田)
	女子 上田樹那(神代)	阿萬田珠羽(市)	宮本海羽(阿万)
ソフトボール投げ	男子 安田翔(賀集)	原田琉碧(北阿万)	村本勇海(神代)
	女子 武田美音(八木)	藤井佳菜(榎列)	吉田佑衣(神代)
200m走	男子 -	裏川慧樹(広田)	北川陸翔(福良)
	女子 -	片井琳夢(辰美)	伊達明日海(広田)
1500m走	男子 -	藤本和久(市)	船越大輝(松帆)
	女子 -	興津光(湊)	土井姫歌(賀集)
800m走	男子 -	大竹羽流(市)	北山晴翔(榎列)
	女子 -	波戸埜心(市)	坂東佑月(市)
走り高跳び	男子 -	賀集Aチーム	神代Aチーム
	女子 -	榎列Aチーム	広田Aチーム
4×100mリレー	男子 -	廣田Aチーム	市Aチーム
	女子 -	市Aチーム	広田Aチーム

**大会結果** (敬称略)  
○数字が順位。関係分のみ掲載  
淡路ブロック子ども会連絡協議会将棋・オセロ大会  
(8月19日・洲本総合庁舎)  
【将棋/高学年の部】  
①池尻大(松帆小6年)  
②武市直人(広田小6年)  
③東原晃(松帆小6年)  
【将棋/低学年の部】  
①池尻旺喜(松帆小2年)  
②久米琥弥太(松帆小2年)  
③鈴木煌大(市小3年)  
【オセロ/高学年の部】  
①河野亮仁(榎列小4年)  
②角所眺斗(榎列小4年)  
③オセロ/低学年の部  
①前田吏澄(神代小2年)  
②水上風花(榎列小3年)  
◆最優秀賞(中学生の部)  
大濱愛奈(南淡中2年)

◆消防長賞  
松本健志(松帆小5年)  
【空手】第1回リアルチャ  
ンピオン四国予選会(9月  
3日・高松牟礼総合体育館)  
【小学5年男子上級】  
①大角誠(拳星會)  
【空手】徳島県新極真会錬成  
大会(9月3日・徳島うだつアリーナ)  
【小学5年女子初級の部】  
③齋藤奈海(拳星會)  
第35回南あわじ市少年野  
球大会(9月3日、10日・三原健  
康広場、阿万グラウンド)  
①神代少年野球クラブ  
②広田少年野球クラブ  
第13回南あわじ市シ  
ング  
ルステニス大会(9月24日・  
西淡社教センター)  
【男子Aクラス】  
①吉田弘徳 ②稲山和彦  
③新宮栄造  
【男子Bクラス】  
①山口元康 ②武田大和  
③山本直人  
【女子Aクラス】  
①金山晴香 ②三浦史江  
③福原理恵  
【女子Bクラス】  
①三浦帆果 ②川添美穂  
③敷下和美  
※大会主催者等からの情報提供に基  
づき作成。市大会規模以上を対象  
図 秘書課 ☎43・5204

◆消防長賞  
松本健志(松帆小5年)  
【空手】第1回リアルチャ  
ンピオン四国予選会(9月  
3日・高松牟礼総合体育館)  
【小学5年男子上級】  
①大角誠(拳星會)  
【空手】徳島県新極真会錬成  
大会(9月3日・徳島うだつアリーナ)  
【小学5年女子初級の部】  
③齋藤奈海(拳星會)  
第35回南あわじ市少年野  
球大会(9月3日、10日・三原健  
康広場、阿万グラウンド)  
①神代少年野球クラブ  
②広田少年野球クラブ  
第13回南あわじ市シ  
ング  
ルステニス大会(9月24日・  
西淡社教センター)  
【男子Aクラス】  
①吉田弘徳 ②稲山和彦  
③新宮栄造  
【男子Bクラス】  
①山口元康 ②武田大和  
③山本直人  
【女子Aクラス】  
①金山晴香 ②三浦史江  
③福原理恵  
【女子Bクラス】  
①三浦帆果 ②川添美穂  
③敷下和美  
※大会主催者等からの情報提供に基  
づき作成。市大会規模以上を対象  
図 秘書課 ☎43・5204

## さんさんネット

## 11月番組の見どころ

さんさんネット  
☎43-2345

### さんさんニュース

月曜日～金曜日(週5回更新)  
■放送 午前7時30分～、午後0時30分～  
午後7時30分～、深夜0時30分～

- 11月3日(金)～  
・南あわじ市子育て学習・支援センター「ゆめらんどうかい」
- 11月14日(火)～  
・南あわじ市なかよし音楽会
- 11月17日(金)～  
・南あわじ市ミニバスケットボール交歓大会
- 11月27日(月)～  
・ごはんですよ  
～ほくとわたしのおひるごはん～  
「湊幼稚園」



### 撮っておき☆

毎週月曜日 午後8時更新  
■放送 午後8時～、午後1時～、午後8時～

- 10月30日(月)～11月6日(月)  
・沼島地区合同体育祭  
・さんさんキッズ  
平成29年度上半期総集編[4月～9月生まれ]
- 11月6日(月)～13日(月)  
・南あわじ市健康大学講座  
「外来、救急外来でよく遭遇する心臓病」[訪問看護]
- 11月13日(月)～20日(月)  
・アジア国際子ども映画祭  
関西・四国ブロック「うずしお映画祭」優秀作品
- 11月20日(月)～27日(月)  
・SODA設立6周年記念 いのちのフォーラム  
「産声を上げるとき 息を引きとるとき」

「詳しく番組内容を知りたい!」そんな時は…

EPG(電子番組表)

テレビリモコンの「番組表」を押すと、1週間分の番組内容が表示されます。また、録画機で簡単予約も可能!



※さんさんネットのホームページでも番組表を確認いただけます

※放送内容を変更する場合があります。予めご了承ください

## 平成29年度 文化・芸能祭

秋は芸術や文化に親しむ良い季節♪ぜひご来場ください♪

### 第39回緑文化祭(広田地区公民館)

期間 11月1日(水)～3日(金)  
内容 ①作品展示=9:00～20:00  
※3日は17:00まで  
②お茶席=3日(金)10:00～15:00  
※無料

廣田地区公民館 ☎44-3008

### 第11回南淡芸能祭(福良地区公民館)

日時 11月25日(土)13:00～  
内容 舞踊、伝統芸能、音楽など  
廣田地区公民館 ☎55-0395

### 三原総合文化祭(中央公民館)

期間 11月1日(水)～4日(土)  
内容 ①作品展示=9:00～17:00  
※4日は16:00まで  
②芸能部門=3日(金)10:00～  
③ふるさとの味コーナー=3日(金)  
※ちよぼ汁・まぜご飯(1食200円で300食)  
三原文化団体連絡協議会 ☎42-0799

### 福良公民館文化展(福良地区公民館)

期間 11月4日(土)～5日(日)  
内容 ①作品展示=9:00～20:00  
※5日(日)は15:00まで  
②お茶席=5日(日)10:00～15:00 ※無料  
福良地区公民館 ☎50-3048