



THE EAT

人生が劇的に変わる驚異の食事術
アイザック・H・ジョーンズ／著
石川 勇太／著（扶桑社）

仕事の生産性を上げ、年収を今以上に上げるには？免疫力をアップし新型コロナウイルスに負けない体をつくるには？本書は多くのエグゼクティブを指導して変革をもたらしたアイザック・H・ジョーンズと、ジョーンズ理論を実践し効果を実感してきたビジネスパートナーの石川勇太が、「驚異の食事術」をわかりやすく解説します。



類

朝井 まかて／著
（集英社）

明治44年、文豪・森鷗外の子として誕生した類。優しい父と美しい母、姉の茉莉、杏奴と千駄木の大きな屋敷で何不自由なく暮らしていたが、大正11年に父が亡くなり生活は一変する。やがて、文筆の道で才能を認められていくが…。時代の荒波に揺さぶられながら、自らの生と格闘し続けた生涯が鮮やかによみがえる圧巻の長編小説。



しつもん! ドラえもん 教えて! 日本史編

藤子・F・不二雄／原著
朝日新聞社／監修（小学館）

「しつもん!」と「こたえ」のクイズ形式で、3000問以上ある新聞連載の中から、日本史の問題をまとめました。旧石器時代から令和時代まで、主な出来事の年表もついています。学校の勉強にももちろん役立ちますが、学校の勉強とは違った角度で、歴史が「今」とつながっていることを感じられる問題も多くあり、小学校低学年から楽しく学べます。



のりものいっぱい! どこにいくの?

間瀬 なおかた／作・絵
（ひさかたチャイルド）

家族そろってドライブに出发! 道にはたくさんの車、海にはヨットや遊覧船、空には飛行機やヘリコプター…。みんな、どこに行くのかな? 迫力満点のワイドページも! 『でんしゃでいこう! しゃでかえろう!』でおなじみの間瀬なおかた、乗り物しかけ絵本シリーズ最新作。



10月の休館日

毎週月曜日、
30日（金）月末整理日

みんなの図書館 今月のおすすめ本

岡市立図書館 ☎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
※中央公民館図書室は燻蒸作業のため、9月28日（月）～10月5日（月）まで休室

南あわじ市図書館
ホームページ
二次元コード



さんさんネット コミュニティチャンネル 10月番組の見どころ

撮っておき☆

毎週月曜日 8:00 更新

■放送 8:00～、13:00～、20:00～

10月5日（月）～10月11日（日）

・タイムスリップお屋敷ライブ in 友吉邸

10月19日（月）～10月25日（日）

・南淡中学校体育会

10月26日（月）～11月1日（日）

・慢性腎臓病（CKD）重症化予防について

さんさんニュース

月曜日～金曜日 7:30 更新

■放送 7:30～、12:30～、16:30～、
19:30～、22:30～

10月1日（木）

・みんなで参加しよう!
オクトーバー・ラン&ウォーク2020

10月5日（月）

・淡路三原高等学校体育会

第96回市議会定例会一般質問

■放送日 10月12日（月）～18日（日）

■放送 午前8時～、午後8時～

※17日（土）は午後1時にも放送します

岡広報情報課映像制作係
☎43-2345

『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!



※市のホームページでも番組表を確認いただけます

消費者カアププリレーセミナーの参加者を募集します

参加料無料
先着 40 人

消費者問題への関心を高めるため、セミナーを開催します。

開催日	テーマ
① 10月23日（金）	マイナンバーカードで5000円?～マイナポイントやキャッシュレス決済について～
② 11月17日（火）	お得なお金の知識
③ 12月15日（火）	食品を上手に片付ける節約術
④ 2月16日（火）	スマホやネットに潜む危険

◆場所 ①南あわじ市中央公民館
②④県洲本総合庁舎 ③淡路市役所

◆各時間 午後1時30分～3時30分

◆受講対象者 県内に在住・在勤・在学の人

◆申込方法

申込書に記入の上、持参または郵送、FAX（電話でも可）。申込書は県ホームページ「淡路地域消費者センターからのお知らせ」よりダウンロード

◆問合せ・申込先

淡路県民局消費者センター
☎26-3360



ぶんかざい シリーズ 南あわじの文化財

175

平石遺跡は、湊里に広がる縄文時代前期～室町時代の遺跡です。

19区と呼ばれる調査区の溝からは、奈良時代の塩作り用土器（丸底Ⅳ式）が多量に出土しました。この土器は、大日川の支流である山路川沿いにある奈良時代の遺跡や、平城京（奈良県）でも出土しており、阿万地域で作った塩を税金（調）として船で都に運んだと考えられます。

（写真）
出土した塩作り用土器



『平石遺跡』

岡埋蔵文化財調査事務所 ☎42・3849

大会結果

（敬称略）

○数字が順位。関係分のみ掲載

自治労カップ・内外ゴム

中学3年生卒業記念軟式

野球親善交流大会（8月29

日・小野櫛公園野球場）

①南淡中学校

★大会結果は市大会規模以上を対象。
大会主催者および関係者からの情報提供に基づき作成

コンクール入賞おめでとう

音楽コンクール
第1位・審査委員長賞



齊藤 花梨さん（複列）

齊藤さんは、予選を突破し、第23回長江杯国際音楽コンクール（8月8日、15日・東京都、大阪府）に出場しました。

大会ではサクソフォーンの演奏を披露し、管楽器部門（一般A）で第1位に輝くとともに、審査委員長賞を受賞されました。

洲本税務署からのお知らせ

国税の納付は、税務署窓口以外でのキャッシュレス納付をぜひご利用ください。

- ダイレクト納付
- 振替納税
- クレジットカード納付
- インターネットバンキング



また、キャッシュレス以外にも、金融機関の窓口やコンビニでも納付ができます。詳しくは、国税庁ホームページ「国税の納付手続」をご覧ください。

◎10月から税務署窓口での納税は、午前9時～午後4時までになります。

岡洲本税務署 ☎24-1212

※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