

子育て広場

ゆめるんセンター(子育て学習・支援センター)
☎42-7703



市ホームページ

ゆめるんセンター 開設時間 平日9:00~16:00

いつでもお気軽に遊びに来てね。
※初めての利用は登録が必要です。(登録無料)
※ゆめるんノート、名札持参(出前ひろばも同様)

8月の出前ひろば 開設時間10:00~11:30

※親子でお気軽にお出かけください。どこでも参加できます。
赤字の日は平成淡路看護専門学校の学生と交流

ひろば名	開設日	場所
みどり	1, 6, 13, 20, 22, 27, 29	保健センター
せいだん	5, 12, 19, 21, 26, 28	湊地区公民館
みはら	5, 7, 14, 19, 26, 28	働く婦人の家
なんだん	1, 6, 15, 20, 22, 27, 29	福良地区公民館

8月の主な催し

※要申込、詳細はお問い合わせください。申し込みは先着順、定員に達し次第受付を終了します

対象	開催日時	行事名・場所	備考
ママ	4日(月) 10:30~	umi*umiコンサート ゆめるんセンター	ウクレレコンサートで癒されませんか? 定員 20組
りす	8日(金) 10:30~	親子遊び ゆめるんセンター	色とりどりのリトミックスカーフを使ってふれあいます 定員 15組
うさぎ ぞう	21日(木) 10:30~	あつまれ~うさぎ・ぞうひろば ゆめるんセンター	定員 25組 持参 はさみ、のり、カラーペン、ウエットティッシュ、新聞紙
8月 生まれ	25日(月) 10:15~	8月おたんじょうかい ゆめるんセンター	持参 ウエットティッシュ ※右の申込フォームからお申し込みください



今年度の年齢別ひろばの区分

ひよこ ※現在妊娠中の人も含む	R7.4.2 ~ R8.4.1生まれ
りす	R6.4.2 ~ R7.4.1生まれ
うさぎ	R5.4.2 ~ R6.4.1生まれ
ぞう	R4.4.2 ~ R5.4.1生まれ

みんなの図書館



今月のおすすめ本



市立図書館 ☎53-0234・三原分館 ☎43-5037



蔵書検索



市ホームページ

開館時間 9:30~19:00

※日曜日・祝日は17時まで

※広田・湊地区公民館図書室の土曜日は17時まで

8月 開館カレンダー

市立	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
広田	11	12	13	14	15	16	17
湊	18	19	20	21	22	23	24
月曜 休館	25	26	27	28	29	30	31

三原・湊	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
水曜 休館	25	26	27	28	29	30	31

休館日 資料整理休館日 17時閉館

広田・湊のみ17時閉館

図書システムバージョンアップのため、全館室休館



高たんぱく低糖質の太らないレンチンごはん
健康志向なズボラさんに贈る!

小泉 勇人/著 (KADOKAWA)

暑い夏!火の前での料理は熱くて大変。そんな時にレンチンは簡単便利。尚且つ健康志向な方にもバッチリ...だって元プロサッカー選手の本なんですよ。



日下部くんには日傘が似合う (読書の時間 23)

神戸 遥真/著 (あかね書房)

クラスの日下部くんが、ある日、フリフリのかわいい日傘をさしてきた。「日下部くんだから」似合う。自分は?それぞれが本当の気持ちを考えていく全5章の連作短編。

図書館からのお知らせ

◆図書館デザイン会議(市立図書館)

日時 8月22日(金) 17:30~19:00

◆キッズジャズライブ&大型紙芝居(市立図書館)

日時 8月30日(土) 14:00~

◆ピノキオのおはなし会(市立図書館) 毎週日曜日10:00~

◆よみきかせ会(三原分館) 毎月第3土曜日15:00~

※お知らせはホームページで随時更新中



家で楽しむ 学校給食 17

今月の献立 「すきやき風煮」

■材料(4人分)

牛肉肩ローススライス	90g	青ねぎ	30g
たまねぎ	240g	おつゆ麩	12g
じゃがいも	190g	三温糖	大さじ2
はくさい	130g	薄口しょうゆ	大さじ2弱
糸こんにゃく	120g	酒	小さじ1

■作り方

- たまねぎは8mm幅に、じゃがいもは2cm角に、はくさいは1.5cm幅に切る。
- 糸こんにゃくは3cmの長さに切ってゆで、水気を切っておく。
- 青ねぎは1.5cmのぶつ切り、おつゆ麩は水でもどして軽く絞る。
- 鍋またはフライパンに牛肉を入れて炒め、青ねぎ以外の材料と調味料を加えて煮る。(野菜から出る水分が少なければ、様子を見てじゃがいもが煮える程度の水を加える。)
- 青ねぎを加えて仕上げる。



一口メモ

すきやきには焼き豆腐が入るのが一般的ですが、給食ではじゃがいもを使っています。

さんさんネットコミュニティチャンネル 8月の番組 12ch

さんさんニュース

月曜日、木曜日の週2回更新

7日(木)

地産地消の学校給食「鱧」
~松帆小学校1年生~

※その他のニュースについては、市ホームページやEPG(電子番組表)でご確認ください

特集

【月・水・金・日】
8:00~、13:00~、19:00~、23:00~
【火・木・土】
7:00~、12:00~、18:00~、22:00~

18日(月)~24日(日)
25日(月)~31日(日) ※各30分始まり
生産性の向上と農家の負担軽減を目指して
~ほ場整備とコンクリート畦畔~

撮っておき☆

毎週月曜日 9:00更新 9:00~、20:00~

4日(月)~10日(日)
第49回淡路三原高校吹奏楽部定期演奏会
11日(月・祝)~17日(日)
講演「住吉丸の悲劇」
18日(月)~24日(日)
第18回南あわじ市消防操法大会
25日(月)~31日(日)
第17回南あわじ市ふれあい文化芸能祭
【カラオケ部門】~前半~

写真工房~フォトリエ~募集中

日常生活で撮影した写真をお待ちしています
募集テーマ 「夏」
応募締切 8月11日(月・祝)必着
※詳しくは、市ホームページをご覧ください



岡プロモーション室
☎43-5201

「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!



市ホームページで番組の見どころを確認いただけます。



※放送時間・内容を変更する場合があります。予めご了承ください