

# さだ 蹉跎だより

## 2020年 10月号

〔編集・発行〕枚方市立蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館

### さだ生涯学習市民センターの10月1日以降の施設利用について

平素より、さだ生涯学習市民センターをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、各諸室の定員を本来の2分の1以内とし、貸し出しを行っていましたが、引き続き一定の遵守事項を継続した上で、10月1日から、諸室(一部制限あり)・ロビーについて、本来の定員内での利用を再開いたします。

#### ●制限を緩和するサービス

10月1日(木)から	諸室の利用 本来の定員内をご利用いただけます。 ※ただし、大声を発する活動や歌唱する活動については、引き続き定員のおおむね2分の1以内で利用すること
	ロビーの利用 長時間の利用は引き続き控えていただくものの、本来の定員でご利用いただけます。 ※ただし、引き続き備品の貸し出しは中止

※今後の情勢に応じて、条件を変更することもあります。

#### ●施設利用の際に守っていただきたい事項

- ・利用者は**マスクを着用したままで活動**すること(スポーツのプレー中を除く)。  
※マスクを着用したままの活動が困難であり、フェイスシールドを使用する場合は、対面を避け、人との間隔を1m以上確保するなど、飛沫拡散等に注意すること。  
※マスクまたはフェイスシールドを着用したままの活動が困難な場合は、個人利用に限り、着用を不要とする。ただし、利用者が諸室の消毒清掃作業を行うこと。
- ・利用者の中に発熱、せき、下痢などの**体調不良者がいないこと**。
- ・施設の利用前後に**石けんによる手洗い**を行うこと。
- ・**大声を発する活動や歌唱する活動**については、**定員のおおむね2分の1以内で利用**すること。  
(その他の活動については、定員どおりの利用が可能)
- ・利用者同士が**直接接する行動をしないこと**。
- ・おおむね**30分ごとに、部屋の換気**を行うこと(扉・窓を開放)。

#### ●その他の注意事項

- ・施設利用の前後に上記の遵守事項を**チェックシートで確認し、署名**をいただきます。
- ・施設利用及びイベントの際は、**国・大阪府の定める基準や業界団体等の定めるガイドラインに基づき適切な新型コロナウイルス感染防止対策を実施**してください。また、「大阪コロナ追跡システム」の導入や名簿作成などの**追跡対策**をとるとともに、入場者・鑑賞者が**大声で歓声・声援等**を発しないように注意してください。
- ・午前10時、午後2時、午後7時に**館内放送等**で遵守事項を**周知**します。
- ・原則として**備品の貸し出しは、利用者が消毒清掃作業**を行う場合に限り貸し出します。  
※ドアノブ・机等の消毒清掃作業については施設管理者側で対応します。

★10月の休館日は、10月26日(月)です★

# \*\*\* Sada Information \*\*\*

さだ生涯学習市民センターでは、新型コロナウイルス感染予防対策を講じたうえで、講座やイベントを開催いたします。但し、状況次第では、延期・中止となる場合もございますので、予めご了承ください。

## 声を研いで『自分』を磨く **メンタル・ヴォイス・トレーニング**

【場 所】 3階第2集会所

【参加費】 1,000円(1回)  
2,700円(3回)

【講 師】 松尾明子氏

【申 込】 11/1(日)10:00~  
窓口、電話にて



声に自信が持てない方にメンタル面からもアプローチ！発声の基本から心を掴む会話力まで身に付け、人生そのものを輝かせましょう♡

11/21(土)・28(土)・12/12(土) 全3回  
各回10:30~12:00

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話 050-7102-3133 FAX 072-831-5337

~自然の香りを暮らしに取り入れませんか~

### アロマで作る除菌スプレー

ハーブなどの芳香植物から抽出したアロマ(精油)について学び、抗菌作用等がある7種類の精油から自由に選んで除菌スプレーを作りましょう。



10/3(土) 開催

定員に達しましたので受付を終了いたしました。  
多数のお申し込みありがとうございました。

### ハロウィンランタンを作ろう！

ペーパークラフトとLEDキャンドルを使ってハロウィンデザインのランタンを作ります。完成したランタンを光らせてみんなで楽しみましょう！

10/18(日) 開催



## 収穫の秋 旬の野菜を食べましょう

10月は日々の食卓に取り入れやすい野菜が旬を迎えます。今は年間を通してほとんどの野菜を手に入れることができますが、栄養素の高い旬の野菜を使って野菜の美味しさを再発見しませんか。おすすめの保存方法もあわせてご紹介します。

### カボチャ

収穫のピークは夏ですが、採れたてのカボチャは甘味が少なく、熟成させた秋から冬にかけてが食べ頃です。そのままの状態なら長持ちします。カットした後は、傷みやすい種とワタを取り除いてからラップに包んで冷蔵保存を。あらかじめゆでて冷凍しておく、スープや炒め物にすぐ使えますね。

### シイタケ

シイタケの旬は9~11月の秋と、3~5月の春。買う時は、肉厚でかさが開ききっていないものでかしの裏が白いものがおすすめです。(傷み始めるとかしの内側のひだの部分赤くなります。)天日干しにして、さらにビタミンDを増やしたり、かさと軸を切り離して保存袋に入れて冷凍してうまみもアップ！

### サツマイモ

9月から12月にかけて旬を迎えるサツマイモ。抗酸化作用をもつビタミンCや便秘予防に最適な食物繊維などを多く含みます。寒さに弱いので、冷蔵庫(野菜室)で保存する場合は乾燥しないように新聞紙で包み、ポリ袋に入れて口を軽く締めてから立てて保存を。カットした後は切り口から乾燥してくるので、ラップをして冷蔵庫へ。

**ニンジン** 産地が幅広く、年間を通して流通していますが、秋から冬にかけて採れるニンジンには甘みが増します。免疫力を高め、がん予防に良いとされるカロチン(カロチン)を豊富に含んでおり、料理の彩りにも一役かってくれるニンジンは常備しておきたいですね。カット後は、ラップに包んで冷蔵庫へ。また冷凍もきくので、使う形に切ってから冷凍を。

~その他の旬の野菜~ サトイモ コマツナ シュンギク ナス カブ など

# さだ活動委員会からのお知らせ

## ～さだ活動委員会 活動委員を募集しています～

さだ生涯学習市民センターでは、センターで開催するコンサートや講座等イベントの企画・運営を行っていただける方を募集しています。生涯学習市民センターの利用団体関係、生涯学習市民センターの事業に関心のある方、地域活動に意欲のある方など、一緒に活動しませんか。活動予定やご質問はセンター事務室まで、お気軽にお問合せください。

【冬の寄せ植え講座】12/5(土)開催決定！  
詳細は、次号でお知らせします。



例年好評の寄せ植え講座や折り紙で作る万華鏡など、皆さまにお楽しみいただける講座・イベントを開催予定です。

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話 050-7102-3133 FAX 072-831-5337

## アート・スペースのご案内

センター2階のアート・スペースは、創作活動の発表の場として、当センター利用の団体や個人の方に無料でご利用いただいています。絵画・手芸・工芸等の作品展示にご活用ください。利用をご希望の方は、お気軽にお問合せください。

### 滝口進写真展 “お散歩カメラ「パリの街角,etc.」”

日時：10月2日(金)～10月15日(木)  
※最終日は17:00まで

「長年撮り溜めたスナップ写真をプリントしてみました。多くの方々に見て頂ければ、写真大好き人間としては大変嬉しく思います。」 By takiguchi



## 日本語・多文化共生教室 「よみかき」からのお知らせ

日本語が分からないことで、日常生活に困っている人であれば、日本人でも外国人でも自由に日本語を学ぶことができます。日本語の勉強以外に遠足に行ったり、料理を作ったりして交流もしています。日本語の勉強をしたい人は、生涯学習市民センターに電話で問い合わせるか、直接お越しください。また、あなたの周りに日本語が分からなくて困っている人がいたら、このよみかき教室のことを教えてあげてください。



※参加費は無料です

毎週火・金曜日 10:00～12:00(祝日は休講)

## さだ図書館からのお知らせ



### ぬいぐるみの図書館おとまり会

10月25日(日) 15:00～ぬいぐるみとおはなし会

10月27日(火)～31日(土)ぬいぐるみのおむかえ

お気に入りのぬいぐるみといっしょにおはなし会を楽しんだ後、ぬいぐるみだけ図書館におとまりします。

図書館での様子を写真に撮り、おむかえの時にプレゼントします！

申込：10月1日(木) 10:00～ 1階総合窓口にて(電話不可)

定員：先着10名 対象：3歳～



## 秋の図書館まつり (10/27～11/9)

毎年恒例の秋読週間がやってきました。今年も楽しいイベントをご用意してお待ちしております♪



### お話し会スペシャル



① 10/31(土) 15:00～15:30

② 11/7(土) 15:00～15:30

定員：15名(先着) 対象：どなたでも

### 本のおたのしみ袋 (47袋)

対象：乳幼児から大人まで  
ひと袋に2冊ずつ入っています。  
※10/27(火)～なくなり次第終了



例年好評の

「大人の読書手帳」を、  
デザインを新たにご用意  
しています。

※先着50名



# 図書館からのお知らせ

# 10月のおはなしかい

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の影響により行事・イベントを中止する場合があります。

- としょかんおはなしかい (小学生向け)  
3・10・17・24・31 (土) 15:00~15:30
- おはなしいっぱいおはなしかい (乳幼児向け)  
7・21(水) 11:00~11:30
- ふれあいルーム ひよこっこ  
1(木)・16(金) 10:00~12:30
- おはなしな一じよのおはなしかい  
25(日) 11:00~11:30
- めいぐるみの図書館おとまり会  
25(日)おはなしかい 15:00~  
27(火)~31(土) おむかえ
- としょかんおやすみ  
26(月)

定員は2分の1になります。

げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	にち日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 展示本

一般向け

### おうちアクティビティ

新型コロナウイルスの流行で今、ウィズコロナの生活様式が叫ばれています。これを機会に暮らしをシフト！今の自分に磨きをかけたり、新しい自分づくりにチャレンジするヒントをみつけてください。



こどもむけ

### たんぼからごはんまで おこめのいろいろ

きんいろ いなほ ひて  
金色の稲穂が陽に照らされる  
あき  
秋のたんぼはきれいだね。



おいしくて、日本人にとってほんとうに大切な  
お米。そんなお米のいろいろを大特集！

## 図書館員おススメの本

### 「謎のクイン氏」

アガサ・クリスティー 作  
早川書房

クリスティーの短編集です。芸術に造詣が深く、パトロンとなっている初老の男性サタースウェイト氏は、顔が広く様々な場所へ呼ばれます。そこで起きる事件の解決の糸口をもたらすのが「クイン氏」。黒髪でやせ型の背が高い人物で、風のように現れては消えてゆくこの人物こそ謎。サタースウェイト氏がすっかり魅了されてしまうように、一度読めば作品中に登場を待ってしまう人です。

(ぶく子)



## 蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館 (指定管理者) さだ・まきの文化創造プロジェクト

〒573-0064 枚方市北中振 3-27-10

<電話> センター：050-7102-3133

図書館：050-7102-3117

<F A X> センター：072-831-5337

図書館：072-834-3901

@sadagakusyu @3133sada

<開館時間> 月曜日～土曜日 9:00～21:00

日曜・祝日 9:00～17:00

<休館日> 第4月曜日 (祝日の場合は開館)  
年末年始 (12/29～1/3)

<E-Mail> info-sada@hirakata-sg.jp

<URL> https://sada.hirakata-sg.jp/

