

さ だ 蹉跎だより

2022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

秋の味覚と栄養

食欲の秋が到来。秋の旬な野菜や果物、魚が出回っているのを見ると季節の移ろいを感じますね。秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。今回は、夏の疲れをリセットする秋の食材について、各食材の特徴と栄養価をご紹介します。

さつまいも ~美容にうれしい栄養素がたっぷり~

抗酸化作用の**ビタミンC**、細胞の老化防止の**ビタミンE**、むくみ改善の**カリウム**、そして**食物繊維**も豊富に含まれています。腸内環境を改善し、便秘の解消や腸の病気予防に効果があります。

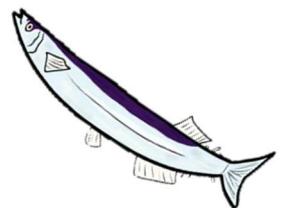


きのこ ~旨みたっぷりの美肌食材~

低カロリーで**食物繊維**が豊富、肌荒れを防ぐ**ビタミンB**もたっぷり含まれています。「マツタケ」には、肌や髪を作る**ビタミンB6**が、「シメジ」には肝機能を強化する**オルニチン**が豊富に含まれています。

さんま ~脳の老化を防ぐ~

ビタミン類や、**鉄分**を多く含んでいます。また、脳の働きを良くして記憶力の向上や脳の老化防止に効果のある**DHA(ドコサヘキサエン酸)**や血液サラサラ効果のある**EPA(エイコサペンタエン酸)**も豊富です。



ほんの一部を紹介させていただきました。秋にしっかり栄養を取ると免疫力アップに繋がります。風邪の予防にもなります。もちろん、食べすぎには注意してくださいね。

8/15~9/14の期間中、センター・図書館をご利用の皆さまに「利用者アンケート」を実施いたしました。

たくさんのご利用者さまからご回答をいただきありがとうございました。皆さまからいただきましたご意見・ご要望は、今後の運営にいかしてまいりたいと思います。集計結果を、1階の掲示板・ホームページにて掲載いたします。どうぞご参照下さい。

★ 10月の休館日は10月24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症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。

さだ秋ジャズ

Autumn JAZZ Concert in Sada

5人組ジャズバンド“ビーツアップ・ザ・クインテット”による名曲の生演奏をお楽しみください。

10/23(日)14:00～ 3F ホール

出演 Beats Up the 'QUINTET'

(Drum・Piano・Bass・Trumpet・TenorSax)

入場料：1,500円

申込：10/1(土)10:00～電話・窓口にて

からだのリズムを知って肌力アップ！

からだリズムスキンケア

一日、一月、一年、一生で変化する体のリズムを学んで、より効果的なスキンケアを試します。

※手の甲をしますので、メイクオフは不要です。

10/29(土)13:00～14:30



先着：20名

参加費：1,200円（スキンケアセット付）

対象：一般

場所：3階 第2集会室

講師：西野 弘恵 氏

(大手化粧品メーカー コスメアドバイザー)

申込：10/2(日)10:00～

センター窓口・電話にて受付

今後実施予定の講座（諸事情により、変更する場合があります。）

- ・11/18(金)「センター周辺大掃除 Sada Clean Day!」スタッフとセンター・図書館周辺をきれいにしませんか。
- ・11/22(火)「ナイト椅子ヨガ」椅子に座ったままでできるヨガ講座。
- ・12/3(土)「クリスマスワークショップ ハーバリウム講座」ボトル作りやボールペン作りを体験できます。
- ・12/4(日)【市民大学講座】健康づくり「眼をトレーニングしよう！」眼から始めるアンチエイジング。

※詳しくは次号の蹠跨だより、館内チラシ・ポスター、ホームページなどでご案内いたします。

館内装飾

アート・スペースでは、ハロウィンをテーマにした装飾をしています。今年は賑やかに、ジャックオーランタンの他にお化けや魔女が、皆さまをお待ちしています。

センターにお立ち寄りの際には、是非ご覧ください！



アート・スペースのご利用について

アート・スペースは、創作活動の発表の場として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。絵画や手芸・工芸・写真展などの作品展示にご活用ください。利用をご希望の方は、お気軽にセンターへお問い合わせください。

YouTube

「さだ・まきの文化創造プロジェクト公式チャンネル」

今回は、料理室をご紹介します。スタッフが、新しくなったガスオーブンなどの調理器具を使って、栄養たっぷりの秋の味覚を調理します。ぜひ、ご覧ください。



↑アクセスはこちらから

さだ活動委員会からのお知らせ

イベントレポート

「おてだま遊び～人とつながるツール～」に幅広い世代の方々にご参加いただきました。大人の方からは「童心に帰り楽しいひとときでした。」とご感想をいただき、子どもたちもリズムに合わせて体を動かし楽しそうでした。お土産のお手玉で、自宅でもお手玉遊びを楽しんでいただけたらうれしいです。



お手玉の動画を見ながら、いろいろな技に挑戦しました！

11月にはクリスマスの装飾作りのイベントを開催します。お楽しみに！

活動委員募集中

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。

活動予定等はセンター事務室までお気軽にお問い合わせください。

■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

日本語・多文化共生教室「よみかき」(えんぴつ)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らっしゃったら、このよみかき教室のことを教えてあげてください。

毎週火・金曜日 10:00~12:00(祝日は休講) 参加は無料です。



■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



さだ図書館からのお知らせ



ぬいぐるみの としよかん 図書館おとまりかい

★11月6日(日)15:00~
ぬいぐるみとおはなしかい
★11月8日(火)~13日(日)
ぬいぐるみのおむかえ



おきにいりのぬいぐるみさんとおはなしを
き聞こう！ぬいぐるみさんだけが図書館にお
とまりします。夜の図書館でぬいぐるみさん
よる としよかん
たちはなにをしているのかな…！？

- ◆対象 3歳からのお子さん
- ◆定員 先着10名
(ぬいぐるみは1名につき1体)
- ◆申込 10月3日(月)10:00~
1階総合窓口へ(電話不可)

秋の図書館まつり



10月27日(木)~11月9日(水)

おはなしかいスペシャル

①10月29日(土) 15:00~15:30

②11月2日(水) 11:00~11:30

※先着10名(対象は①小学生以下、②乳幼児)

大人の読書手帳

毎年好評をいただいている「大人の読書手帳」を、
今年も無料で配布いたします。

※先着50名(高校生以上・お一人様1冊)

本と雑誌のリサイクル市

11月3日(木・祝) 13:00~16:00

さだ図書館で不要になった本を無料でもらえる

リサイクル市を開催します！市内在住・在勤・

在学の方ならどなたでも。詳細は来月掲載予定。

10月のおはなしかい



図書館からのお知らせ

-  おはなしかい(小学生向け)
1・8・15・22日(土) 15:00~15:30
-  おはなしいっぱいおはなしかい(乳幼児向け)
5・19日(水) 11:00~11:30
-  ふれあいルーム ひよこっこ
7・21日(金) 10:00~12:30
-  ふれあいルーム 月ノヒカリ
12・26日(水) 10:00~12:30
-  おはなしな-じよのおはなしかい
23日(日) 11:00~11:30
-  おはなしかいスペシャル
29日(土) 15:00~15:30
-  としょかんおやすみ
24日(月)

げつ 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「香り」

アロマや香水やお花など、
街にあふれているたくさんの香り。

見ているだけでフワ~っと香りが漂ってくる
ような、香りに関する本を集めました。



こどもむけ「きのこ」

きのこのなにをしってる? みためはかわいい、
たべるとおいしい、どくをもつ こわ-いものもある。
でも まだまだ知らないことが いっぱいあるよ。

きのこは「^{きんるい}菌類」のなかま。
ふしぎなきのこをいろいろしりたくない?

展示期間:10月1日~10月23日まで



図書館員おすすめの一冊

『発注いただきました!』

朝井リョウ/著 (集英社)

請求番号 Fア

デビュー10周年という節目に、今まで様々な
企業からの依頼で書いた小説やエッセイをまとめ
た一冊。依頼された内容(発注)や改めて見直し
た感想(解説)なども書き綴られてあるので【一
粒で二度おいしい】得した読後感が味わえる。

自由に書ける小説ではなく、様々な制約のあ
る中で物を作り上げるのは大変なのだろうかと思
ったが、「自由研究よりこれを調べろと言われ
る方が楽かも」という著者の例えが妙に腑に落ち
て笑える。

aikoの楽曲を題材にした小説や『こちら葛飾
区亀有公園前派出所』と『チア男子!!』のコラボ小
説など著者の違った面を見ることができて楽し
い。

(yo-kie)

蹠跣生涯学習市民センター・蹠跣図書館 (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
<FAX> センター: 072-831-5337
図書館: 072-834-3901

<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/



 @sadagakusyu  @3133sada