三原市
大和町下徳良 111
TEL(0847)33-1115

大和文化センターだより

平成２８（２０１６）年１１月号

体験講座の参加者募集

和のフィットネス教室　NOSS（ノス）

日　時　　11月5日(土)10:00～11:00
場　所　　大和文化センター
講　師　　西川　章菜さん
受講料　　100円
定　員　　12名
持参物　　運動しやすい服装・タオル
申込期限　10月31日(月)

炊飯器でパエリア

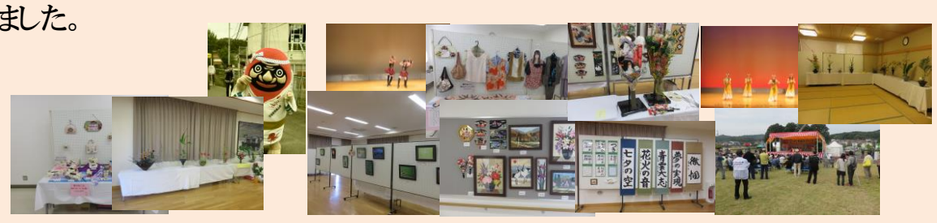
日　時　　12月13日(火)9:00～12:00
場　所　　神田公民館(調理実習室)
講　師　　宮脇　隆泰
受講料　　100円
定　員　　12名
材料費　　1,400円
持参物　　米一合・エプロン・三角巾
申込期限　12月5日(月)

マグロとアボカドの
サーモン包み

パエリア

だいわ元気まつり開催

10 月 16 日(日)に大和支所周辺で、「2016　だいわ元気まつり」が開催されました。大和文化センター内のクレオホールではダンスコンテスト・文化団体発表が、神田公民館では講座生や自主グループによる作品展示、また、催しとして、健康コーナー・スポーツコーナー・大和まるごと鍋・地場産業紹介などが行われました。野外ステージ(芝生広場)では子ども神楽など多数の出演がありました。



第 19回三原市民ミュージカル上演

5月８日の開講式で今年のスタートを切り、月一回の合同練習を含めて35回以上の練習をこなしてきた三原市民ミュージカルが、12月18日(日)に三原市芸術文化センター(ポポロ)で上演されます。今回が最後になります。前売り券は、当館や町内各公民館、市内各文化センターなどにあります。

詳しくはポスター、チラシをご覧ください。

くだものの一口メモ(みかん)

みかんはビタミンＣが豊富で、２個食べれば１日の所要量を満たします。酸性成分のクエン酸も多く、胃液の分泌をよくして食欲を増進させ、疲労回復に働きます。また血行をよくする働きもあります。ほかにビタミンＡやＢ群、老化防止効果のあるビタミンＥなどを含んでいます。これらの相乗効果で、みかんの実や汁には体の水分を補い、ほてりを冷まし、胃腸の働きを調整する作用があります。またみかんの袋に含まれているペクチンは便秘を予防し、血中コレステロールを下げて、高血圧や動脈硬化を予防します。

効果的な食べ方のポイント

食べる前に熱い湯に通すと、ワックスがとれるだけでなく、みかんの実がもつ体を冷やす性質が緩和されます。また大切なペクチンを捨てることになるので、袋ははずさず、そのままガブッと食べましょう。

大和図書館からお知らせ

○リサイクル市

11月5日(土)11時～

寄贈本や保存期限の過ぎた雑誌など、1人10冊まで無料でお持ち帰りいただけます。無くなり次第終了です。

○ 10月27日～11月9日は読書週間

1947年以降、毎年「文化の日」を中心に2週間行われています。

2016年の標語は「いざ、読書。」です！

○ 11月の休館日

毎週火曜日　1日、8日、15日、22日、29日

祝日　　3日、23日

お申込み、お問い合わせは　大和文化センターまで
「☎/fax　０８４７－３３－１１１５」
生涯学習相談員　宮脇・吉岡