



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29(2017)年4月号

4月

平成29年度主催講座追加募集

「着物着付け教室」 “普段なかなか着付けの機会がない方、着方を忘れてしまった方、初めての方、一緒に学びませんか” 開設日 第3水曜日(月1回) 時間 9:30 ~ 11:30 受講料 1,500円(年間) 開講日 5月17日(水) 講師 佐竹 久美子さん	「みんなで楽しくフォークダンス」 “多くの方が子どもの頃に親しんだフォークダンス。今も年齢を問わないレクリエーションとして楽しまれています。” 開設日 第2・4木曜日(月2回) 時間 13:30 ~ 15:30 受講料 3,000円(年間) 開講日 5月11日(木) 講師 吉岡 まり子さん
--	--

※申込方法は、下記要領を参考に、往復はがきに希望する教室等を記入してお申し込みください。

返信表面	往信裏面	往信表面	返信裏面
<input type="checkbox"/> 〒000-0000 貴方の住所と名前 様	① 郵便番号・住所 ② 名前(ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号 ⑤ 施設名・教室名	<input type="checkbox"/> 〒729-1406 三原市大和町下徳良 111 番地 大和文化センター 行	(何も書かないでください)



「楽しいデコパージュ」と「美しい姿勢に！ピラティス」の二講座は募集定員に達しました。有難うございました。



消防救急法訓練

3月8日に、大和地域の生涯学習相談員と図書館員が、大和文化センターで、AEDの操作方法や注意点、応急手当の知識や技術等を学びました。又、消火器の使用訓練も行いました。緊急時に迅速に対応できるよう、この講習で学んだことを生かしたいと思います。



消火器の放水訓練



AED 操作講習

自主講座紹介①

だいわなでしこ(合唱)

自主講座は、構成員が自主的に運営を行う講座です。気軽に生涯学習を楽しみ、多くの仲間を増やして充実した日々を送りましょう。大和文化センターの自主講座を随時紹介して行きます。今回の紹介は『だいわなでしこ(合唱)』です。毎月第1・第3水曜日19時から20時30分まで、昔なつかしい歌、童謡から最近の歌まで幅広く歌っています。みんなで歌うと楽しくて心も軽くなりストレス発散に最適です。講師の渡辺先生の指導により歌唱力を身につけ、また歌うことにより心身の健康を高めます。みなさんも一緒に歌いませんか。



大和図書館からのお知らせ

○新年度も昨年度と変わらない図書館職員です。
お探しの本などありましたら、気軽に声をかけてくださいね。

○第59回 こどもの読書週間

今年の標語は、「小さな本の大きなせかい」です。

この機会に図書館へ足を運んでみてはいかがでしょうか？

館内はどなたでも自由に本を読むことができます。

貸し出しの際は利用者カードが必要です。

利用者カードは0歳から作ることができます。

(住所を確認できる免許証か保険証などをお持ちください)

★ 1人10冊まで、15日間借りられます。

○休館日 火曜日 4日、11日、18日、25日
祝日 29日



なるほど！食の知識



『かぶ』

かぶの根や葉には、内臓の働きを活発にし、体を軽快にする作用があるので、常食していると丈夫な体を作ることができます。かぶの根は胃を温めて冷えを取りのぞき、腹痛をやわらげてくれます。また、胃もたれや胸やけを解消します。

「かぶと厚揚げの煮もの」 (かぶ+厚揚げ)

厚揚げの香ばしさは食欲を誘い、豆腐部分は^{こうしん}亢進した胃をしずめ、かぶの胃もたれや胸やけを取り除く働きを助けます。

材料●葉つきかぶ 4個、厚揚げ 1枚、だし汁 2カップ、しょうゆ 大さじ 1 1/2、酒・みりん 各大さじ 1、さとう 小さじ 1

作り方● ①かぶの葉は下ゆでして4cmに切り、かぶは皮をむいて4等分に切る。
②厚揚げは熱湯をかけ、8等分する。
③鍋にだし汁と調味料を加え、厚揚げとかぶを入れて煮る。かぶがやわらかくなったら葉を加え、ひと煮立ちさせて火を消す。葉はアクが強いので下ゆでが必要です。

4月から生涯学習相談員が交代します。
着任者「廉 洋子」 はじめまして。よろしく申し上げます。
退任者「吉岡 利恵」 2年間、ありがとうございました。これからも、文化センターを楽しく学べる場所としてご利用ください。

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・廉