

発行/三原市人権推進課

編集/三原市大和人権文化センター

住所/三原市大和町下徳良107番地1

電話/0847-33-1308

# 大和人権文化センターだより

## 6月の人権学習会・各教室のご案内

### 人権学習会のお知らせ

大和人権文化センターでは、今年度も連続講座で人権学習会を開催します。年間テーマを『あなたの人権、私の人権～私たちの身近にある様々な人権～』とし、いろいろな角度から1年間学んでいきます。

日時

平成29年(2017年)6月24日(土)

13:30~15:00

場所

大和人権文化センター 2階集会室

演題

私の中の差別意識をみつめる  
～自分自身の解放運動～

講師

同和問題の解決をめざす広島企業連絡会  
事務長 大下 博明さん

### そば打ち教室

日時 6月10日(土)  
時間 10:00~12:00  
講師 山口 郁恵さん  
材料代 1,500円

※材料の準備がありますので、  
申し込みは、6月7日(水)  
までをお願いします。



### 大和地域センター心配ごと相談 ご案内

日時 6月16日(金)  
開設時間 9:00~12:00  
場所 大和人権文化センター 会議室  
相談内容 暮らしの相談、土地・家屋相談  
相談員2名で対応します。  
次回は、7月21日(金)の予定です。

電話による相談も受け付けています。  
大和保健福祉センター(0847-34-1214)  
大和人権文化センター(0847-33-1308)

### オカリナ教室

日時 6月8日(木)・22日(木)  
時間 13:30~15:00  
講師 岡谷 豊子さん

※教材費等は個人負担となります。

### さわやか健康体操

6月の予定 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)  
29日(木) 13:30~14:30  
持参物 バスタオルなど床に敷くもの

問い合わせ先 高齢者福祉課(0848-67-6055)

## 主催講座の紹介

そば打ち教室（おいしい手打ち蕎麦の作り方） 開催日：5月13日

### ■ 材料 ■

蕎麦粉 400g  
中力粉または強力粉 100g  
水 約250cc  
打ち粉 少々（蕎麦専用打ち粉または蕎麦粉）

### ■ 作り方 ■

#### ① 水回し



鉢に粉を入れ、中央に水を約200cc 加え、粉に水を均一に行き渡らせるように混ぜます。残りの水を少しずつ加え、硬さを調整していきます。

#### ② 練り

まとめた生地を表面がつるっとするまでしっかり練ります。



#### ⑤ 切り

打ち粉をしっかりとして切ります。



#### ③ のし

手のひら、のし棒を使って、厚さ1.3ミリくらいになるまでのばします。



#### ⑥ ゆで

1～2人前ずつを大鍋で1～2分ゆでて水にさらします。

#### ④ たたみ

のばした生地に打ち粉をして、たたみます。



あたたかいお蕎麦の時も、一度水にさらして温めなおすとヌメリが取れて、おいしくいただけます。

生花教室 開催日：5月18日



わきあいあいとした教室です。  
お気軽においで下さい。  
（材料代のみ必要です。）