



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30(2018)年1月号



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

体験講座 受講者募集中

家庭でできるフランス料理(オードブルバリエとローストビーフ)

日時 1月18日(木) 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
材料費 1,300円
定員 12名
持参物 エプロン・三角巾
申込期限 1月11日(木)

Menu
★ *Hors d'oeuvre Varie*
(オードブルバリエ)
★ *Rôti de Boeuf au sous vide*
(国産牛もも肉のローストビーフ)



火災報知器による防災訓練を行いました。

11月22日、大和文化センターと大和図書館のメンバーで避難訓練を実施しました。複雑化する防災機器、災害時的確な操作ができるように、日頃から慣れておくためにあわてず、落ち着いて対処できるように真剣に取り組みました。



ホクト(株)研修生が防災訓練を学びました。

ベトナムから20名の研修生がホクト(株)広島きのこセンターに来られました。日本に慣れるため、11月7日~約1か月間当センターで日本語や、日本の文化、防災、法律等について学ばれました。11月20日には三原消防署西部分署の指導により、消防訓練を行いました。真剣に取り組みました。



11月22日、主催講座「楽しいデコパージュ」を行いました。デコパージュは手芸の一種で、紙に描かれた絵を切り抜いてモチーフをつくり、家具などに張り付けて上からニスを塗って仕上げます。講座も今回で7回目です。大和元気祭りにも作品を展示されました。作品がとても美しく、感動するものばかりです。



11月26日、(株)ワタナベミュージックラボによるピアノコンサートが、大和文化センター(クレオホール)でありました。出演者から一音一音の丁寧さ、ピアノを弾ける喜びがひしひしと伝わってきて、観客の皆さん感動されていました。



12月8日、広島三育学院によるクリスマスチャリティーコンサートが、開催されました。中高生の聖歌隊とハンドベルの演奏があり、生徒たちの奏でる調べが会場に心地よく響きわたりました。



12月15日、主催 大和町自治振興連合会が、「持続可能な地域社会総合研究所」の藤山浩氏を講師としてお招きし、大和文化センター クレオホールで『地元にと仕事をとれどす~大和町版1%戦略~』の講演会がおこなわれました。

なるほど! 食の知識



『ほうれんそう』

ほうれんそうには、カロチンがトマトやピーマンの約10倍も含まれています。ビタミンCも豊富で、1日に必要な量のカロチンとビタミンCは、ほうれんそうのおひたし1人前でまかなえます。

貧血に対する効果は、野菜随一で、糖尿病、更年期障害を改善し、美肌をつくるといわれています。カロチンや鉄分の吸収をよくするには、油を使うのが効果的です。ゆですぎるとビタミンCが半分近くも失われるので要注意です。ゆでる際は根元から。これがゆですぎを防止するコツです。

『ほうれんそうのごま風味炒め』(ほうれんそう+ごま)

ほうれんそう・ごまは、ともに悪玉コレステロールを除去する働きがあり、血管系を若く保ちながら成人病を予防します。同時に便秘にも効果的です。

材料 (4人分) ほうれんそう 200g ごま油大さじ1 黒ごま・塩 各少々

- 作り方
- ① ほうれんそうは根の部分の泥をよく洗い落とし、4cmの長さのザク切にして、茎と葉の部分を分けておく。
 - ② 鍋にごま油を熱し、茎の部分を強火で炒め、しんなりしたら葉の部分を加え、塩で調味して手早く炒める。
 - ③ 最後に黒ごまを回しかける。

大和図書館からのお知らせ

昨年中は、多くの方に図書館をご利用いただき、ありがとうございました。本年も、皆様のご来館を心よりお待ちしております。

○1月の絵本とお話の時間

7日(第1日曜日) 14時~14時30分
13日、20日、27日 (土曜日)
10時30分~11時

※日曜日の絵本とお話の時間は、1月から第1週となります。



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