



大和文化センターだより



三原市
大和町下徳良 111
Tel (0847) 33-1115

平成30(2018)年6月号

体験講座 受講者募集中

家庭で美味しくイタリアン

日時	6月26日(火) 9:00~12:00
場所	神田公民館(調理室)
講師	宮脇 隆泰
受講料	200円
材料費	1,200円
定員	12名
持参物	エプロン・三角巾
申込期限	6月19日(火)

タコのスパゲッティ ペペロンチーノ



アクアパッツア



★主催講座が始まりました★

始めてみよう!楽しいパソコン



毎月 第1,3金曜日
時間 10:00~11:30
年間 20回

美しい姿勢に!ピラティス

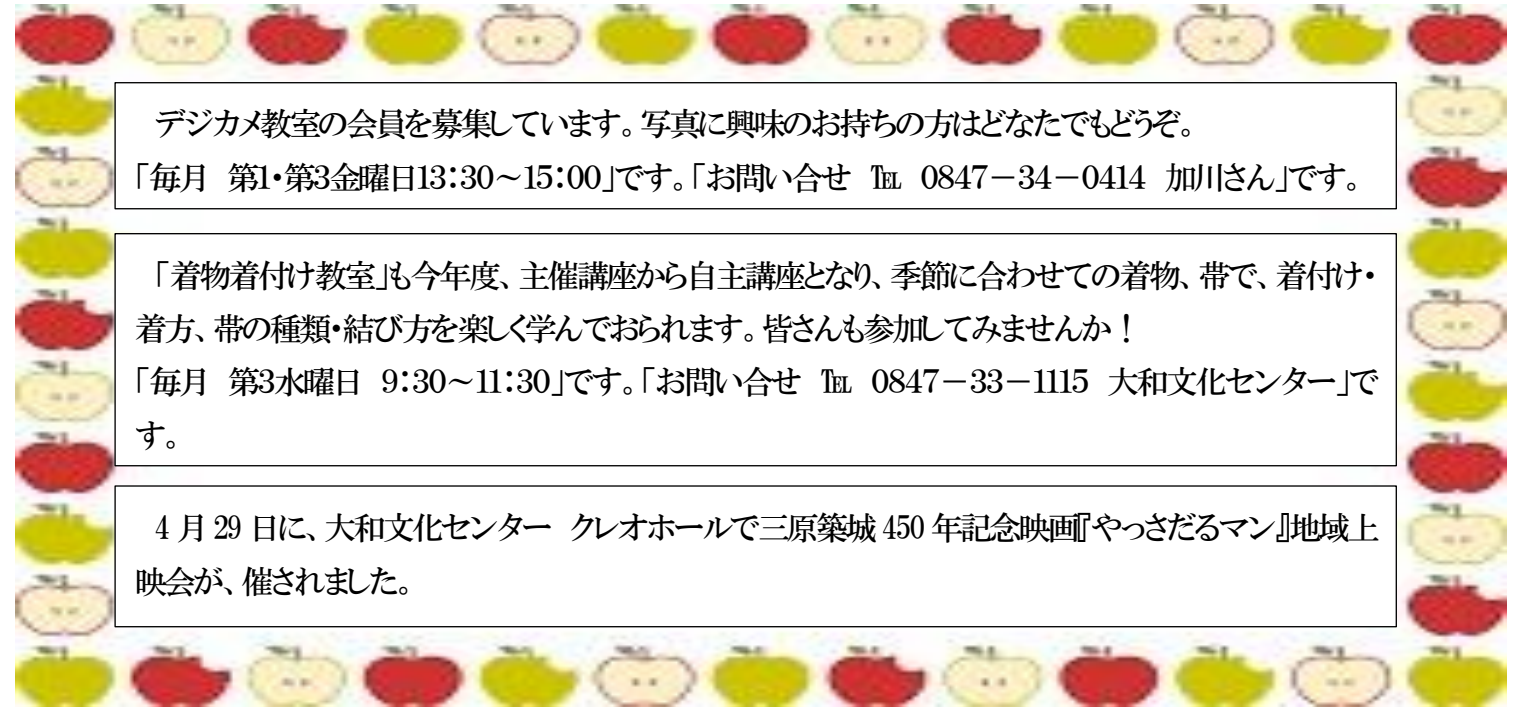


毎月 第1,3金曜日
時間 13:30~15:00
年間 20回

みんな楽しく!フォークダンス



毎月 第2,4木曜日
時間 13:30~15:30
年間 20回



デジカメ教室の会員を募集しています。写真に興味のお持ちの方はどなたでもどうぞ。
「毎月 第1・第3金曜日13:30~15:00」です。「お問い合わせ Tel 0847-34-0414 加川さん」です。

「着物着付け教室」も今年度、主催講座から自主講座となり、季節に合わせての着物、帯で、着付け・着方、帯の種類・結び方を楽しく学んでおられます。皆さんも参加してみませんか!
「毎月 第3水曜日 9:30~11:30」です。「お問い合わせ Tel 0847-33-1115 大和文化センター」です。

4月29日に、大和文化センター クレオホールで三原築城450年記念映画『やっさだるマン』地域上映会が、催されました。

食の知識

イカはタンパク質の含有量、アミノ酸組成ともにすぐれており、栄養価は高いのですが、脂質や糖質が少ない低カロリー食品です。ビタミンAの補給を期待するならば、内臓ごと食べられるホタルイカが最適です。ちなみにビタミンAの量はウナギに勝るほどです。また食べすぎるとじんましんが出ることもあるので、アレルギー体質の人は注意が必要です。

イカの炒めもの (イカ+アスパラガス)

養血と体力増強作用にすぐれたイカはアスパラガスの体力増強、抗酸化作用ときくらげの免疫強化、血液凝固阻止作用を得て、成人病予防に効果をあらわします。

材料●イカ2尾はい アスパラガス1束 きくらげ5g
油大さじ2 酒大さじ1 片栗粉少々 しょうが汁小さじ1

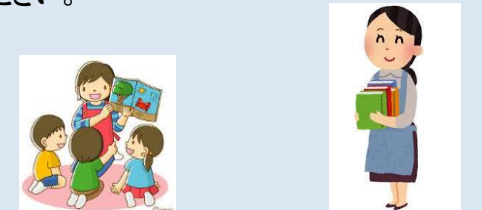
作り方●①イカはわたと骨をのぞき、切り目を入れ食べよく切り、酒と塩、こしょうで下味をつけて片栗粉少々まぶす。
②きくらげはもどし、アスパラガスはゆでて4cmに切る。
③油を熱して①ときくらげ、アスパラの順で炒め合わせ、しょうが汁と塩、こしょう少々で調味する。

大和図書館からのお知らせ

かこさとし 〇展示 ありがとう加古里子さん

今年92歳になっても勢力的に作品を描き続けた加古里子さん。大人気絵本『だるまちゃん』シリーズの最新刊が今年1月に3冊出版されました。1作目の『だるまちゃんとてんぐちゃん』が1967年出版ですから、51年の時を経ての新刊です。絵本の作品が有名ですが、新書『ちっちゃな科学』のように大人向けの読み物や『万里の長城』ならの大仏さまなど大人も楽しめる作品もあります。

普段は書庫にある本も含めて大和図書館所蔵の約100冊を展示しています。この機会に是非、加古さんの作品をお楽しみください。



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