



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

2018年(平成30年)8月号



この度の豪雨により被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。

どうかこの困難を乗り越えられ、一日も早い復旧と、被災された方々が日常生活に戻れますよう、お祈りしております。

体験講座 受講者募集中

『マジックに挑戦』

日時 9月12日(水) 13:30~15:00
場所 大和文化センター 視聴覚室
講師 延里 尚志さん
参加費 700円
対象 大人
定員 15名
持参物 ハサミ
申込期限 9月5日(水)

9月に体験講座として『マジック』を予定しています。マジックは普段使わない筋肉を使うことが多いので、初めは動きがごちなくうまくできないかもしれませんが、正しい練習を行えばどんな方でも上達することができます。マジックは難しいと思っている方が多いようですが、実は簡単で人を楽しませることができます。老人会、同窓会、お誕生日、各種イベント等のかかし芸として使えます。

体験講座 お知らせ

昨年9月13日に体験講座として『はじめての木工』を開催しました。今年度も開催する予定です。日時など詳細は9月号で掲載致します。皆様のご参加をお待ちしております。



昨年の作品です。カッティングボード(まな板)

6月26日に体験講座で『家庭で美味しくイタリアン』を開催しました。家でも簡単にできるスパゲッティとイタリア料理のアクアパッツアに挑戦しました。スパゲッティのゆで方やソース作りのポイントを学びました。アクアパッツアは魚介をトマトやオリーブオイルなどで煮込んだナポリ料理です。みなさん細かい作業にも興味をもたれ、試食時には「家でも簡単に作れそうね。さっそく挑戦してみます」とのお言葉いただきました。



なるほど！食の知識



『マグロ』

マグロは万葉の昔から食されてきた魚で、メバチ、キハダ、ビンナガなどの種類があります。疲労回復に役立つビタミンB1、貧血を防ぐ鉄分などのミネラルが豊富です。又、赤身は低脂肪で、たんぱく質の含有量は魚の中でもトップクラスです。

「マグロの納豆和え」(マグロ+納豆)

マグロは気力を補い血液を養う働きに長じ、やまいもの強壮作用、納豆の胃腸の機能を高める作用が協力され、虚弱体質の改善に効果を現わします。

(4人分)

材料 ●マグロの赤身 200g 納豆 100g 味噌大さじ1 だし汁大さじ1 やまいも 100g 酢少々

作り方 ● ①マグロはぶつ切りにする。
②納豆に味噌とだし汁を加えて調味しておく。
③やまいもは1cm角に切って酢水にさらしてアク止めし、マグロと盛り合わせて②をかける。

大和図書館からのお知らせ

●『本のフィルムコーティング講座』受講者募集中

図書館の本は、傷みにくいように表紙に透明なフィルムでコートをしています。このフィルムは片面粘着質で、本を包むのにはコツが必要です。あなたの大切な本を自分で包めるように、挑戦してみませんか？

日時 8月23日(木) 14:00~
場所 大和文化センター 視聴覚室
対象 小学校高学年~大人
募集人数 5名
持参物 本(文庫か新書サイズ)、ハサミ、布ハンカチ
申込期限 8月20日(月)

●8月の休館日

毎週火曜日 7日、14日、21日、28日
祝日 11日

お盆休みはありません。是非図書館へご来館ください！

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