



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

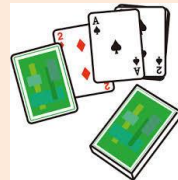
平成30(2018)年9月号



## 体験講座 追加募集中

### 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  
受講料 200円  
対象 大人  
定員 15名  
材料費 500円  
持参物 ハサミ  
申込期限 9月5日(水)

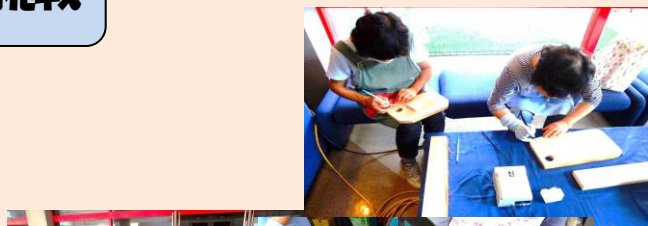


9月に体験講座として『マジック』を予定しています。  
『マジック』は普段使わない筋肉を使うことが多いので、初めは動きがぎこちなくうまくできないかもしれませんが、正しい練習を行えばどんな方でも上達することができます。  
見る人を心から楽しませる『マジック』があなたの特技に！宴会や同窓会、町内会、お誕生日の余興で披露したり。スマートに演じて華麗な『マジック』で、あなたの魅力がぐっとアップしますよ。



### 初めての木工でカッティングボードに挑戦

日時 10月17日(水) 9:30~11:30  
場所 大和文化センター プロテュー  
講師 山口 博敏さん 山口 郁恵さん  
受講料 200円  
対象 大人  
定員 12名  
材料費 1,500円  
申込期限 10月15日(月)



### 主催講座紹介「始めてみよう！楽しいパソコン」

5月11日を第1回目として、8月17日で、すでに7回目となりました。1回目はパソコンの起動から始まり、マウスに慣れるようにマウスで花を書いてペイントしたり、ワードを立ち上げて入力練習をしました。2回目からは、初期画面や文章作成、保存方法を学びました。又、イラストの挿入、表の作成・使い方・文字入力等も勉強しました。7月6日には、暑中見舞いのハガキ作成に取り組み、8月3日・8月17日にはインターネットにも挑戦しました。皆さん徐々にパソコンに慣れていかれ、戸惑いながらも楽しく取り組んでおられます。



### なるほど！食の知識

#### 『ウナギ』

ウナギは体に抵抗力をつけるビタミンAが豊富で、特に肝にいちばん多く含まれています。同じビタミンAでも野菜に含まれるカロチンと違って、ウナギに含まれるレチノールはほぼ全量吸収されるので、極めて効率がよいといえます。ビタミンAは内臓や皮膚、目などの粘膜を強く、病気の回復や成長を助ける働きがあり、かぜの予防や胃腸病、夜盲症などに効果的です。

#### 「ウナギときゅうりの酢のもの」 (ウナギ+きゅうり)

強壮効果のあるウナギに、ほてりを冷ます働きのあるきゅうりの組み合わせで、夏バテで弱った体を元気にしてくれます。酢と生姜で冷ます作用を調整しているのでウナギとけんかすることはありません。

(4人分)

材料 ●ウナギのかば焼き1串 きゅうり1本 塩少々 生姜少々 酢・しょうゆ・みりん各大さじ2

- 作り方●①ウナギのかば焼きは幅を半分に切ってから、端から1cm幅に切る。  
②きゅうりは塩をまぶして板ずりし、塩がなじんだら水で洗い、薄い小口切りにする。塩で軽くもみ、しんなりしたら水けを切る。  
③①と②を酢・しょうゆ・みりん和え、器に盛って、生姜の千切りをのせる。

### 大和図書館からのお知らせ

○8月23日に『本のフィルムコーティング講座』を開催しました。  
本の表面に透明なフィルムをつけて、汚れや傷みにくいようにします。参加者からは、「図書館の本にフィルムコートが貼ってあるのが、今まで分かりませんでした。また、機会があれば参加したいです」などの言葉がありました。少し難しかったようですがコツを習得して、ぜひ家でも色々な本やノートにしてみてくださいね。



○9月の休館日  
毎週火曜日 4日、11日、18日、25日、  
祝日 17日、23日

24日(月) 振り替え休日は、開館しています！  
是非ご来館ください！

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