



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10月号



体験講座 追加募集中

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 プロテター
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)



9月12日に体験講座で『マジックに挑戦』を開催しました。最初に講師の方が一つ一つのマジックを説明されてお手本を披露していただきました。そして、作り方や進め方の技を習いました。それぞれのマジックに、皆さん大変喜ばれました。今回の講座では、最後に受講者全員がみなさんの前で、練習の成果を披露されました。「みなさんの前では恥ずかしいね。でも、話術や手、指の動かし方など細かい作業が勉強になりました。家でもさっそく挑戦してみます。今日はとても楽しかった」などの感想も聞かれ、有意義で楽しい一日でした。



第44回 田治米歌謡教室交流発表会

8月26日に大和文化センターで開催されました。多くのお客様をお迎えし、カラオケ教室の皆さんや出演者の方も、楽しみながら大変盛り上がりました。発表会は鮮やかなコントラストをなした美しい舞台上、歌手顔負けの衣装とメイクで登場され皆さん熱唱されていました。



なるほど 食の知識

『サンマ』



サンマは良質のたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルなどをたっぷり含んだ栄養素の宝庫で、胃腸の働きを活発にして疲労を取り去り、元気してくれます。脂肪分に含まれるのがIPA(イコサペンタエン酸、DHA(ドコサヘキサエン酸)と呼ばれる多価不飽和脂肪酸です。IPAは血栓を防いで動脈硬化や心臓病を予防し、DHAは脳の老化を防ぎます。煮物や炊き込みごはんにすれば、脂やエキスが逃げにくく、IPA、DHAを効果的にとれます。

「サンマの昆布煮」(サンマ+昆布)

サンマのIPA、DHAと昆布のアルギン酸、酢の有機酸などにより、コレステロール値を下げ、血栓を予防します。

(4人分)

材料 ●サンマ3尾、 昆布30cm にんにく・しょうがのすりおろし各1/2かけ分、しょうゆ・酒各1/4カップ、酢1/3カップ

作り方●①サンマは頭とはらわたを取って4cmのぶつ切りにする。昆布はひたひたの水で戻して8mm幅に切る。

②平鍋に昆布を敷いてサンマを並べ、にんにく、しょうがを散らし、昆布の戻し汁としょうゆ・酒各1/4カップを注いで強火で煮る。

③煮立ったら、アルミホイルで落とし蓋をし、さら鍋蓋をして弱火で1~2時間煮る。

大和図書館からお知らせ

おすすめの本

一般書

『龍の耳を君に』 丸山正樹/著
手話通訳士の荒井尚人は、緘黙症の少年に手話を教えることとなった。少しずつ手話で話すようになった少年は、ある殺人事件について語りだす。秋の夜長にじっくり読むミステリー小説はいかが？

児童書

『ごんげさま』 柳田国男/原作
遠野物語のちょっと怖くて不思議な話を絵本化。ごんげ様はし舞の頭に似た、お神楽舞に使う木製の頭。ごんげ様が暴れだす姿が迫力いっぱい描かれています。

10月の休館日

毎週火曜日 2日、9日、16日、23日、30日
祝日 8日(月)

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