



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31(2019)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い致します。

12月8日、三原市防災ネットワーク主催による防災講演会を、NHK 広島放送局気象キャスター杉山真理さんを講師に迎え、演題「天気予報から災害の発生を見抜く」が開催されました。西日本豪雨時の雷雲の移動速度や、7月5日10時～7日10時までの雨量の説明などがありました。改めて被害の大きさに驚きました。皆様真剣に視聴されていました。



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。火災時はパニック状態となり、マニュアルどおりにはならない事を想定し、関係者全員が無事避難できるよう体で覚えるといったことから、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。



12月7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。中高生のハンドベル、小学・中学・高校生の聖歌隊の演奏がありました。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。皆さんとても感動されていました。



12月6日、三原市教育委員会文化課による映画鑑賞会「北の桜守」が上映されました。終了時には会場から拍手が湧き上がっていました。鑑賞されたお客様から「とてもすばらしかった。感動しました。又、映画上映を楽しみにしています」と言われていました。



なるほど! 食の知識

カレー



カレーはかなり種類が多く、旬も幅広く、ほぼ一年中で回ります。目のついている側で区別して、俗に「左ヒラメ、右カレー」といわれています。高蛋白、低脂肪でビタミンB1、B2も豊富です。味が淡泊で消化が良いです。縁側(背ビレと尻ビレの付け根の身)にはコラーゲンが多く含まれています。コレステロールを下げ、疲労を回復させます。

『カレーのあんかけ』(カレー+しいたけ+にんじん)

肝臓障害の改善、糖尿病予防にすぐれた一品です。カレーは疲労回復を促進し、肝機能を増強する効果が、にんじんのカロチンと、しいたけのレンチナンによる修復再生力を増強する効きめにより一層強化されています。

材料 (4人分) カレー4切れ にんじん1本 しいたけ4個
小麦粉少々 油適宜 だし汁1カップ
しょうゆ・酒各大さじ1 片栗粉小さじ2

- 作り方 ① カレーは塩、こしょうと小麦粉少々をふり、から揚げしておく。
② にんじん、しいたけの細切りとだし汁、調味料を合わせてひと煮する。水溶性片栗粉でとろみをつける。
③ ①に②をかける。

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、みなさまのご来館を心よりお待ちしております。

○1月の絵本とおはなしの時間

(第1日曜日) 6日 14時～14時30分

(土曜日) 12日、19日、26日
10時30分～11時

○1月の休館日

年始 1日(火)～4日(金)
毎週火曜日 8日、15日、22日、29日
祝日 14日(月)



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