



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3月号



## 受講生募集 平成31年度主催講座

### 「暮らしを彩る初めてのクラフト」

「クラフトテープ一本一本を縦・横と組み合わせていき実用的なバッグやカゴを作ります。あなたの個性がキラリと光るグッズをつくりましょう。テープの組み合わせ方や編み方は様々です」

開設日 第2月曜日(月1回)  
時間 13:30 ~ 16:00  
受講料 2,000円(年間)  
開講日 5月13日(月)  
講師 東山 由紀さん

### 「始めてみよう！楽しいパソコン」

「初心者の方を対象に基本的な操作から応用まで、パソコンを利用する上では必ず役に立つ講座です」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)  
時間 10:00 ~ 11:30  
受講料 4,000円(年間)  
開講日 5月10日(金)  
講師 松田 美香さん

### 「笑顔で健康づくりコグニサイズ」

「運動と計算やしりとりにいった脳を使う認知課題を組み合わせて同時に行うことで、認知機能の改善・向上を目指す体操です。ノルディックウォーキングや足裏健康法もあります」

開設日 第2 水曜日(月1回)  
時間 13:30 ~ 15:00  
受講料 2,000円(年間)  
開講日 5月8日(水)  
講師 吉田孝太郎さん

### 「バランスのとれた体にエクササイズ」

「弱くなる腹筋や体感を強く、姿勢を改善しながら全身を調える運動です。年齢・性別を問わず、初心者の方、どなたでもご参加いただけます」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)  
時間 13:30 ~ 15:00  
受講料 4,000円(年間)  
開講日 5月10日(金)  
講師 田中 加奈子さん

※申込方法は、下記要領を参考に、往復はがきに希望する教室等を記入してお申し込みください。

返信表面	往信裏面
〒0000-0000 貴方の住所と名前 様	① 郵便番号・住所 ② 名前(ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号 ⑤ 施設名・教室名

往信表面	返信裏面
〒729-1406 三原市大和町下徳良111番地 大和文化センター行	(何も書かないでください)



### 消防救急法訓練

2月6日に、大和地域の生涯学習相談員と図書館員が、大和文化センターで通報・消火・避難訓練・AEDの操作方法・心肺蘇生法等を学びました。緊急時に迅速に対応できるよう、日頃から常にあわてることがないように、講習で学んだことを生かしたいと思います。



### 大和図書館からのお知らせ

- 企画展示  
ひな祭りにあわせて、『お姫様・プリンセス』に関する本を集めて展示しています。



### ○3月の絵本とおはなしの時間

絵本などのよみかたりや本の紹介をしています。  
・3日(第1日曜日) 14時~14時30分  
・9日、16日、23日(土曜日) 10時30分~11時

### ○3月の休館日

毎週火曜日 5日、12日、19日、26日  
祝日 21日(木)

### なるほど！食の知識

### 牡蠣



牡蠣は「海のミルク」と呼ばれる栄養価の高い食品です。ほかの魚介類と比べると、たんぱく質は少なめですが、必須アミノ酸を含む良質のたんぱく質です。そのほかビタミンB1、B2やカルシウム、ミネラル類も豊富です。糖類は多く、そのほとんどを旨み成分のグリコーゲンが占めています。又、亜鉛・アミノ酸の一種タウリンも多く含まれています。

### 『牡蠣のチャウダー』(牡蠣+牛乳)

牡蠣、抗酸化作用をもつたまねぎ、ほうれんそう、吸収がよく良質のたんぱく源である牛乳などを加えて仕上げています。

材料 (4人分) 牡蠣400g たまねぎ1個 ジャがいも2個 ほうれんそう1/3束 バター大さじ1 固形スープの素1個 牛乳2カップ バター・小麦粉各大さじ3 生クリーム1/3カップ

- 作り方
- ① たまねぎ・ジャがいもは1.5cm角に切り、ほうれんそうはゆでて3cmに切る。
  - ② バターでたまねぎを炒め、ひたひたの水と固形スープを加えて中火で5分煮る。ジャがいもを加えて3分煮、牡蠣と牛乳を加える。
  - ③ バターと小麦粉を練り混ぜて加え、とろみがつくまで煮、塩、こしょうで調味してほうれんそう、生クリームを加える。



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