

# 大和文化センターだより 5月号

令和元年5月1日発行  
三原市大和文化センター  
三原市大和町下徳良111



## 主催講座 開講式のご案内



大和文化センター主催講座の開講式を下記日程でおこないます。ご確認の上、ご来館下さい。

### 「暮らしを彩る初めてのクラフト」

|      |               |
|------|---------------|
| 開設日時 | 第2月曜日(月1回)    |
| 日間   | 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」

|      |               |
|------|---------------|
| 開設日時 | 第1・3金曜日(月2回)  |
| 日間   | 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」

|      |               |
|------|---------------|
| 開設日時 | 第2水曜日(月1回)    |
| 日間   | 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」

|      |               |
|------|---------------|
| 開設日時 | 第1・3金曜日(月2回)  |
| 日間   | 13:00 ~ 14:30 |
| 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      |

## 大和図書館からのお知らせ

○雑誌がかわります。

新しく入る雑誌

### 『レディブティック』

ソーイング、ニット、手芸、料理、園芸、ネイル、ビーズ、児童書、住まいなど、ハンドメイドや手作りに関する実用書の出版社であるブティック社が月刊発行している手芸雑誌。



### 『ゆうゆう』

ミセスの美しい歳の重ね方や生き方、素敵な暮らし方を紹介しているライフスタイル情報誌。

受け入れ停止 既刊誌は全て貸し出しできます。

### 『Pen』

『きょうの健康』中央・本郷・久井図書館では、引き続き入っていますので、予約してご利用下さい。



## 和太鼓演奏&体験

4月21日(日)に和太鼓演奏者 中野歩さんによる「和太鼓演奏&体験会」が大和文化センタークレオホールで開催されました。太鼓の音はその人の心の在り方と共に変化します。和太鼓から伝わる振動は身体全体に共鳴し、和太鼓独特の魅力的な響きとなって伝わってきます。迫力があり、観客の皆さんは太鼓の体験もされてとても感激されていました。



## 食べ合わせ辞典より！食の知識

## 味噌

味噌は蒸した大豆に麴と塩を加えて発酵熟成させたもので、麴の種類によって、米味噌、麦味噌、豆味噌の3つに大別できます。原料の大豆は良質のたんぱく質を40%も含んでいますが、その加工品である味噌が優秀なのは、発酵過程で酵素の働きにより、たんぱく質がペプチドやアミノ酸に分解され、消火吸収されやすくなっている点です。

### 『なすときらげの味噌炒め』（味噌+なす・きらげ）

なす、きらげともに血液を浄化する作用があり、サポニンやレシチンなど血管系をやわらかくして細胞の機能を高める味噌と協力して成人病予防に働きます。味噌を活用して色々な料理に挑戦しましょう。

材料（4人分）なす6本 きらげ15枚 ごま油大さじ4 味噌大さじ5 さとう・酒各大さじ1

作り方①なすはヘタをとり、1cm厚さの輪切りにして水にさらし、アクを抜く。きらげはぬるま湯で戻す。

- ② 鍋にごま油を熱して、①を入れ、なすが色づくまで炒める。
- ③ 味噌、さとう、酒を合わせて練り混ぜ、これを②に加えて味がなじむまで炒める。



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