

“新たな学びの一步”を踏み出してみませんか？

中央公民館では、“何歳からでも学び始めることができる活気のある生涯学習社会”の実現を目指しています。皆さんの「学びたい」という気持ちに応えられるよう多彩な講座を開催していますので、ぜひご参加ください。

魅力的な講座がいっぱい！

文学、歴史、芸術、健康づくり、人権、消費者保護、交通安全、救命救急など、さまざまなジャンルの講座を開催しています。お好みの講座を見つけて受講してみませんか。

これまでに開催した講座▼▽じっくり読む「源氏物語」▽美しい写真の撮り方▽初めての浴衣着付けレッスン▽天気予報を読み解くコツ▽新しい葬送のかたち▽シニアのためのスマホ講座▽目指せ！賢い消費者 など



いざという時のために！
「AED講座」



日々の暮らしに潤いを…「絵手紙講座」



美しい文字を書きたい☆「美文字講座」

村内在住・在勤の方なら、どなたでも申し込みOK！

講座は、村内在住・在勤の方を対象としています。定員を超える申し込みがあった場合は、抽選で受講者を決定します。

受講料は0円！

受講料は全ての講座で無料です。※講座により、材料代等の実費がかかる場合があります。

申し込み等の詳細は『中央公民館講座』でお知らせ！

講座の詳細は、開催の1～2か月前に「中央公民館講座」(「広報とうかい」(10日号)に掲載)でお知らせします。詳細をご覧の上、中央公民館へ申し込みください。

令和3年度上半期(5月～9月)の講座開催予定表を、「広報とうかい」(3月10日号)と一緒に配付しますので、併せてご覧ください。



いもマミィの
おすすめ
レシピ

材 料	分量(4人分)
米	3 合
もち麦	27 g
甘塩サケ(切り身)	180 g
シメジ	90 g
刻み昆布	18 g
ショウガ	18 g
しょうゆ	大さじ1
黒ゴマ	少々
細ネギ	少々
※エネルギー(232kcal / 人)、食塩相当量(0.6 g / 人)	

食物繊維が豊富で体を温めるメニュー♪

「サケとシメジと昆布の炊き込みご飯」

【作り方】

- ①といた米ともち麦を、米3合分の分量の水と一緒に炊飯器に入れ、20分以上つけておく。
- ②①の上にサケ、シメジ、刻み昆布、千切りにしたショウガをのせ、しょうゆを加えて炊飯する。
- ③炊きあがったらサケを取り出して骨と皮を取り除き、戻す。
- ④全体をさっくりと混ぜて茶碗に盛り付け、黒ゴマと刻んだ細ネギをのせたら、出来上がり♪



体を温めるショウガやネギを使った具だくさんの炊き込みご飯☆