

文化センター だより

図書館・ホール森の音楽隊

TEL 72-1300 FAX 72-1320

E-mail hinolib@infosakyu.ne.jp

月～金 午前9時30分～午後6時
土・日 午前9時～午後5時

図書館情報

カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	15	⑬	17	18	19	⑳
21	22	⑳	24	25	26	27
28	29	㉑	㉒			

○印が休館日です

展示コーナー

オシドリの写真展

3月4日(木)～3月28日(日)



お折り梅

義母がアルツハイマー型痴ほうになったことで、崩壊しかけた家族。さまざまなかとうを経て家族が再生していく実話の作品。ぜひご覧ください。

とき 3月21日(日)
午後1時～
ところ 文化センター
チケット 500円

映画上映会

うめ

文化センターで開かれるコンサートなどの催しを裏で支えるスタッフ。舞台照明、各種道具、舞台監督の仕事などを中心に舞台技術を学ぶボランティア講座を開きます。

【テーマ】
舞台はこうして作られる

【とき】
2月25日(水)主に舞台照明

【時間】
2月26日(木)舞台の各種道具
2月27日(金)舞台監督の仕事
午後7時30分～午後9時

【ところ】
文化センターホール

【講師】
トータルステージアドバイザー
角田豊さん

【受講料】
無料(当日受付もできます)

【問い合わせ先】
文化センター(72 1300)

図書館の催し
布絵本づくり
3月8日(月)午後1時～
木のおもちゃづくり
3月14日(日)午前9時～
おはなし会
3月27日(土)午前11時～

1
上映時間
午前10時30分
午後1時30分
料金
大人 1300円
小人 800円
親子ペア 2000円

文化センターの催し
アニメ上映会
ドラえもん(時間・料金は1)
のび太のワンニャン時空伝
3月20日(土)
ワンピース(時間・料金は1)
呪われた聖剣
3月28日(日)

そばサラダ

季節の野菜とあわせて――

日野町食生活改善推進協議会の皆さんオススメ料理③

～家庭で簡単に作れるレシピを紹介～

【栄養】

エネルギー 96kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 0.6g
カルシウム 27g
塩分 0.4g

【材料】5人分

ゆでそば(1袋)、レタス(2分の1個)、トマト(1個)、ヤリイカ(1杯)、キュウリ(1本)、タマネギ(150g)、パプリカ(2分の1個)、ドレッシング(市販のもの適量)

【作り方】

①トマトは種を取り除き、小さく切る。そばは食べやすい大きさに切る。
②ヤリイカは軽くゆでて切る。

③キュウリは輪切り、タマネギは薄切り、パプリカは千切りにする。
④レタスを敷いて①～③を盛り、好みのドレッシングを添える。

【ひとこと】

そばと生野菜の相性は抜群です。とても簡単で毎日でも作れます。季節の野菜とあわせて、いろいろな「そばサラダ」に挑戦してみてください。栄養価も良く、そば自体にもたくさんの食物繊維が入っていますので、とてもヘルシーな1品です。

