

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

私たちの生活とともにある 日本の食文化のことを、 もう一度考えてみましょう。

日本の伝統的な食文化である「和食」は、日本人の栄養バランスに優れた健康的な食生活を支え、自然の恵みである「食」をとともにすることで家族や地域の絆を深める役割を果たしてきました。

ご飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせた副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れます。



和食の基本構成

向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。

農林水産省「おうちで和食」より抜粋

〈問合せ先〉保健センター TEL.0954-63-3373

【展示期間】
【前期】10月2日(火)～11月11日(日)
【後期】11月13日(火)～12月24日(月)

山口県立美術館
「没後四〇〇年 雲谷等顔展」と瑠璃光寺を訪ねるツアー
【日時】12月2日(日)
【旅程】鹿島→佐賀→瑠璃光寺→山口県立美術館→佐賀→鹿島
【料金】8300円(エイブル倶楽部会員10000円引き)
【申込み開始日】10月10日水
【申込み・問合せ先】エイブル2階 事務局
電話0954-63-2138
※定員(35人)になり次第受付終了します。
※詳細はお問合せください。

エイブルの木 広告募集中!!
エイブルの木は毎月16日発行全戸配布されています。ぜひご利用ください。
お問合せは TEL0954-63-2138

製パン事業・福祉事業・リサイクル事業
おいしいパンを通じて、地域貢献に努めます

地産・ヘルシー 環境・福祉・資源

就労移行支援・就労維持支援A型・就労維持支援B型

パンづくり等の日中活動を通じて、一般就労を目指します!

AmicaPan 株式会社
〒849-1312 鹿島市大字納富分 2904 TEL0954-62-3218

AmicaPan 株式会社
〒849-1313 鹿島市大字里ノ木 3028-6 TEL0954-63-6155

広告 **モリモリ食べよう 食欲の秋**

ボリュームセット
H30年10月末 ぴんぐのチキンご持参券まで有効 通常4,300円がなんと半額 **2,150円!**
※切り取ってご使用ください。 ※他割引券との併用不可

シニア割引
グループの中にお一人でも65歳以上の方がいれば、グループ全員が対象となります。(要証明書 土・日・祝日除く)

ボリュームのセット 通常3,000円をなんと **1,890円!**

創業昭和47年 **焼肉 金剛園**
営業時間: 17時～24時
鹿島市大字井手 1465 ☎0954-62-4187

鹿島市民図書館
TEL:0954-63-4343
ホームページ http://www.library.city.kashima.saga.jp
携帯電話でアクセス! ▶

100th Anniversary
QRコード

図書館からのお知らせ
ありがとう! 鹿島市民図書館 100周年

特別整理期間のためお休みします

年に一度の図書館の総点検。蔵書約19万8千冊の所在確認、普段できない機器の修理や環境整備を行います。

◆WEB予約利用できます 図書館HPからの蔵書検索・予約はOK ※ただし受取りは6日(土)以降

◆期間中の本の返却は「本のポスト」へ CD・DVD・雑誌・紙芝居などは、壊れやすいので入れられません。6日(土)以降に直接返却カウンターへお持ちください

夢をつかむ! おぼしんたろうさん 講演会 & ワークショップ

ぼくとイラストに挑戦しよう! イラストは図書館に展示されるよ

10/21(日) 13時半～
エイブル3階 研修室

▼対象 中学生～一般の方

要申し込み・参加費無料
9/22(土)9時半より
電話・カウンターにて受付開始
※10/2(火)～10/5(金)は閉館中のため電話受付のみ。(9時半～17時)

定員 講演会: 60人 ※講演会のみ参加もOK
ワークショップ: 30人 ※イラストを描きます

【わくわく☆理科教室 8/19 実施報告】
楽しく実験しながら理科のおもしろさを感じることができる理科教室。前田図書館長の指導のもと、子どもたちは実験に夢中でした。

空気が砲的的当て
一館長の説明
ラムネ作り
ラムネ作り
ラムネ作り

今年の冬は自分で剪定! 庭木の手入れ講座

経験豊富な祐徳ガーデンさんが講師。庭木のこと道具のことなどを教えてもらいます。座学のあとは実践もあります。

11/15(木)9時半～12時半
エイブル3階研修室 定員15人

【参加費無料・要申し込み】
10/20(土)9時半より
電話・カウンター申込み受付開始

保健センター 土、日、祝日

市民図書館 1(月)～5(金)
9(火)・15(月)・22(月)
25(木)・29(月)

生涯学習交流館 1(月)・9(火)・15(月)
22(月)・29(月)

市民会館: 無休

かしまぐるっとミュージアム 鹿島市内の主な展示施設の展示情報を掲載します

祐徳博物館 (無休)	鹿島市古枝乙 1686 TEL.0954-62-2151	『郷土画家懐古展』～10/22(月) 『第20回武雄陶芸協会展』10/24(水)～
染織資料館 (要予約)	鹿島市山浦甲 1524 TEL.0954-63-4085	『鍋島更紗』復元及び染織資料、鈴木照次作品などを展示
岩永京吉美術館	鹿島市高津原 565-1 TEL.0954-62-2824	『日展制作の過程』～11/30(金)
鹿島市民図書館 (休館日: 左記)	鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-4343	『近代鹿島の文学風土と地域文学資料』
エイブル床の間コーナー (休館日: 左記)	鹿島市納富分 2700-1 TEL.0954-63-2138	『能古見が生んだ水墨画の巨匠 雲谷等顔展』10/2(火)～11/11(日)

10 2018 エイブルの木

平成30年10月号 NO.149 9月16日発行

発行:「エイブルの木」広報部(エイブル2階 エイブル事務局) 〒849-1312 鹿島市大字納富分 2700-1
一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・文化振興財団 TEL:0954-63-2138 FAX:0954-63-3424
E-mail:able1@po.asunet.ne.jp ツイッター https://twitter.com/kashimaco
ホームページ http://kashima-able.com/ 携帯電話でアクセス! ▶

第6回 えいぶる事業
Baby Boo うたごえ喫茶音楽会
～童謡から歌謡曲まで日本の名曲を唄う～

日時: 11月17日(土) 開演 18:30 (開場 18:00) 会場: エイブルホール

料金: 大人…2,000円 高校生以下…1,000円 ※会員各500円引き ※当日各500円増し

全席自由 9月29日(土) 発売!



コーラスメンバーを募集します!
Baby Booと一緒に歌うコーラスメンバーを募集します。
年齢や経験は問いません。歌が好きな人、友人や家族を誘って参加してみませんか。

★募集定員 20名程度(先着順) ※ただし定員になり次第締切 ★参加費 無料
★参加条件 ①エイブル倶楽部に入会している方。年齢制限無し。 ※どなたでも入会いただけます。(2ページ参照) ②公演当日と下記の練習日に参加できる方。
★練習日 10/26(金)、11/9(金)、11/15(木) 19:00～21:00 ※左記日程のうち、下線の日には必ずご参加ください。場所、内容などについては後日、ご連絡します。
★申込方法 エイブルにある申込書を2階事務局へ直接お持ちいただくか、お電話でお申込みください。
★申込・問合せ先 鹿島市生涯学習センター・エイブル 2階事務局 電話:0954-63-2138

10月のエイブルホール、市民会館ホールの行事予定(9月1日現在) ※予定は変更になる場合があります。詳細はエイブルへお問合せください。

エイブルホール	6日(土) 鹿島高等学校 2年生保護者会 7日(日) 民謡大会 11日(木) ゆうあい公開セミナー「地域癒癒勉強会」～多職種から学ぶ癒癒サポート～ 14日(日) ピアノ教室発表会 19日(金) ゆめさが大学鹿島校 学校祭	市民会館	21日(日) ピアノ発表会 28日(日) ピアノ発表会 7日(日) 市内中学校 サマーコンサート 13日(土) かしま福祉フェスタ2018 26日(金) 市町献血
---------	--	------	---

エイブルパートナー
私たちはエイブル倶楽部を応援しています。

住みよい暮らしを幸せに
佐賀西信用組合 東亜互機株式会社 (株)宮園電工 社会医療法人 祐愛会 緑田病院 Yutoku 祐徳自動車株式会社

