

# OOMUKAI TIMES

第67号 / 12月1日発行

大向地区 人口 416人 (男性187人 女性229人)

世帯数 198世帯

10/31現在



発行：大向公民館 情報があればこちらまで→ TEL.88-0312 E-mail [oomukai-ko@city.shunan.lg.jp](mailto:oomukai-ko@city.shunan.lg.jp)

パソコンでご覧になる場合はこちらから→『周南市コミュニティ推進連絡協議会』ホームページ

(<http://gokan-furusato.org/community/community.html>)

## 第30回大向ふるさと祭り



十一月十八日(日曜日)に大向公民館周辺にて、『大向ふるさと祭り』が開催されました。当日は好天に恵まれ、餅つきやこんにゃく販売等のバザーがあり、館内では、農林産物品評会や生涯学習展がありました。多勢の方々に参加していただき、日頃静かな大向も賑やかな一日となりました。

また、祭りの締めくくりには、恒例の餅まき大会も行われました。

祭りに携わっていただいた皆様、大変お疲れさまでした！

# 今年も又、大向に寒～い冬がやってきます。

これからの季節、気温の低下と共に深刻な問題となるのが身体の冷え。そこで、身体を内側から温めてくれる強～い味方が生姜！

生姜のポカポカ効果はよく知られているところですが、実は他にも取り入れない手はない**健康食材**なのです。

- ・エネルギー代謝を高めて、ダイエットをサポートします。
- ・胃腸の働きを活発にし、消化吸収をよくして便秘の解消にも効果を発揮します。
- ・食中毒を防ぐ殺菌効果や肉や魚の臭味取り効果があります。
- ・辛味成分が血液をサラサラにします。
- ・抗酸化力（活性化酸素除去能力）は、ビタミンEの3倍以上あります。
- ・生姜の2大成分＝ジンゲロールは免疫力をアップさせ、ショウガオールはアレルギーを引き起こす物質を抑制する作用や消炎、鎮痛作用があります。



大向の寒い冬を乗り切るために、あなたも生姜を食べてみませんか。

## 第33回 超簡単スピードレシピ

今回は、DHA、EPAが豊富な

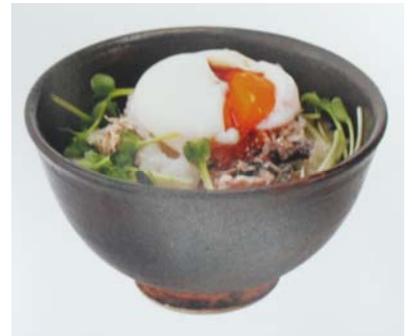
## さば缶&温泉卵かけごはん

です。



### 材料（1人分）

さばの水煮缶（汁けをきり、ほぐす）	・・・ 30g
大根おろし	・・・ 大さじ1
温泉卵	・・・ 1個
貝割れ大根	・・・ 少々
しょうゆ	・・・ 小さじ1
ごはん	・・・ 150g



### 作り方

器にごはんを盛り、さば缶、大根おろし、温泉卵をのせ、貝割れ大根を散らし、しょうゆをかける。

# 12月予定(大向地区)

日	曜日	行事予定	
1	土	やまびこ号巡回(10:00~10:40)大向公民館前	
2	日		
3	月		可燃ごみ
4	火		その他プラスチック
5	水	料理教室(9:00~ 大向公民館 )	古紙・衣類
6	木		可燃ごみ
7	金		容器包装プラスチック
8	土	冬花火「銀嶺の舞」(16:00~ 花火19:10~)鹿野総合体育館周辺	
9	日		
10	月		可燃ごみ
11	火		びん・缶
12	水		ペットボトル
13	木		可燃ごみ
14	金		容器包装プラスチック
15	土		
16	日		
17	月		可燃ごみ
18	火	やまびこ号巡回(10:00~10:40)大向公民館前 そば打ち教室(9:00~13:00)大向公民館	不燃ごみ
19	水		古紙・衣類/処理困難物
20	木		可燃ごみ
21	金		容器包装プラスチック
22	土		
23	祝日	天皇誕生日 周南冬のツリーまつり(16:30~20:00)集中イベント	
24	月	振替休日	
25	火		びん・缶
26	水		ペットボトル
27	木		可燃ごみ
28	金	公務納め	容器包装プラスチック
29	土		
30	日		可燃ごみ
31	月		

## イベント情報

※料理教室が開催されます！

日時：平成24年12月5日(水曜日)9:00~

会場：大向公民館(参加希望の方はすぐに公民館まで連絡下さい！)

内容：季節感を味わう料理



このコーナーでは、大向地区に住む元気な人や風物、又その季節に出会う素敵な光景など、出会いやふれあいの中から見つけた「大向の元気・素敵」を紹介します。



# ふるさと祭りの品評会で 特等(里芋)を受賞の重国千賀子さん（五味） にインタビューしました！



Q：今年のご自身の野菜の出来ばえはいかがでしたか？

重：白菜は植えるのが遅くて巻きが悪かったんよ。里芋はいつもいいけど、今年は特に出来が良かった。賞をもらって、野菜作りをやってていいこともあるなあと思った。

Q：大向の風土にあったお勧めの野菜を教えてください。

重：キャベツで、「初秋」という品種は、5月に蒔いて8～9月に収穫するんじゃないけど、葉も軟らかいし美味しいよ。

Q：一番好きな野菜は？

重：豆が好き。特にパンダ豆が大好き。豆の中で一番美味しいし、できる過程も面白いから。

Q：これから野菜作りを始める人に一言お願いします。

重：野菜作りは、「作る楽しみ」と「食べる楽しみ」と2回楽しむことができるから、とにかく若い人にやってほしい。そして、できたら生産グループ（湖畔の店）に入って一緒に活動してほしい。



## Q&Aコーナー

【問題】 次の五つの漢字を並び替えて、正しい四字熟語を作るとあまる一文字はどれでしょう？

- 1、有 無 傍 若 人 （自分勝手だなあ）
- 2、七 目 八 目 傍 （はたから見れば・・・）
- 3、花 托 一 生 蓮 （あの世でまた逢おう！）
- 4、髪 一 発 危 機 （アブナイところだった）
- 5、鶴 亀 木 浮 盲 （奇跡的なめぐり逢いです）

☆答えは来月号にて！

☆先月の答え ① 耗—ミリメートル ② 糲—センチメートル

③ 秆—キロメートル ④ 呎—フィート ⑤ 哩—マイル

☆適当な用紙に氏名、自治会名、答えを書かれて、15日までに公民館のポストに投函下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。ご来館頂いた時、粗品をお渡しします。

☆今月の当選者 益森 チサエさん（黒瀬）

今月の花言葉  
「シクラメン」  
はにかみ  
清純  
嫉妬