

# OOMUKAI TIMES

第71号 / 4月1日発行

大向地区 人口 416人 (男性187人 女性229人)

世帯数 199世帯

2/28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>)

## 卒業おめでとう



【名前】仲子 和彦くん (二俣下)

【私の夢】

イラストレーターになって、たくさん絵を描きたいです。

【私の思い出】

文化祭の絵画コンテストで、クラスみんなで1枚の絵を作ったことです。

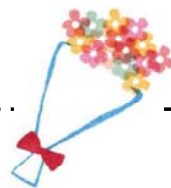
【名前】秋本 茉音さん (横瀬)

【私の夢】

水族館で働くこと。

【私の思い出】

友だちと毎日楽しく過ごせたこと。





# 大向にも、心ウキウキ、春がやってきました。



皆様、随分暖かくなりましたね。と言っても、大向では、まだ暖房は手放せないと思います  
が……。田んぼや畑仕事も始まり、戸外に居る時間も長くなってきました。

そこで気になるのが、「花粉症」。私は大丈夫と想着いても、その辛い症状は、ある日突然や  
ってきます。

花粉症の対策としては、

## ① 家の中に潜む花粉に注意！

花粉は衣類に付着し、知らないうちに家に持ち込まれています。綿や毛は花粉が付きやす  
いので、ポリエステルやナイロンがお勧めです。髪の毛の長い人は束ねたり、帽子をかぶったり  
しましょう。

## ② 電車やバスは座る位置にひと工夫！

乗り降りの激しいドア付近は、花粉が舞いやすいので避けましょう。同様に、ショッピン  
グモールや図書館などの出入り口も要注意です。

## ③ 外出時間もチェック！

一般的に、花粉のピークは1日2回です。

- ・気温が上がり、花粉の飛ぶ量が活発になるお昼前後。
- ・気温が下がり始め、上空に舞い上げられていた花粉が地上に落下してくる夕方頃。

以上、花粉症の豆知識として、頭の片隅にでも留めておいて下さい。



## 第37回 超簡単スピードレシピ

今回は

## 鮭のみそマヨ焼き

です。

### 材料 (2人分)

- 生鮭 (半分に切る) ……2切れ
- A [小口切りした万能ネギ5本、  
みそ大さじ2、マヨネーズ大さじ1]
- ミニトマト (半分に切る) ……2個



### 作り方

- ① 耐熱皿にクッキングシートを敷き、鮭を皮を上にし、外側に皮がくるようにして並べる。
- ② A を混ぜ合わせて鮭の表面に塗り、ふんわりとラップをして電子レンジで4~5分加熱する。
- ③ 器に盛り、トマトを添える。

# 元気発見！ 大向

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。

## 心のこもったお弁当を届けました！



**お弁当の献立**

- 炊き込みご飯
- 鯖の南蛮漬
- ポテトの餃子の皮包揚げ
- ほうれん草の白あえ
- 黒豆
- 大根醤油漬
- 苺のゼリー



3月1日(金)に福祉部による配食サービスがありました。福祉部では、年に3回(3月、7月、11月)70歳以上の独居の家庭と障害者の方へ手作りのお弁当を届けています。今回は36名の対象者に、地元の野菜を使った栄養満点、愛情たっぷりのお弁当が届けられました。

また午後からは、社協による周南市地域福祉活動計画「絆プランしゅうなん」についての研修が行われ、見守り活動の大切さ等を学びました。(写真右)



## Q&Aコーナー

【問題】次の意味に合う言葉を右枠の中からえらんで下さい。

- ① 値段、値打ちが高い
- ② その学校の精神や理想を表した歌
- ③ 金属製のお金
- ④ 高いところから降りる
- ⑤ ききめ



効果	高価	硬化
降下	硬貨	校歌

☆答えは来月号にて！

☆先月の答え (1)ウ (2)ク (3)コ (4)セ (5)チ (6)ナ (7)ネ

☆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 有馬一見さん(二俣下)

今月の花言葉  
「桜」  
純潔  
心が美しい



## 4月予定(大向地区)

日	曜日	行 事 予 定	
1	月		可燃ごみ
2	火		その他プラスチック
3	水	料理教室(9:00～ 大向公民館 )	古紙・衣類
4	木		可燃ごみ
5	金		容器包装プラスチック
6	土		
7	日	大向地区【春の一斉清掃】	
8	月	須々万中学校入学式(13:00～	可燃ごみ
9	火	沼城小学校入学式(10:00～	びん・缶
10	水		ペットボトル
11	木		可燃ごみ
12	金		容器包装プラスチック
13	土		
14	日	第57回向道湖マラソン	
15	月		可燃ごみ
16	火		不燃ごみ
17	水	やまびこ号巡回(10:00～10:40)大向公民館前 狂犬病予防注射と犬の登録(14:50～15:30)大向公民館	古紙・衣類
18	木		可燃ごみ
19	金		容器包装プラスチック
20	土		
21	日		
22	月		可燃ごみ
23	火		びん・缶
24	水		ペットボトル
25	木		可燃ごみ
26	金		容器包装プラスチック
27	土		
28	日	参議院山口県選挙区補欠選挙(7:00～19:00)大向公民館	
29	祝月	昭和の日	
30	火		処理困難物

### イベント情報

※料理教室が開催されます！

日 時：平成25年4月3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

### お知らせ

※狂犬病予防注射と犬の登録があります！

日 時：平成25年4月17日(水曜日)14:50～15:30

会 場：大向公民館