

OOMUKAI TIMES

第74号 / 7月1日発行

大向地区 人口 411人 (男性185人 女性226人)

世帯数 202世帯

5/31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

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>)



6月3日(月)に婦人部主催の一日親睦旅行がありました。

行き先はしまなみ海道。新鮮な海鮮料理を食べ、可憐なバラで目を癒し、伯方の塩の工場を見学しました。みなさん、お土産もたくさん買い、とても楽しい一日でした！

健康の新常識

一緒に考えてみましょう！

大向地区でも、NHKのテレビ番組「ためしてガッテン」をご覧になられている方は多いと思います。暮らしのなかの様々な疑問を科学的に検証し、解決していくところがその人気の秘密でしょうか。今回は、番組で取り上げられた**健康**に関する新常識を皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

問題① ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、近視や老眼に効く。

- ② 目を休めるには、ぼんやりと空を眺めると良い。
- ③ 近視の人は老眼になりにくい。
- ④ カルシウムを十分とっていれば骨粗しょう症は予防できる。

答え① ×疲れ目には効果的。

- ② ×遠くの物にピントを合わせることが大事。
- ③ ×近視の人は気づきにくいだけ。
- ④ ×ビタミンDと一緒にとらないと効率的に骨密度を高められない。



あなたは、いくつできましたか？ やはり、日頃からの思い込みには間違いもあるようです。自分の健康は自分で守り、あなたも大向地区の長寿を目指しましょう！

第40回 超簡単スピードレシピ

今回は ポリュームたっぷり

ちくわの照りマヨごまトースト

です。

材料 (2人分)

焼きちくわ ……1本
食パン (8枚切り) ……2枚
スライスチーズ ……2枚
すりごま白 ……小さじ1

A
マヨネーズ ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ1
みりん ……小さじ1

作り方

- ① ちくわは長さを半分にし、さらに縦4等分に切る。
- ② 食パンにチーズをのせ、①の皮を上にして4本ずつ並べてオーブントースターで、チーズが溶けて、ちくわがくっつくまで2分ほど焼く。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②の表面に塗り、すりごま白をふりかけ、さらに焼く。



7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 バランスボールを使ったエクササイズ (10:00～11:00)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	錦川一斉清掃(9:00～12:00)	
8	月		可燃ごみ
9	火		びん・缶
10	水		ペットボトル
11	木		可燃ごみ
12	金	食事会『ふれあいサロン』【福祉部】 (独居老人、75歳以上対象)ふれあいの家 やまびこ号巡回(10:00～10:40)大向公民館前	容器包装プラスチック
13	土		
14	日		
15	祝月	海の日	可燃ごみ
16	火		不燃ごみ
17	水		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	参議院議員通常選挙(7:00～19:00)大向公民館	
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	消防操法競技大会	
29	月		可燃ごみ
30	火	やまびこ号巡回(10:00～10:40)大向公民館前	
31	水		処理困難物

※参議院議員通常選挙があります！

お 日 時：平成25年7月21日(日曜日) 7:00～19:00
知 会 場：大向公民館

※大向地区の懐かしい風景写真を貸してください！
昭和10年代～50年代の大向地区の風景写真を集めています。
貸していただいた写真は、加工して行事などで展示したいと思っています。
写真をお貸しいただける場合は、公民館(小野)までご連絡下さい！
※ 貸していただいた写真は責任をもって返却いたします。

大向の元気発見!

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、出逢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。



写真：毘沙子が岳からの展望とキサキ様の祠

毘沙子が岳は、下山バス停留所から下山橋を渡り林道を約 20 分登った所にある標高 370m、全山巨岩の山です。山頂には、200 年余り前から杵崎大明神が祭られた祠があり、地元の人から「キサキ様」と呼ばれています。山頂からの眺めは、下方に下山橋、正面に向道湖、下山、五味集落、そして後方に金峰山と、国道側から見る風景とはまた違った素晴らしい大向の景色を楽しむことができます。

Q&Aコーナー

【問題】 次の漢字の読み仮名を右記から選んで下さい。

- ① 竹節虫
- ② 天牛
- ③ 胡蜂
- ④ 稲子
- ⑤ 金亀子

- カミキリムシ
- イナゴ
- ナナフシ
- スズメバチ
- コガネムシ

☆答えは来月号にて!

☆先月の答え ① (ア) ② (エ) ③ (オ) ④ (キ) ⑤ (コ)

☆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、粗品をお渡します。

☆今月の当選者 有馬一見さん (二俣下)

今月の花言葉
「薔薇」

赤：熱烈な恋

ピンク：温かい心

白：純真

黄：嫉妬

