

OOMUKAI TIMES



第93号 / 2月1日発行
大向地区 人口 388人 (男性175人 女性213人)
世帯数 197世帯 12/31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>)

どんど焼き & ふれあいの集い

今年も元気いっぱい楽しい大向地区行事の始まりです！



二俣神社にて『どんど焼き』が行われ、教育文化部のお世話により、無事に神事を執り行うことができました。



ふれあいの家にて『新春ふれあいの集い』が開催され、来賓の方々を含め、50名の出席者で、情報交換・ビンゴ大会など、楽しい集いになりました。





発酵食品を食べよう！



身体に良いとされる発酵食品。数年前からブームになった塩麹。最近登場した塩レモン。万能調味料と言われるこれらも実は発酵食品です。

日本には味噌、醤油、納豆など古くから伝わる伝統的な発酵食品が数多くありますが、世界にも、ブルガリアのヨーグルト、フランスのワインやチーズ、フィリピンのナタデココをはじめ実に様々な発酵食品があります。

今、なぜ発酵食品がそんなに注目されるのでしょうか？ ここに、そのパワーの秘密をご紹介します。

- ① 「旨味」や「栄養価」がアップし、もとの状態より美味しく食べられます。
- ② ビタミンやアミノ酸が増えて、もっちり肌がキープされます。
- ③ 腐敗菌から食品を守り、長期保存が可能になります。
- ④ 習慣的に摂り続けることで、腸の善玉菌が増え、デットクス効果が期待できます。

私達の食を支えてきた数多くの発酵食品。もしかして、長寿の秘訣は、これらを積極的に食べる事にあるかもしれませんよ。

第59回 超簡単スピードレシピ

今回は

ほうれん草とおからのお浸し です。

材料（2人分）

おから	・・・50g
ほうれん草	・・・200g
だし	・・・大さじ2
しょうゆ	・・・大さじ1/2
削り節	・・・適宜



作り方

- ① おからは耐熱容器に入れ、ラップなしで電子レンジ（600w）で40秒程度加熱し、だし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ② ほうれん草は、熱湯でゆでて水にとり、水けを絞り3~4cm長さに切る。
- ③ ①と②を混ぜ、器に盛って削り節をかける。

ぶらりと

まんぽーくん 行くうへ!!



1月26日(月)に、婦人部の新年会で評議員のみなさんと笠戸ハイツに行ってきたよ。あいにくの雨模様だったけど、豪華な食事とこれからの大向について情報交換などをして楽しい一時を過ごすことができたよ。



2月の行事予定

- 5日 (木) 料理教室 (9:00~) 大向公民館
しゃっきり体操講座 (10:00~11:00) 大向公民館
- 3日 (火) やまびこ号巡回 (14:30~15:00) 大向公民館前
- 20日 (金) やまびこ号巡回 (14:30~15:00) 大向公民館前

元気発見!
大 向

祝

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。

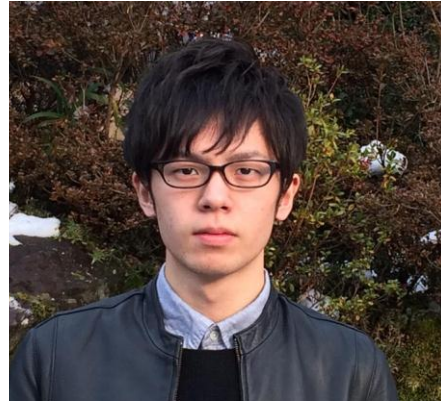
大向地区の新成人

～今年、成人式を迎えられた方々の紹介～



二俣地区
青木 友美 さん

下山地区
貞明 大地 さん



成人となって

私は今、大学の理学部理科学科に通っています。大学では数学ばかりの毎日ですが、中学校の数学教師を目指して勉強を頑張っています。小学校の時、先生に基礎学をしっかり教えてもらったおかげで今があると思います、今まで出会った先生方や家族や地域の方々にとっても感謝しています。小学校の時始めたソフトテニスを大学でも続けており、これからも前向きに今しかできないことをやっていきたいです。

成人となって

私はこの度、晴れて成人式を迎えました。これまで支えてくれた家族や地域の方々感謝の気持ちでいっぱいです。これからの人生、まだまだ色々なことがあると思いますが、自分の進むべき道をしっかりと見据え努力していきたいと思っています。つらい時は大向の自然と温かい人達を思い出し、頑張ります。

Q&Aコーナー

【問題】 次のものの一般的な数え方を答えてみましょう。(例：トンネルの数え方→一本、二本)

- | | | | |
|------------|-------|---------------|---------|
| (1) 靴下の数え方 | 一□、二□ | (4) キャベツの数え方 | 一□、二□ |
| (2) 羊羹の数え方 | 一□、二□ | (5) 蚊取り線香の数え方 | 一□□、二□□ |
| (3) 神様の数え方 | 一□、二□ | (6) うさぎの数え方 | 一□、二□ |



☆ 答えは来月号にて！(出題参考：みんなの国語楽より)

☆ 先月の答え

1、おぼしい 2、いさぎよい 3、まさか 4、たやすい

5、かぐわしい 6、うずたかい 7、おとなしい 8、つまびらか

☆ 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して下さい。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。

今月の花言葉

「スノードロップ」

希望・慰め

