

# OOMUKAI TIMES

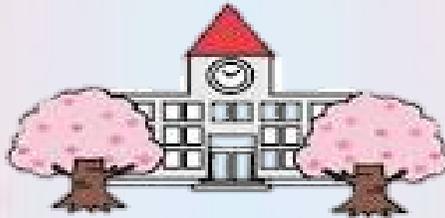


第95号 / 4月1日発行  
大向地区 人口 389人 (男性176人 女性213人)  
世帯数 197世帯 2/28現在



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>)

## 卒園・卒業おめでとう



須々万保育園

山下 佳南 (黒瀬)

【私の夢】 帽子屋さん

【私の思い出】

お別れ遠足で、動物園に行ったこと。

須々万中学校

貞明 大渡 (下山)

【私の夢】 美容師

【私の思い出】

みんなで協力して、何事にも全力で取り組めたことが最高の思い出です。

須々万中学校

山下 実由 (黒瀬)

【私の夢】 フランスへ旅行してみたい

【私の思い出】

修学旅行で、USJと京都に行ったこと。

もうすぐ春です。



極寒の冬も過ぎ、大向地区も徐々に春めいてきました。そうになると、何となく心がウキウキしてきませんか？

昔から言われていますが、日本の良い所は四季が有る事です。寒暖の差を感じられる春夏秋冬それぞれの行事があり、気候に併せて景色の移り変わりもあります。大向地区も、向道湖マラソンを迎える頃には桜が咲きほこり、1年中同じ気候が続く国に暮らすより生活のメリハリもつきやすく、それは小さな幸せのような気がします。

さあ、やっと寒い冬が終わり暖かくなってきた今日この頃！ 忙しくても上手に時間をやりくりして、どこかへ出掛けてみませんか。きっと何か良い事に出会えるはずですよ。

## 第61回 超簡単スピードレシピ

今回は 納豆入りで朝食にも OK！

# 玉ねぎの梅サラダ

です。

### 材料 (2人分)

玉ねぎ	・・・ 1/2 個	
塩、砂糖	・・・ 各少々	
きゅうり	・・・ 1 本	
納豆	・・・ 1 パック (40g)	
A	梅干しの果肉 (たたく)	・・・ 大さじ 1/2
	酢、オリーブ油	・・・ 各大さじ 1/2
	こしょう	・・・ 少々
	めんつゆ (3 倍濃縮)	・・・ 小さじ 1/2



### 作り方

- ① 玉ねぎは横薄切りにし、塩、砂糖を加えた水にさっとつけ、水けをふく。  
きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。
- ② ボウルに①納豆、Aを入れ、まぜて器に盛る。

ぶらりと

# みんなぽーくん 行くうへ!!



3月22日(日)に、翔北中学校体育館で長穂・大道理・大向合同のスポーツ交流会があったよ。

フラバールバレーやセキレック(テニスに似たスポーツ)などをやり、みんなとてもいい汗をかいていたよ!!



## 4月の行事予定

- 2日(木) 料理教室(9:00~) 大向公民館
- 5日(水) 大向地区【春の一斉清掃】
- 8日(日) やまびこ号巡回(14:30~15:00) 大向公民館
- 12日(日) 山口県議会議員一般選挙(7:00~19:00)
- 19日(日) 第59回向道湖マラソン
- 22日(水) 狂犬病予防注射と犬の登録(14:50~15:30) 大向公民館
- 24日(金) やまびこ号巡回(14:30~15:00) 大向公民館
- 26日(日) 周南市長・周南市議会議員補欠選挙(7:00~19:00)

# 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。



**心を込めてお届けしました！**

～福祉部による配食サービス～



3月6日（金）福祉部による70歳以上のひとり暮らしの方への配食サービスが行われました。この事業は、7月、11月、3月の年に3回行われ、毎回対象者の方

は心待ちにしています。今回も栄養満点、愛情たっぷりの手作りお弁当を28名の独居の方へお届けしました。

**【お弁当の献立】**

- |         |          |
|---------|----------|
| 鶏肉の甘辛煮  | ひじきの煮物   |
| もやしの和え物 | ヨーグルトサラダ |
| 白ご飯・お漬物 | プチおやつ    |



**公民館文庫に  
待望の新刊入荷！**



書名	著作者
・大人の説教	山本 一力
・小暮壮物語	三浦しをん
・リタとマッサン	植松 三十里
・九年前の祈り	小野 正嗣
・サラバ！上・下巻	西 加奈子
・吉田松陰と文の謎	川口 素生

書名	著作者
・あらの図鑑	松野 弘/編
・山口県謎解き散歩	古川 薫/編著
・体がよみがえる長寿食	藤田 紘一郎
・アスクレピオスの愛人	林 真理子
・ひとり農業日誌 '08 - '10	渡辺ヘルムート直道
・ひとり農業日誌 '11 - '12	
・あたらしいアロマセラピー事典	木田 順子
・ホントのツボがちゃんと押せる本	加藤 雅俊
・ナチュラルガーデニング2015	
・若杉 友子の「一汁一菜」医者いらずの食養生生活	

**全17冊！どしどしご利用ください**



## Q&Aコーナー

【問題】運動に関する健康クイズです。当てはまるものを選んでみましょう。

- (1) ウォーキングの歩幅はどれくらい？ 身長－( )cm ①90 ②60 ③100
- (2) 有酸素運動はどれ？ ④重量挙げ ⑤ウォーキング ⑥100M全力疾走
- (3) 1万歩の消費カロリーは？ ⑦200kcal ⑧300kcal ⑨500kcal
- (4) ジョギング1kmの消費エネルギーは( )kcal？ ⑩60 ⑪100 ⑫120
- (5) 家事のエクササイズ効果は？ ⑬効果がある ⑭効果がない

☆ 答えは来月号にて！（出題参考：楽しく学べる 健康クイズより）

☆ 先月の答え

- (1) × (2) ○ (3) ○ (4) × (5) ×

☆ 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

「カスミソウ」

清心・静心

