

OOMUKAI TIMES



第180号/2022年5月1日発行

編集発行：大向市民センター（愛称：さんぽ一館）

☎：88-0312 E-Mail：oomukai-ko@city.shunan.lg.jp

↑情報があればこちらまで！↑

Webではカラー版をご覧になれます QRコード→

<http://shunan-chiikijoho.jp/council/omukai>



大向地区の人口 前月比

男性 135人 (-1人)

女性 167人 (±0人)

総人口 302人 (-1人)

世帯数 171世帯 (±0世帯)

高齢化率 66.5% 4/1 現在

春の大向 88カ所 お大師巡り



お大師巡りとは

大向地区には、地元でも弘法大師空海の足跡をたどり、霊場を巡拝することができるよう、お大師様が88カ所に設置されています。お大師様は地域の方の維持・管理により大切に保存されています。

大向にお越しの際は、どこにあるか探してみたいかがでしょうか？



4月2日(土)に大向菜の花の会主催のもと、お大師巡りが行われました。今回は南側ルート(門前～五味～道谷～地吉～下山～横瀬～黒瀬)を巡り、みなさん暖かい春の日差しと美しい風景に癒されながら歩かれていました。また、道中では地域の方がお茶やお菓子などのおもてなしをしてくださりました。約14キロの長い道のりでしたが、みなさんと楽しくおしゃべりしながら歩くことができ、とても有意義な休日となりました！

「着任のごあいさつ」



異動により、4月から大向市民センターでお世話になります。

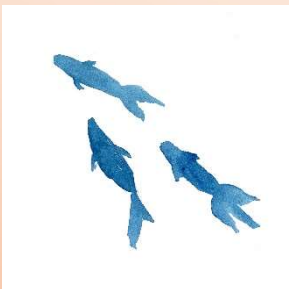
昨年度までは、向道支所で支所職員として、勤務しておりました。

これから、皆様に1日でも早く顔と名前を覚えていただき、そして皆様の顔と名前も覚え、地域の支えとなれるよう努めてまいりたいと思います。

よろしくお願いいたします。

大向市民センター主事

正下しょうげ
璃久りく



「退任のごあいさつ」



このたび、一身上の都合により3月末で周南市を退職いたしました。一年前に大向に来たばかりでの退職となってしまう、皆様を驚かせたかもしれません。このたびは本当に申し訳ございません。

振り返ると、この一年間は私にとって本当に濃密で、かけがえのない時間となりました。コロナで思うような活動ができず、不完全燃焼に終わった部分もありましたが、地域に溶け込み、様々な活動の補助をさせていただきました。

そして、なによりも地域の方に良くしていただいたことが思い出に残っています。皆様温かく接してくださり、大向の良いところを身をもってたくさん教えていただきました。そのおかげで私も大向が大好きになりました。

「人」こそが、中山間地域の一番の魅力なのではと気づかされた気がします。

皆様、これからもお元気でいらしてください。本当にありがとうございました。



藤原 優也

「着任のごあいさつ」



4月1日より大向市民センターに着任いたしました
貞久と申します。

毎朝広々とした向道湖の湖面と美しい緑の山に囲ま
れ、ダム周辺の吉野桜の開花に目を奪われつつ通勤し
ています。空気もとってもきれいで自然豊かな大向で
勤務できることを嬉しく思います。

何かとご迷惑をおかけすることもあろうかと思いま
すが、どうぞよろしくお願いいたします。



貞久 さだひさ
雅子 まよこ

「退任のごあいさつ」



退職後、再任用としてコロナ禍が始まったばかりの時に着任し、
まだコロナ禍が続く状況の中、三月三十一日を持って任期満了を迎
えました。

大向地区の皆様とは、当初よりマスク着用での出会いとなってい
ました。

すべての行事も中止続きとなり、なかなか皆様と一緒すること
ができませんでした。

どこかでお会いしたら、お声をかけてくださいねと言いたいたいこ
ろですが、お互いに、マスクを外した顔が分からないのは残念です。

大向地区は本当に良いところで、最後に大向に着任できたことは
大変幸せでした。

今しばらくコロナ禍が続きます。大向地区の皆様のご健康と
ご活躍を心よりお祈り申し上げます。

二年間、大変お世話になりました。ありがとうございました。



吉原 浩子

ちょっと一息

5月は昼夜、上旬から下旬にかけての気温差がまだかなりあります。

そこで感染症に負けない体づくりに心がけましょう



～感染症に負けない体づくり～

新型コロナウイルスなどの感染症に負けない体をつくるためには、健康的な食事をするのが大切になります。1日3食を基本として、いろいろな食品を食べましょう。いろいろな食品を食べることで、栄養状態が良くなり免疫機能を維持することにつながります。また、自粛生活が続くと生活リズムの乱れも気になります。**朝ごはんを毎日食べて、定期的な運動、十分な睡眠、ストレスをためない生活**などを心がけましょう。

今日のおすすめメニュー

スタミナ炒め



(材料)

豚肉スライス	80 g
酒	1. 5 g
玉ねぎ	60 g
キャベツ	80 g
もやし	40 g
にんじん	20 g
ピーマン	20 g
おろし生姜	少々
サラダ油	小さじ1 / 2
豆板醤	少々
赤味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
塩	少々
濃口醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ3 / 1

作り方

- ① 野菜は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、生姜と豚肉を炒め、酒をふる。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加える。
- ④ 調味料を入れる。
- ⑤ キャベツ、もやし、ピーマンを加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加える。



今夜のおかずはどうですか♪
栄養バランスの取れた食事で
抵抗力を付けましょう！

5月の行事予定

- | | |
|-----------|------------------------------|
| ・いきいき百歳体操 | 毎週月曜日 10:00～ |
| ・健康マージャン | 毎週月曜日 13:00～ |
| ・大正琴 | 5月13日、27日 10:00～(毎月第2・第4金曜日) |
| ・料理教室 | 5月12日(木) 9:00～(※今月のみ第2木曜日開催) |
| ・やまびこ号巡回日 | 5月14日(土) 14:30～15:00 |