

OOMUKAI TIMES



第187号/2022年12月1日発行

編集発行：大向市民センター（愛称：きんぽー館）

☎：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 131人 (+1人)

女性 160人 (±0人)

総人口 291人 (+1人)

世帯数 167世帯 (±0世帯)

高齢化率 66.7% 11/1 現在



今年もありがとうございました



十一月になり、大向地区各所でも紅葉の見ごろを迎え、華やかな赤色と黄色を見る事ができました。そんな中、2022年もあっという間にあとひと月。今年もコロナウイルスの影響で満足に地域行事の開催ができませんでした。来年こそは、コロナの終息、地域行事の開催ができることを祈ります。

最近はまだ一段と寒くなってきましたので、大向地区の皆さまもお身体にはお気を付けてください。来年もどうぞよろしくお願いたします。



このコーナーでは、大向地区の団体や個人から地域にお知らせしたい情報を紹介します。内容に関するご質問や掲載したいことなどございましたら、大向市民センターへご連絡ください。

大向コミュニティ推進連絡協議会事務局から のお知らせ

来月（1月）、開催予定のふれあいの集い・どんど焼きについては、「ROOMUKAI TIMES 2023年1月号（次月号）」にてお知らせいたします。ふれあいの集いについては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合がございますので、次月号をよくご確認ください。



12月の行事予定

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| ・いきいき百歳体操 | 12月5日、12日、19日、26日 10:00～（毎週月曜日） |
| ・健康マーじゃん | 12月5日、12日、19日、26日 13:00～（毎週月曜日） |
| ・料理教室 | 12月1日 9:00～（毎月第1木曜日） |
| ・やまびこ号巡回日 | 12月2日（金）、17日（土） 14:30～15:00 |
| ・資源回収（大向小学校体育館横） | 12月5日（月） 13:00～ |
| ・大向市民センター大掃除 | 12月22日（木） 9:00～ |
| ・公務納め | 12月28日（水） |

秋の大向88カ所 お大師巡り



出発前集合写真



焼きたて!



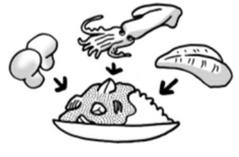
たくさんの方が参加!
令和4年10月31日(日)
に菜の花の会主催のもと
で秋の88カ所お大師巡り
がありました。
今回は北側ルート(二
俣く石の原く田代く嶽)
で、秋の紅葉を堪能しな
がら巡ることができまし
た。また、道中にんじんハ
ウスにてピザをいただ
き、皆さん好きな具材を
のせて、オリジナルピザ
を作って食べました。秋
を感じるとても良い一日
となりました。参加され
た皆さん、どうもお疲れ
様でした。

自分の理想のピザをつくりました!





よくかんで食べよう!

 <p>はし<small>つか</small>を使い、少し<small>すこ</small>ずつ口<small>くち</small>にはこ<small>はこ</small>運んで食べる。</p>	 <p>口<small>くち</small>に入れたら、一度<small>いちど</small>はしをお<small>お</small>置いて、ゆっくりよくかむ。</p>	 <p>汁<small>しる</small>ものやお茶<small>ちや</small>などの水分<small>すいぶん</small>といっしょ<small>いっしょ</small>に流し込まない。</p>
 <p>食物繊維<small>しょくもつせんい</small>の多い野菜<small>おお やさい</small>や豆類<small>まめるい</small>、きのこ<small>かい</small>、海そう<small>かい</small>などを食事<small>しょくじ</small>に多く取り入れる。</p>	 <p>カレーなど、やわらかいメニュー<small>メニュー</small>のときには、かみごたえ<small>かみごたえ</small>のある食材<small>しょくざい</small>を加える。</p>	 <p>食事時間<small>しょくじじかん</small>に余裕<small>よゆう</small>をもたせ、ゆったりとした気分<small>きぶん</small>で楽しみながら食べる。</p>

今月のおすすめメニュー

かみかみメニュー



海藻サラダ (4人分)

(材料)
 海藻ミックス…5g キャベツ…60g
 にんじん…20g きゅうり…60g
 ローストアーモンド…12g
 コーン…28g
 和風ドレッシング…30g

和風スパゲッティ (4人分)

(材料)
 スパゲッティ…120g 玉ねぎ…120g
 豚肉スライス…40g にんじん…40g
 ささがきごぼう…80g 青ネギ…20g
 にんにく…少々
 鰹節…2g オリーブ油…4g
 酒、みりん…各4g 砂糖…2g
 醤油…12g 塩、こしょう…少々



よく噛んで食べよう!