



卯月(うづき・うつき)

卯月の意味や由来には、いくつか説があります。なかでも「卯の花が咲く月」が省略され「卯月」になったという説は有名です。

「ウノハナ(卯の花)」の植物名は、「ウツギ」ですが、通常は「ウノハナ」と呼ぶことが多いです。「ウツギ」は「空木」と書き、木の幹の中が空洞であることからきています。幹の材質は硬く、木釘、楊枝や各種木工製品の材料となっています。



4月の別名・異称

「夏初月(なつはづき)」⇒夏の最初の月

「孟夏(もうか)」⇒「孟」は「はじめ」の意味、最初の夏

「麦秋(ばくしゅう)」⇒麦の収穫の時期

「乏月(ぼうげつ)」⇒前年の穀物が乏しくなる時期

【子ども科学館教室(4月)】



- 6日(土) 10:00~ ⇒おりがみ教室
- 7日(日) 10:00~ ⇒ペーパークラフト教室
- 13日(土) 10:00~ ⇒ミニ実験教室
- 14日(日) 10:00~ ⇒科学講座
- 20日(土) 10:00~ ⇒竹細工教室 ※4年生以上
- 21日(日) 10:00~ ⇒バルーンアート教室
- 27日(土) 14:00~ ⇒科学工作教室 (30人まで)
- 28日(日) 10:00~ ⇒子ども映画会



開催場所:フラットおおむら 5階

問合せ:社会教育課

☎53-4111 (内線84-154)

新しいことにチャレンジしませんか!!

4月は、新しいことに挑戦する絶好の時期です。

大村市中地区公民館では、合唱、詩吟、健康体操、

フラダンス、器楽、茶道、フラワーアレンジメント、中国語、健康麻雀など約50のグループが活動されていて、いつでも入会できます。見学・入会などのお問い合わせ先は、各グループの代表者となります。

代表者連絡先は、中地区公民館(☎53-1376)にてご案内しますので、お気軽にお問い合わせください。定例利用グループ一覧表は、各公民館に置かれています。また、ホームページでも確認できます。きっと自分に合う活動が見つかるはず。思い切って仲間入りしませんか。



おおむら花まつり



2024年「おおむら花まつり」の開催期間は、3月20日(水)~6月20日(木)です。おおむら花まつりとは、桜やしあくなげの開花時期から花菖蒲の見頃を終えるまでの期間を総称した呼び方です。大村公園では、花まつり期間中、夜のライトアップが実施され、昼間とは違う花姿を楽しめます。

期間中に開催されるイベント (行事内容は、発行時現在のものです。)

「大村桜まつり」⇒3月24日(日)⇒3月31日(日)に延期

「おおむら花菖蒲まつり」⇒6月上旬予定

「裏見の滝自然花苑しあくなげ祭り」⇒3月23日(土)~4月25日(木)

お出かけのご予定に入れられてはいかがですか。(参考:ながさき旅ネット)



二十四節気

4月4日「清明(せいめい)」

清明とは、万物が清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔(しょうじょうめいけつ)」という言葉が略したものです。清浄明潔は、花のつぼみがふくらんで咲きほこる季節への移ろいを意味した言葉です。



4月19日「穀雨(こくう)」

穀雨は、「雨生百穀(うりゅうひゃっこく)」より由来するといわれています。この言葉には、春雨が百穀生むという意味があり、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。この時期に長引く雨を菜種梅雨といいます。



進級・入学おめでとう

*4月 8日(月)・・・大村市立小・中学校始業式・着任式

*4月 9日(火)・・・大村市立中学校入学式

*4月10日(水)・・・大村市立小学校入学式



春はメンタルの乱れに要注意！！ (全国健康保険協会 HP より内容抜粋)

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。



【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】

- *不安や心配が頭を離れない
- *気持ちが張り詰めている
- *物事に集中できない
- *だるさが続く
- *食欲がない、または過食してしまう
- *何事にも興味がわかず、楽しくない
- *今までになかったような、仕事上のミスを起こす
- *寝つきが悪い、またはよく眠れない

【心のバランスを整えるには】

①生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理せず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

③休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日も過ごしましょう。

④体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄着の重ね着」をこころがけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

松並2丁目のさくらんぼの木の花が満開でした。花を愛でながら深呼吸するのもリラックス法の一つです。



4月の補導巡視活動

☆愛の声かけ・巡回活動ありがとうございます☆

地区名	集合場所	日程	時刻
西大村	西大村小学校	4月11日(木)・25日(木)	19:30
中央	中央小学校	4月12日(金)・26日(金)	19:30
放虎原	放虎原小学校	4月 9日(火)・23日(火)	18:30
三城	市民交流プラザ	4月13日(土)・27日(土)	19:00



発行: 社会教育課
電話: 53-4111
内線: 84-155
(市コミセン内)