



8月(August)



一年で一番暑い月が8月です。「暑いですねえ。」が、毎日の挨拶になりそうですが、食事や運動に気を付け、暑い夏を乗り切っていきたいものです。



8月の和名である、「葉月」には「木の葉が落ちるころ」という意味があり、7日頃の「立秋」を過ぎると「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります。二十四節気では、23日頃に“暑さが止む”という意味の「処暑」を迎えますが、残暑の厳しい昨今ではまだまだ暑さが続きます。

※夏バテチェックリスト※

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 疲労感 |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の不調 | <input type="checkbox"/> 全身の倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> むくみ | <input type="checkbox"/> 立ちくらみ |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振 | <input type="checkbox"/> イライラ |

上記のチェック項目の症状に悩まされたら、夏バテの注意信号かもしれません。エアコンの温度設定や服装による体温調節、しっかり水分を補給するなど体調管理に気を付けましょう。



コミュニティセンター

新型コロナウイルス感染防止のため開催が延期になっていた講座が、7月から開催されています。諸般の事情で開催時期は異なりますが、中央公民館に市民の皆様の笑顔が溢れるよう準備をされています。

なお、後期講座は、例年どおり10月から開催されます。「広報おおむら9月号」で募集される予定です。

【利用グループの皆様の作品で、コミュニティセンターが華やぎました。】



花のアレンジ



ガラスアートの会

8月7日は、花の日

数字の語呂合わせから、8月7日は日本記念日協会が「花の日」と認定しています。休日でもなく、特別な行事ありませんが、夏の暑さに強い花に元気をもらうこともいいのかなあとと思います。

夏の花と言えば、**ヒマワリ**を思い浮かべる方が多いかと思います。花言葉は、「私は、あなただけを見つめる」です。ひまわりは、太陽の照らす方向に向かって咲き伸びているのですが、その事が由来となり、この花言葉になりました。

ヒマワリは、鮮やかな黄色い花が元気を与えてくれる植物です。草丈 30cm 程度の矮性品種から3mを超えるロシアヒマワリ、切り花用など、様々な品種があります。また、小輪から大輪、一重咲きや八重咲の品種など多種多様です。鑑賞以外にも、種を炒って食べたり、油を搾ったり、飼料に利用することもあります。



令和2年度中央公民館定例利用グループ一覧表は、コミセン窓口に設置されていますので、ご覧になりお気軽にお尋ねください。

随時募集しております。

※シーハットおおむら内コミュニティセンター

問合せ先 ☎ 54-3161

ふるさとコーナー

【春日神社】

玖島二丁目

大村宿から内田川を越えた旧長崎街道が、町墓の方へと左折する地点の高台に鎮座する、寛永17年(1640)に創建された神社です。

2代藩主大村純頼が28歳で亡くなった時、実子の松千代は2歳と幼く、また大病にかかっており、大村藩は存続できるかどうかという危機に瀕しました。この時、純頼の妻寿徳院は、わが子の病の完治と大村藩の存続を、大村氏の氏神として仰いでいた奈良春日大社に祈願しました。この願いが無事になされたことを感謝して、奈良春日大社の分霊を大村草場の丘に祭ったのが「春日神社」の始まりです。

創建当時の社殿は、奈良の本社にならって総朱塗りでした。また、大村氏が藤原一族としていたことから、藤原氏祖神を祭り、領内総社という高い格式が与えられました。

拝殿に向かって、左側にある船型の手水鉢は、石造りものとして極めて優れています。



(「大村市の文化財」より 発行:大村市教育委員会)

【子ども科学館教室(8月)】 フラットおおむら5階

○ 1日(土) 10:00~12:00 ⇒折り紙教室

○ 2日(日) 10:00~12:00 ⇒押し花教室

○ 8日(土) 10:00~12:00 ⇒ミニ実験教室

○ 9日(日) 10:00~12:00 ⇒木工教室

※ 小学4年生以上 先着 10名

○15日(土) 10:00~12:00 ⇒竹細工教室

○16日(日) 10:00~12:00 ⇒バルーンアート教室

○22日(土) 14:00~16:00 ⇒科学工作教室

○23日(日) 10:00~12:00 ⇒子ども映画会



* 問合せ:社会教育課

☎54-3161

夏は、ねばねば食材で体力回復を!

食欲のない夏には、麺類が欠かせません。ストレートに麺を味わうのもいいですが、栄養満点になるようトッピングを工夫してはどうでしょうか。

【材料(1皿分)】

麺・・・1食分(好きな麺) オクラ…3本
モロヘイヤ…30g 納豆…1パック(タレは使わない)
卵黄…1個 ぶっかけつゆ…100cc

【作り方】

- ①オクラはさっと湯がいて小口切りに、モロヘイヤは茹でてざく切りにします。
- ②茹でて流水でしめた麺を器に盛り、真ん中に混ぜた納豆をドーナツ状に置き、そのくぼみに卵黄を落として①の野菜を周囲に散らします。
- ③めんつゆを上から回しかけてできあがり。刻み海苔や小口ねぎはお好みで!



※冷凍オクラを使うと時間短縮できます。

8月の補導巡視活動(大村地区) ☆巡回活動ありがとうございます☆

地区名	集合場所	日程①	日程②	時刻
大村	①市民交流プラザ ②イオン大村店	8月14日(金)	8月28日(金)	18:30
三城	市民交流プラザ	8月8日(土)	8月22日(土)	①17:00 ②19:00
旭が丘 東大村	コレモ大村	8月6日(木)	8月27日(木)	18:30



発行:社会教育課

☎54-3161

(市コミセン内)