



弥生(やよい)

弥生という3月の和名は、「草木がいよいよ生い茂る月」という意味の「きくさいやよい木草弥生茂る月」が詰まって「やよい」になったという説が有力なようです。



おおむら花まつり

「日本さくら名所100選」の地、大村公園は県内有数の花の名所として知られています。大村湾を望む玖島崎の城跡を中心に桜と花菖蒲の公園として整備された園内には、3月下旬から4月中旬にかけてソメイヨシノ、国指定天然記念物「オオムラザクラ」を含む約2000本が次々に咲き続けます。5月下旬から6月上旬には、約10万株およそ30万本の花菖蒲が見頃を迎えます。

【子ども科学館教室(3月)】



- 5日(土) ⇒ 開催中止
- 6日(日) ⇒ 開催中止
- 12日(土) 10:00~ ⇒ 星空教室
- 13日(日) 10:00~ ⇒ 木工教室
※小学4年生以上 先着10名
- 19日(土) 10:00~ ⇒ 竹細工教室
- 20日(日) 10:00~ ⇒ バルーンアート教室
- 26日(土) 10:00~ ⇒ 科学実験教室 (6月申込者)
14:00~ ⇒ 科学工作教室
- 27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)

旬の食べ物は生命力の源

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」「初ものは縁起がいい」などといわれています。春は、冬の間土の中で眠っていた種が次々と芽を出すように、生きとし生けるものが活動を始める季節です。生命力あふれる旬の野菜を上手に取り入れて、体のバランスをととのえていきましょう。

旬の食材が持つ3つのメリット

- ①味が濃くておいしい⇒旬の食材は、そうでないときと比べて香りやうまみが豊富なので、味が濃くておいしい。
- ②栄養価が高い⇒多くの食材で、旬の時期の方が栄養価が高い。
- ③鮮度がよく、価格も安い⇒旬の野菜は、生産量が多く、他の季節より価格が安くなります。鮮度も抜群です。

3月が旬の食材を使った簡単献立レシピ (参考:cookpad)

【釜揚げしらすで栄養たっぷり春の旬サラダ】

材料:新玉ねぎ(細めの串切り).....1/2 個
生ワカメ(お好みでざく切り).....80g 程度
菜の花(2~3cm 程度に切りそろえる).....50g 程度
釜揚げしらす.....お好みで80~100g
☆ポン酢.....大さじ2と 1/2
☆チューブのからし.....2cm 程度



作り方

- ①切った玉ねぎ・生ワカメ・菜の花を熱湯に順に入れ、さっと茹でる。(玉ねぎの風味が好きな方は水にさらす)
- ②ざるで水気を切り冷ました後、からしを溶かしたポン酢とあえ、最後にシラスを入れて混ぜる。
(時間があれば、食べるまで冷蔵庫へ)

【新じゃがいもとニラの千チミ風】

材料:新じゃがいも(細切り).....中1個
ニラ(3cm のざく切り).....半束
小麦粉...大さじ2 塩コショウ...お好みで
粉末だし...少々 とろけるチーズ...お好みで
ごま油...大さじ1



作り方

- ①ボールにじゃがいも(水にさらさない=粘る方がよい)、ニラ、小麦粉、塩コショウ、粉末だしを入れよく混ぜる。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、①を平らに置いたら蓋をし、両面を弱火でじっくり焼く。火が通ったら強火で表面に焦げ目をつけるくらいカリカリにする。
- ③焼けたら弱火にして、チーズをのせ蓋をして溶かす。

3月開催予定のイベント

※行事の内容は、発行時現在のものです。（会員⇒シーハットクラブ会員）

日	曜	催 物	開 演	入場料	問合せ
6	日	響け、大村の音楽♪	14:00	無料(事前申込み先着250名)	長崎 OMURA 室内合奏団 47-6537
9	水	レ・フレール Ⅲピアノデュオコンサート	19:00	会員無料・一般有料	シーハットおおむら 20-7207
16	水	歌とピアノのおしゃべりクラシック	14:00	有料	シーハットおおむら 20-7207
27	日	OMURA プラス ポップス&ジャズコンサート	14:30	有料	シーハットおおむら 20-7207

*上記内容は、さくらホールで開催されます。ご不明な場合は、事前に直接主催者にお問い合わせ願います。

3月の歳時記

雪とけて 村いっばいの 子どもかな 一茶

3月5日「啓蟄(けいちつ)」

二十四節気のひとつ。「啓」は「ひらく」、「蟄」は「土の中で冬ごもりをしている虫」という意味があります。つまり、冬眠していた虫たちが土から出てくるころという意味です。虫だけでなく、草花も芽吹くころです。



3月21日「春分の日(しゅんぶんのひ)」

二十四節気のひとつ。太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ等しくなる春分。春分の日は彼岸の中日で、前後3日間は春彼岸の期間になります。春のお彼岸に食べるのは「ぼた餅」で、季節の花、牡丹に見立てたものです。



春季全国火災予防運動 3月1日(火)～7日(月) ・*・* 「おうち時間 家族で点検 火の始末」*・*・

火災は冬に多いイメージですが、実は日本では冬よりも春の方が多く、消防庁の統計によると3月が最多です。

【3月の雑学クイズ】 春に旬のもの・さて、何と読むでしょうか？

- ①「細魚」⇒ ア ニシン イ サヨリ ウ イワシ
 ②「水雲」⇒ ア ささめ イ わかめ ウ もずく
 ③「竜鬚菜」⇒ ア ちんげんさい イ ブロccoli ウ アスパラガス



※解答は下の行に※

卒業・修了おめでとう

*3月15日(火)・・・中学校卒業式 *3月17日(木)・・・小学校卒業式 *3月24日(木)・・・小・中学校修了式

※大村市民憲章啓発のための推進事業※

コミュニティセンターガレリア広場や市内各公共施設で、大村市民憲章推進協議会のプランタをご覧になることがあるかと思います。これは、市民憲章啓発のための推進事業の一環で、季節の花を植えています。毎年、成人式会場にも設置し、新成人への啓発も行っています。



今年度の「新成人の誓い」の中に「大村は、悩んでいるときには寄り添い、勇気を与えてくれ、帰ってきたときには温かく迎えてくれる、そんな場所です。」「伸び伸びと成長できる場所が大村にあったからです。」という言葉がありました。市民憲章制定の「大村市は、ながい歴史とすぐれた伝統をうけ、美しい自然と、あたたかい人情にはぐくまれ、今日まで発展してきました。」という言葉と繋がった気がしました。（社会教育課内：大村市民憲章推進協議会事務局）

3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	3月 3日(木)・10日(木)	19:30
中央	中央小学校	3月 4日(金)・11日(金)	19:30
放虎原	放虎原小学校	3月 3日(木)・10日(木)	19:00
三城	市民交流プラザ	3月12日(土)・19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）

※雑学クイズの答え※

- ①→ イ サヨリ(細い体の特徴から) ②→ ウ もずく(水に浮かぶ雲のような姿から)
 ③→ ウ アスパラガス(アスパラガスの葉が、竜の鬚に似ていることから)