

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

# 小奴可の里だより

平成24年8月6日発行

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区

TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: http://onukanosato.jp/

## 小奴可元気づくり教室 男性料理教室



7月20日(金)小奴可研修センターで、小奴可元気づくり教室第1回男性料理教室を開催しました。男性5名が参加。講師には、栄養士の末広さんをお迎えしました。

夏野菜を使ったビールに合う料理をテーマに、鶏肉、ネギ、キュウリ、大根、カボチャ、ジャガイモなどを使った6種類の料理を教えてくださいました。滅多に包丁も持たないという方にも、丁寧にご指導いただき、全品完成させることができました。昼食には、ノンアルコールビールとお茶をお供に、楽しく試食会を行いました。

教えていただいたレシピの一部を紹介します。ぜひ、作ってみてください。

### キュウリの酢じょうゆ漬け

キュウリ	3本	① キュウリは、塩をふって板ずりをして縦半分に切り、3cm長さに切る。
A	しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ3
	ごま油	大さじ1
	ショウガ	1かけ
		② ショウガは千切りにする
		③ Aを混ぜ合わせ、①を加えて、2時間以上味をなじませる。
※ ナス、セロリでも同様に作れる。		

### 大根と青じその塩コンブあえ

大根	150g	① 大根は皮をむいて、4等分のくし型に切ってから、じゃばら切りにし、2cm長さに切る。
青じそ	2枚	② 青じそはみじん切りにし、塩こんぶは細かくきざみ、①をあえる。
塩こんぶ	2つまみ	

★★★今後の元気づくり教室にも、ご参加お願いします！！★★★

8月21日(火) 13:30~ 音楽療法 場所:小奴可自治振興センター

8月31日(金) 13:30~ 生活安全講座 場所:小奴可自治振興センター

## 小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催します

日時 平成24年8月26日(日) 午前9:00~ 小雨決行

場所 小奴可中学校(休校中)グラウンド

申し込み 団体の部:8月20日(月)まで 個人の部:8月24日(金)まで  
小奴可自治振興センター(5-0057)へお申し込みください。

今年も小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催します。グラウンドゴルフは、年齢性別問わずに楽しくできるスポーツです。初心者の方も、この機会に挑戦してみませんか?用具をお持ちでない方には、自治振興区から貸し出します。

# 小奴可自治会 要害桜環境整備



7月21日(土)小奴可自治会の皆さん約30名が参加し、小奴可の要害桜周辺と亀山城趾の草取りと草刈りの作業を行いました。

背丈ほどに伸びた草が刈り取られ、花畑の雑草も抜き取られ、すっきりきれいになりました。葉が青々と茂った夏の桜もよいものですよ。

# 東城中学校生徒会☆東城町クリーン作戦☆



7月24日(火)東城中学校生徒会の呼びかけで、第1回東城町クリーン作戦が行われました。小奴可小学校、小奴可保育所の子供たちや地域の方々が参加しました。

日ごろ自分たちが住んでいる地域を大切に、感謝の気持ちを込めて、小奴可駅、お寺、お宮、内堀小学校跡地などのゴミ拾いや草取りなどを行いました。

# 教室紹介 3B うつぼり (3B 体操教室)



毎月2回隔週水曜日に小奴可自治振興センターの大ホールで、活動されています。講師の田村千恵子さんの指導で、ボール、ベル、ベルターの用具を使いながら、音楽に合わせて楽しく体操を行っています。

みなさんも一緒に体を動かしてみませんか!!

## 8月の行事(予定)

8日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
9日(木)	伝統芸能教室(盆踊りの練習)	小奴可自治振興センター	19:30~21:00
20日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
21日(火)	小奴可元気づくり教室「音楽療法」	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
22日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
26日(日)	小奴可グラウンドゴルフ大会	小奴可中学校グラウンド	9:00~12:00
31日(金)	小奴可元気づくり教室「生活安全講座」	小奴可自治振興センター	13:30~15:30

## 体協小奴可地区コーナー

### グラウンドゴルフ部

7月月例杯 1位 稲垣シズミ 118打 2位 堀田雅俊 120打 3位 瀬尾賜 120打