

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25年7月19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/>

## 小奴可の里夏の元気づくり教室 男性料理教室



7月18日(木)小奴可研修センターで、夏の元気づくり教室男性料理教室を開催しました。13名が参加。塩分の取りすぎに注意し、バランスのよい食事を心がけることが大切だということを学びました。調理実習では、参加者で協力し先生に指導をしていただきながら、肉じゃが、アサリとタケノコの味噌汁など5種類の料理を作りました。終了後は、楽しく会食をしました。レシピの一部を紹介します。

### ◆ピリ辛キュウリ(2人分)

材料: キュウリ・2本、豆板醤・小さじ1、しょうゆ・小さじ2、塩・ひとつまみ  
ごま油・小さじ1

作り方: ①キュウリは、めん棒などでたたいて、食べやすい大きさにちぎる。

②ポリ袋に①のキュウリ、調味料を全部加え、袋の外側からよくもむ。

③袋の空気を抜いて結び、15分以上漬け込む。

(長時間漬け込む場合は、冷蔵庫に入れる)

### ◆ちくわのさっぱり巻き(2人分)

材料: ちくわ・4本、キュウリ・1/2本、青じそ・4枚、梅干し・2個

作り方: ①キュウリは千切りに、梅干しは種を抜いて細かく切る。

②ちくわは、縦に切り込みを入れて開く。

③開いたちくわに青じそ、梅干し、キュウリをのせ、縦にクルクルと巻いて、2カ所を楊枝でとめる。

④③の真ん中を切り、盛りつける。

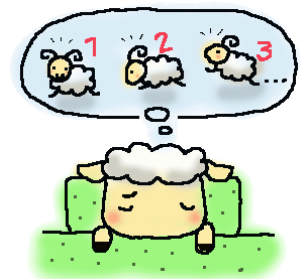
次回の元気づくり教室は「健やかな睡眠を」のテーマで、睡眠に関する講座を行います。申し込みは不要です。皆さん、是非ご参加ください。

日時 平成25年8月20日(火)  
午後1時30分～午後3時

場所 小奴可自治振興センター

内容 健やかな睡眠を

講師 睡眠改善インストラクター 平田敬寛さん



# 庄原市議会報告会が開催されました



7月10日（水）小奴可自治振興センターで、庄原市議会報告会が開催されました。

3人の議員により、3月の定例会の平成25年度一般会計予算減額修正の件、6月定例会で提出された主な議案と審議結果などについて、報告がありました。

地域から13名の方が参加し報告を聞きました。参加者からは、政務活動費を活用してしっかり調査研究をして議会の役目を果たしてほしいなどの要望が出されていました。

## 夏期子供自然教室「川と遊ぼう！」

日時 平成25年8月6日（日）午前10：00～

場所 小奴可研修センター付近の河原

小奴可小学校の児童たちと川遊びをします。大人の方も食事の準備、遊泳時の監視等にご協力いただければと思います。

## 小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催します

今年は、猛暑対策のため、夕方からプレーを開始します。飲み物は自治振興区で麦茶を用意しますが、各自でもご用意していただき、熱中症にならないようご注意ください。また夕方ですので、虫除けスプレー等で蚊よけ対策をされた方が良いでしょう。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。グラウンドゴルフ初めての方も大歓迎です！スティック、ボール等の用具は自治振興区から貸し出します。

日時 平成25年8月24日（土）午後6：00～

場所 小奴可中学校グラウンド

団体戦 自治会対抗 男女混成チーム6名

（各自治会に取りまとめをお願いします）

個人戦 1位、2位、3位、ブービー賞を表彰します

### 7月の行事（予定）

21日（日）	小奴可の里ソフトバレーボール大会	小奴可中学校体育館	9：00～
22日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30

### 8月の行事（予定）

5日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
6日（火）	子ども夏期自然教室「川と遊ぼう！」	小奴可研修センター付近	10：00～
19日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
20日（火）	小奴可の里元気づくり教室 （睡眠改善講座）	小奴可自治振興センター	13：30～
24日（土）	小奴可の里グラウンドゴルフ大会	小奴可中学校グラウンド	18：00～

※8月のシャクナゲの会はお休みです。

### 体協小奴可地区コーナー

ソフトボール部 ナイターリーグ戦結果

6月18日 小奴可アウツAー市頭ソフトボールクラブ 雨天中止引き分け

7月 9日 小奴可アウツA 6ー5 タモリクラブ