

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26年7月22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/>

小奴可の里の様子 人口 1,288 人 (男 616 人 / 女 672 人) 世帯数 513 戸 高齢化率 38.8%

小奴可の里元気づくり教室 男性料理教室



7月18日(金)小奴可研修センターで、小奴可元気づくり教室「男性料理教室」を行いました。講師に栄養士の末広真理子先生をお迎えし、夏野菜をたっぷり使ったビールに合う料理を教えてくださいました。

夏野菜には、ビタミン、ミネラルの他、水分が多く含まれており、夏バテ防止にはぴったりです。また、良くかんで食べることは、消化に良いだけでなく食べ過ぎの防止、歯周病の予防、脳の活性化に役立ち、表情筋が刺激されることで若々しい顔にもなるということです。バランスの良い食事を心がけて、夏本番の猛暑を乗り切りましょう。

次に、レシピの一部を紹介します。レシピは、小奴可自治振興センターにあります。

オクラとキュウリの和風サラダ

材料(2人分)

- カニかまぼこ：3本 ●しらす干し：大さじ1 ●オクラ：4本
- キュウリ：1/2本 ●酢：大さじ1 ●めんつゆ：大さじ1

作り方

- ①オクラをさっとゆでて水にとる。しらす干しをざるに入れて、湯をかける。
- ②オクラ、キュウリを食べやすく切る。カニかまぼこは半分に切って食べやすいように裂いておく。
- ③ボールに、①②を合わせ、酢とめんつゆで和える。

庄原市議会報告会

7月8日(火)小奴可自治振興センターで、庄原市議会報告会が行われました。

4名の議員が、超高速情報通信網整備に関することや、市議会改革について報告しました。

また地域別のテーマとして、県道改良について、地域のこれまでの取り組みと要望を説明し、市議会の協力をお願いしました。このほかにも、農業に対する補助金についても意見交換が行われました。



夏期子供自然教室「川と遊ぼう！」を開催します

恒例となりました夏の川遊びを次の通り開催します。地域の皆さんと子供達が川遊びを通して、自然と親しみ、世代間の交流を図ります。

昼食のカレー調理、河原での会場の設営と片付け、アマゴを焼く炭火の管理、子供達の監視等にご協力いただける方を募集します。お問い合わせ、参加申込は、小奴可自治振興センター（5-0057）へお願いします。

川遊びには、小奴可小学校以外の子供さんも参加できます。その場合は、保護者の方が付き添っていただきますようお願いいたします。

日 時 平成26年8月6日（水）午前9時～準備開始

午前10時頃～開会

午後2時 閉会

午後3時頃片付け終了後、解散予定

途中からの参加もできます。

集合場所 ・ カレー調理 小奴可研修センター調理室 9時～
 ・ その他 小奴可研修センター前 河原 9時～

林家ひろ木ふるさと落語会

内堀出身の落語家林家ひろ木さんの落語会が、次の通り、開催されます。小奴可の里から多くの方に足を運んでいただき、落語を楽しんでいただきたいと思います。

と き 平成26年8月23日（土）
 13:30 開演（13:00 開場）

ところ 東城文化ホール（東城自治振興センター）
 前売券 大人 500円

林家ひろ木ふるさと落語会
 2014年
 8月23日（土）
 13:30開演
 (13:00開場)
 庄原市東城文化ホール
 前売券 大人 500円
 (当日券 600円)
 主催 東城自治振興区
 お問い合わせ：東城自治振興区 08477-2-0487
(前売券) 東城自治振興センターにて。東城本町にある交通路駅及び
 池田 7-1-1 東城、東城温泉、ワイナリー東城 などにあります。

※ 前売券を小奴可自治振興センターで販売しています。

7月の行事（予定）		
28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）		
6日（水）	夏期子供自然教室「川と遊ぼう！」	小奴可研修センター付近 10:00～14:00
11日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター 19:30～20:30
14日（木）	各自治会 夏祭り、盆踊り	
19日（火）	小奴可の里元気づくり教室 災害に備えて	小奴可自治振興センター 13:30～15:00
25日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター 19:30～20:30

ご厚志のお礼
 Web版には掲載しておりません。

