

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12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/>

小奴可の里の様子 人口 1,268 人 (男 609 人 / 女 659 人) 世帯数 513 戸 高齢化率 38.8%

体ぽかぽか冬野菜料理教室 小奴可の里元気づくり教室



12月5日(金)小奴可自治振興センターで、小奴可の里元気づくり教室を開催しました。「冬を元気に過ごそう」をテーマに、栄養士の末広先生に冬野菜を使った体がポッカポカになる料理を教えてくださいました。9名の参加者が分担して、カボチャコロケやチンゲンサイの白和え、サケと大根の和風スープ、きんとんの5種類の料理を作りました。

体の老化や生活習慣病を防ぐには、ビタミン

やポリフェノールやカロテノイドなどを取ることが大切です。また、野菜や果物をたくさんとり、塩分を減らす食事をすることを心がけましょう。自分が普段どれくらいの塩分を取っているかを知ることが大事です。

レシピの一部を紹介します。

【青梗菜(チンゲンサイ)の白あえ】

材料 2人分

青梗菜: 100g ニンジン: 30g 木綿豆腐: 100g すり白ごま: 大さじ2

砂糖: 小さじ2 塩: 小さじ1/5 薄口しょうゆ: 少量

作り方

- ①豆腐は電子レンジで3分加熱し、取り出してペーパータオルに包んで水切りをし、すり白ごま、砂糖、塩、薄口しょうゆと混ぜ合わせ、白あえの衣を作る。
- ②青梗菜は、3cm長さに切る。ニンジンは3cm長さのせん切りにする。沸騰した湯にニンジンから入れ、柔らかくなったら青梗菜の白い部分を加えてゆで、葉の部分を加えてひと混ぜして、ざるに取り水気を絞る。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

そば打ち教室



12月13日(土)小奴可研修センターで、そば打ち教室を開催しました。午前の部と午後の部合わせて18名が小奴可の里産のそば粉を使って、そばを打ちました。

最初の水回しの工程では、ふるった粉に水を入れ、指でかき混ぜて水をなじませていくと、そばの良い香りが広がりました。初心者の方も何度も参加している方も、美味しいそばを打つことができました。

講習終了後は、打ち立てのそばをいただきました。コシも香りも強い美味しいそばでした。

しめ飾り作り教室

12月17日（水）小奴可自治振興センターで、しめ飾り作り教室を開催しました。

大雪の影響で、例年より少ない参加者でした。講師の道下さんに教わったり、参加者同士で協力したりして、玄関用など、いろいろな種類のしめ飾りを作りました。和気あいあいと楽しい教室でした。



小奴可自治振興センター 消防訓練と大掃除



12月6日（土）午後から内堀自治会女性部の皆さんが、小奴可自治振興センターの消防訓練と大掃除を行いました。

大原事務局長から火災が発生した時の対処方法を聞き、119番通報訓練と外での消火訓練をしました。

訓練終了後は、窓ふきや和室の障子の貼り替えをしていただきました。窓の汚れが落ち、真っ白な新しい障子になったおかげで、自治振興センターが明るくなりました。ありがとうございました！

小奴可の消防団に新しい消防車



12月11日（木）小奴可の里地域を守る、小奴可の消防団（庄原市消防団東城方面隊第1分団）に新しい消防車が配備され、庄原市役所東城支所で納車が行われました。現在は小奴可の防災センターに置かれ、地域の各種災害の際に出動します。

消防団の皆さんは、11月の後半から新しい消防車の配備に備え毎週火曜日に、小奴可中学校に集まり訓練に励んでいます。

冬は火事が増える季節です。火の取り扱いには、十分に気をつけましょう

小串自治会敬老会

12月7日（日）小串自治会の敬老会が開催されました。自治会の忘年会を兼ねて行われ、高齢者と地域の人たち28名が小串集会所に集まりました。

こたつで、美味しい料理をいただきながら、舞踊や大正琴演奏を楽しみ、和やかなひとときを過ごしました。



1月の行事（予定）

10日（土）	小奴可保育所、小奴可自治会とんど祭り	小奴可保育所
17日（土）	小奴可の里元気づくり教室 健康体操	小奴可自治振興センター 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

2月の行事（予定）

6日（金）	小奴可小学校親子スキー教室	ひろしま県民の森
15日（日）	小奴可の里コンサート	小奴可研修センター

小奴可自治振興センターの年末年始のお休みは、12月27日から1月4日です。施設の利用は可能です。