

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27年3月20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%

## 何でもチャレンジ会 魚料理教室



3月4日(水)小奴可研修センターで、成年教室何でもチャレンジ会が魚料理教室を行いました。チャレンジ会では、年度の締めくくりに、大きな魚を捌いて料理をすることに挑戦しています。講師に道後山高原荘の倉迫さんをお迎えし、今年は、タイ、アジ、イカを料理しました。

タイの鱗を取るのに、ペットボトルのふたを使うと飛び散りにくく、きれいに取れると教わりました。アジ、イカも講師の方の指導を受けて捌き、刺身や寿司、鍋、たたきなどに調理しました。年に1度の教室ではありますが、会員の皆さんは、年々上達し手早く作業ができるようになっていきます。

昼食会では、料理の話で盛り上がり、大変充実したひとときを過ごしました。

## 小奴可自治会 長寿を祝ってお弁当配り隊



3月8日(日)小奴可自治会長寿を祝ってお弁当配り隊が行われました。自治会の長寿祝いと高齢者の安否確認、災害時の炊き出し訓練を兼ねて行われています。

小奴可研修センターと庄原農協小奴可支店調理場に、小奴可自治会女性部の皆さんが集まり、炊き込みご飯、鮭のマヨネーズ焼き、酢の物、アラム煮など具たくさんで彩りの良いお弁当を作りました。

お弁当が出来上がると、75歳以上の高齢者168名のお宅へ記念品と一緒に届けて回り、皆さんに笑顔で受け取っていただきました。

# 千鳥自治会 健康教室

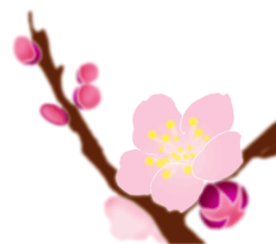


3月8日(日)上千鳥構造改善センターで、千鳥自治会健康教室が開催されました。新見市にある「げんき広場にいみ」のインストラクターをお迎えし、健康体操をしました。新聞紙やタオルを使った体操やストレッチを教わり、冬の寒さで縮こまった身体が、しゃっきり伸びて、春への活力がわいてくる教室でした。

## 平成27年度小奴可の里自治振興区総代会を開催します

次の通り、総代会を行います。総代の皆様のご出席をよろしくお願いします。

日 時 平成27年4月21日(火)午後7時～  
 場 所 小奴可自治振興センター 大ホール  
 議 題 平成26年度事業報告、決算報告  
 平成27年度事業計画、予算計画  
 役員改選 他



### 3月の行事(予定)

24日(火)	小奴可小学校卒業式	小奴可小学校	9:30～
28日(土)	小奴可保育所卒園式	小奴可保育所	9:30～

### 4月の行事(予定)

4日(土)	小奴可保育所入園式	小奴可保育所	9:30～
6日(月)	小奴可小学校入学式	小奴可小学校	10:00～
6日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
15日(水)	シャクナゲの会(お花見会)	旧内堀小学校	11:00～
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)	平成27年度総代会	小奴可自治振興センター	19:00～

### ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。

### 小奴可地区体協 グラウンドゴルフ部

4月から今年度のグラウンドゴルフの練習を始めます。  
 初めての方もお気軽にどうぞ! 用具は貸し出します。

場 所 小奴可中学校(休校中)グラウンド  
 日 時 毎週金曜日午後7時30分～(4月は、3日、10日、17日、24日)