

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5月7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%

平成27年度総代会を開催しました

平成27年4月21日(火)午後7時から、小奴可自治振興センターで、平成27年度総代会を開催し、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、役員が承認されました。

これからも小奴可の里自治振興区の活動にご協力をお願い申し上げます。

★年間行事予定

予定日		内 容
6月	7日(日)	小奴可の里生き生き運動会
	下旬	地域づくり視察研修旅行
7月	中旬	小奴可の里ソフトバレーボール大会
8月	6日(木)	夏期子供自然教室「川と遊ぼう！」(共催:小奴可小学校)
	下旬	小奴可の里グラウンドゴルフ大会
10月	12日(月)	第52回東城町総合体育大会
	中旬	第3回東城町自治振興区親睦グラウンドゴルフ大会
11月	8日(日)	おぬかの里文化祭
	下旬	小奴可グラウンドゴルフ交流会
12月	中旬	ソバ打ち教室
	中旬	しめ縄作り教室
2月	上旬	おぬかスキー教室(共催:小奴可小学校)
	中旬	小奴可の里落語会&コンサート

★年間を通じて取り組む事業

- 定例役員会 毎月1回
- パソコン教室(基礎編) 毎月2回
- 小奴可元気作り教室 年6回
- 成人教室「何でもチャレンジ会」
- 小奴可の里だよりの発行 毎月2回
- ホームページ、Facebookの運営
- 常設サロン

ごあいさつ

小奴可の里自治振興区が発足して4年が経過し5年目を迎えました。2期4年の間、小奴可の里自治振興区会長として、地域の皆様に助けをいただきながら、地域振興計画に掲げたものや当面の諸課題に取り組み、歩みは遅くではありますが、成果を上げることができましたことに心からお礼を申し上げます。

今年度も4月21日に開かれた総代会で承認していただき、引き続き2年間、会長としてお世話になることになりました。農業政策の混迷による地域経済の低迷や益々進む少子高齢化の問題等、地域の抱える問題は山積しております。新年度を迎え、新しい役員体制で皆様の知恵をお借りしながら、諸問題に取り組んでまいります。これからも今まで以上にご支援を賜りますようお願い申し上げます。

小奴可の里自治振興区 会長 宮脇希夫

小奴可の里元気づくり教室「ノルディックウォーキング」 参加者募集！！

ノルディックウォーキングは、ヨーロッパは北歐フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。

両手にポールを持つので、背筋が伸び、上半身や腕をしっかり使って歩くことができます。そのため、普通に歩くよりも消費カロリーは多くなるのですが、両足（特に腰、膝、足首や関節等）にかかる負担は逆に大きく軽減できます。

春の気持ちの良い季節です。これからウォーキングを始めようという方も、すでに歩いている方も、ノルディックウォーキングを体験してみませんか。

歩きやすい服装と靴で、熱中症防止のために飲み物を各自でお持ちください。

雨天の場合は、振興センターのホールで歩きます。その場合は室内用運動靴をお持ちください。

日 時	平成27年5月18日（月） 13：30～14：30
場 所	小奴可自治振興センター
持参物	歩きやすい服装と靴、飲み物（※雨天時は室内用運動靴）
申 込	5月14日（木）までに小奴可自治振興センター（5-0057）へ



姫りんごコラム



4月15日 姫りんごの畑の横にスズランの花を利用者の皆様と一緒に植えました。それから約二週間が経ち、花が咲くまでに至りました。晴れた日には水撒きをしています。小さな花ですがとてもいい匂いがします。姫りんごの近くを通られた際には是非お立ち寄り下さい！



5月の行事（予定）

11日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
13日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
17日（日）	東城地区体協グラウンドゴルフ大会	東城地区総合運動公園	
18日（月）	小奴可の里元気づくり教室 ノルディックウォーキング	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
23日（土）	小奴可小学校運動会	小奴可小学校	
25日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30

6月の行事（予定）

7日（日）	小奴可の里生き生き運動会	小奴可中学校（休校中）	9：00～
15日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
29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。