

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 1,231 人 世帯数 513 戸 高齢化率 47.8%

小奴可の里生き生き運動会を開催します！！

今年も運動会の季節がやってきました！！

多くの皆様の競技への参加、応援、観覧をお待ちしています。地域の運動会をみんなで盛り上げましょう

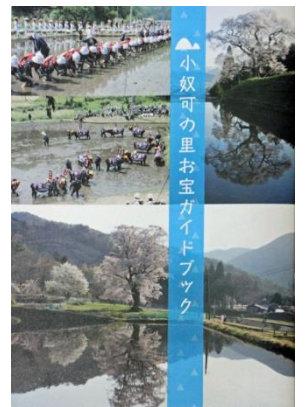
日 時 平成27年6月7日（日）午前9時～

場 所 小奴可中学校（休校中）グラウンド

小奴可の里お宝ガイドブックができました

小奴可の里地域振興計画に基づき、地域の「お宝」を集めた「小奴可の里お宝ガイドブック」が、各自治会から選出された編集委員の皆様のご尽力により出来上がりました。各自治会の史跡、伝統芸能、神社仏閣、自然、産業などを集めて持ち運びしやすいA5サイズの冊子にしました。

小奴可の里自治振興区内に各戸1冊ずつ配布します。追加で欲しいという方は、振興区事務局へお問い合わせください。冊子は無料ですが、郵送ご希望の場合は郵送料をいただきます。切手を送付してください。（1冊：140円 2冊：205円 3冊：250円）



小奴可の里元気づくり教室「ノルディックウォーキング」



5月18日（月）小奴可の里元気作り教室「ノルディックウォーキング」を開催しました。講師に妹尾奏子さんをお迎えし、10名の参加者が実際にポールを持ってノルディックウォーキングとポールを使ったストレッチを体験しました。

せっかく、健康のために歩いていても、猫背などの悪い姿勢では、効果は半減してしまいます。ポールを2本持って歩くことで、良い姿勢を保って歩くことができ、姿勢を保つための筋肉が増え、左右のバランスが良くなります。足や膝への負担も小さくなります。また、腕を動かすことで、肩こりにも効果があります。

夏期の小奴可の里元気作り教室は、7月「男性料理教室」、8月「脳梗塞の初期症状とその対応・予防（日赤病院出前講座）」を予定しています。期日が近づきましたらお知らせと募集をします。多くの方のご参加をお待ちしております。

自分の生活習慣にあった健康法を見つけて日頃から続けていきましょう。

小奴可の里地域づくり視察研修旅行を開催します

今年度は、安芸の小京都と呼ばれる竹原市の重要伝統的建造物群保存地区の視察と観光ガイドの研修を行います。

日程、個人負担金等、詳細につきましては、次回、小奴可の里だより6月5日号でお知らせします。

日 時 平成27年6月24日(水) 午前7時 小奴可自治振興センター出発
場 所 広島県竹原市

小奴可保育所 田植え

5月16日(土)小奴可保育所前の田んぼで、園児たちが田植えを行いました。

3歳以上の園児たち46名が、小奴可環境保全会の皆さんと一緒に苗を植えました。広い田んぼの3分の2を泥んこになりながら、一生懸命に最後までがんばりました。端まで植え終わると、大きな声で、みんなで、「ばんざい!」をしました。



東城体協グラウンドゴルフ大会



5月17日(日)東城町中央運動公園で、東城体協グラウンドゴルフ大会が開催されました。晴天に恵まれ、東城町内8チーム160名の選手が競い合いました。

小奴可チームは、総合団体の部7位、男子団体の部4位、女子団体の部7位でした。また、個人の部では、1位に白石豊秋さん、4位に風早安男さんが入賞されました。

5月の行事(予定)

23日(土)	小奴可小学校運動会	小奴可小学校	9:00~
25日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

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
28日(日)	内堀自治会女性部環境整備・消防訓練	小奴可自治振興センター	8:00~
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。

体協小奴可地区コーナー

グラウンドゴルフ部 4月月例杯(9ラウンド分)

1位 松浦康郎 171打 2位 白石キクエ 174打 3位 広谷隆寿 177打