

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9月4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%

## 楽しく交流！！小奴可の里グラウンドゴルフ大会



8月22日（土）小奴可中学校グラウンドで、小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催しました。夏の暑さを避け、午後6時からプレーを始めました。参加者は43名。自治会対抗1チーム6名による団体戦と全員参加の個人戦を行いました。何人かのグラウンドゴルフ初心者の方も、ベテランの方からアドバイスを受けてたりして、和気あいあいと2ラウンドをプレーしました。

### 【試合結果】

団体の部：1位 小奴可チーム 259 打 2位 塩原チーム 263 打 3位 内堀チーム 280 打  
個人の部：1位 松浦康郎 36 打 2位 堀田雅俊 39 打 3位 瀬尾 賜 39 打  
4位 錦郡 宥 40 打 5位 白石豊秋 41 打 6位 大原元治 42 打

結果の詳細につきましては、小奴可自治振興センターに9月末まで掲示しています。

## 小奴可の里元気作り教室

### 日赤出前講座「脳梗塞の初期症状と対応・予防」

8月28日（金）小奴可自治振興センターで、庄原赤十字病院の内科医師 山岡賢治先生を招き、お話を聞きました。

脳梗塞予防のためには、塩分、脂肪分、カロリーの取り過ぎに気をつけること、お酒、たばこを控えること、適度な運動をすることが重要です。また、身体の片側の麻痺、言葉が出ない・理解できない、歩けない、目の見え方がおかしい、激しい頭痛などの症状が突然起こったら、一刻も早く病院へ行きましょう。早期対応が大切です。



## 男性料理教室「栄養バランスの良い家庭料理」

8月31日（月）小奴可研修センターで、男性料理教室を開催しました。何でもチャレンジ会の6名が参加しました。

最初の講座では、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランス良く取り、菓子類、甘い飲物、お酒は控えめにするのが健康のためだと学びました。調理実習では、トマト麻婆豆腐、キャベツのごま味噌だれ、オクラの卵とじスープ、バナナゼリーの4品を作りました。体組成計での体脂肪率や体内年齢などの測定も行い、中には、実年齢より20歳近く若い体内年齢が出る人もあり、運動、食事など日頃の健康管理の効果を実感しました。



# 新しい味噌加工機を導入

小奴可の里自治振興区の農産加工部では昭和63年から使用していた味噌加工機(自動発酵機2台・圧力釜2台)が老朽化したため、新しい機械を導入し8月27日に設置しました。

総額1,069,200円の事業費のうち、855,000円を庄原市の自治振興区活動促進補助金から助成を受けました。

農産加工部の皆さん(44名)は、これまで続けてきた味噌作りを更に発展させ、地域の活性化につなげたいと張り切っています。



自動発酵機

圧力釜

# 市政懇談会が開催されました



8月26日(水)庄原市役所東城支所で、市政懇談会が開催されました。小奴可の里からは13名が参加しました。

共通テーマの「第2期庄原いちばん基本計画について」市から説明がありました。地域テーマは、帝釈自治振興区の表会長から「人口減少社会における農山村の活性化について」の提案があり、その後意見交換が行われましたが、時間に限りがあり、具体的な内容には至りませんでした。

# 東城地区自治振興区グラウンドゴルフ大会参加者募集

東城町内のグラウンドゴルフ愛好家の皆さんと交流してみませんか。混成グループで試合を行います。大勢の方のご参加をお待ちしております。

日時 平成27年10月6日(火)午前9:30競技開始予定  
 場所 東城中央運動公園陸上競技場  
 参加費 1,000円(弁当・お茶等)  
 申込 9月30日(水)までに小奴可自治振興区(5-0057)へ  
 ※雨天の場合は中止(少雨決行)です。

## 9月の行事(予定)

9日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
9日(水)	何でもチャレンジ会パークゴルフ	クロカンパーク	10:00~
14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(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

## 10月の行事(予定)

4日(日)	大山百合香ライブ in Tojo	東城自治振興センター	18:30開演
5日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
6日(火)	東城地区自治振興区グラウンドゴルフ大会	東城中央運動公園	9:30試合開始
12日(月)	第52回東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	8:30開会式
14日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
26日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

前売り券  
あります♪

## 体協小奴可地区コーナー

ソフトボール部 東城町ソフトボールナイターリーグ

8月18日 小奴可アウトB 4-8 市頭ソフトボールクラブ

8月25日 ソニック - 小奴可アウトA 雨天中止

グラウンドゴルフ部 8月月例杯(9ラウンド分)

1位 白石豊秋 183打 2位 瀬尾賜 190打 3位 広谷隆寿 192打

ご厚志のお礼

We版には掲載しておりません。