

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28年1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 1,224 人 世帯数 507 戸 高齢化率 48.0%

小奴可の里元気作り教室「こたつの守より元気もいもり！」



1月16日(土)小奴可自治振興センターで、小奴可の里元気作り教室「こたつの守より元気もいもり！」開催しました。30名が参加し、ボールや竹踏みを使って、健康体操をしました。手の指をしっかりと使ってボールを握る運動や腕を大きく動かして肩や肩甲骨を回す運動、股関節を緩ませる運動など、普段あまり使わない箇所の運動をし、笑い声のあふれる楽しい体操教室でした。

健康作りのために、日頃から適度な運動を続けていきましょう。

小奴可の里元気作り教室参加者募集

次の通り、冬の小奴可の里元気作り教室を開催します。お誘い合わせて、大勢ご参加ください。無料送迎車を用意します。ご利用を希望される方は、小奴可自治振興センター(電話：5-0057)へお申し込みください。

★郷土料理教室

日時 平成28年2月18日(木) 10:00～
場所 小奴可研修センター
講師 小林富子さん
会費 300円(材料代として)
申込 2月15日(月)までに小奴可自治振興センターへ

ふるさとに伝わる郷土料理を
教えていただきます。

★サロン交流会

日時 平成28年2月25日(木) 13:30～
場所 小奴可自治振興センター
内容 マイナンバーについて、健康体操

※サロンに所属していない方も、ぜひ、ご参加ください！



今年の味噌づくりが本格的に始まりました



年明けから、小奴可の里農産加工部が、「小奴可の里みそ」を仕込んでいます。庄原市の自治振興区活動促進補助金の助成を受け、自動小型発酵機と圧力釜を新しく導入し、地元の原料を使った美味しく、安心安全なみそを作っています。写真を撮影した1月15日には大豆と麴と塩を混ぜて、ミンチ機にかけて細かくする作業が行われていました。

小奴可自治会、小奴可保育所 とんど祭り



1月9日(土)小奴可保育所近くの田んぼで、とんど祭りが開催されました。

大きな竹のやぐらに火が付けられると、高く炎が上がりました。しめ縄や書き初めなどを一緒に燃やし、参加者の皆さんは、今年1年の無病息災と字の上達を祈りました。また、小奴可保育所では、餅つきが行われ、温かいぜんざいや雑煮などをいただきました。

塩原自治会 林家ひろ木新年独演会

1月11日(月)塩原集会所で塩原自治会新年会に合わせて、林家ひろ木さんの新年独演会が行われました。演目は、「初天神」と「親子酒」。どちらも親子のやりとりがおもしろい落語でした。その他に、玉すだれや津軽三味線の演奏もありました。会場は塩原中の人々が全部集まったのではないかと思えるくらいの人で埋まり、笑いあふれる新年の1日でした。



小奴可の里コンサートを開催します

今年は、地元、東城高校吹奏楽部の生徒さんも出演してくれます。

みんなで、音楽を楽しみましょう！多くの方のご来場をお待ちしております。

無料送迎車を用意しますので、2月10日(水)までに、小奴可自治振興センター(電話：5-0057)へ、お申し込みください。

日時 平成28年2月14日(日)
午後2時～

場所 小奴可研修センター 2階ホール
出演 西城ブルーハーモニー吹奏楽団
広島県立東城高等学校吹奏楽部



★チェリーズの皆さんの喫茶コーナーもあります。お楽しみに♪

小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信



1月2日に、小奴可の奴可神社に初詣に行ってきました。お宮に行くのは何十年ぶりだろうという方も。段の高い階段を自らの足で昇り、手を合わせてきました。新年という事もあり、利用者の皆さんも職員も身の引き締まる想いでした。

また、1月11日には、内堀のとんど祭りに参加させてもらい、お正月に使った門松やしめ縄を焼きました。とんどの行事を楽しんだ後は、姫りんごに戻り、とんどでいただいた焼餅をぜんざいにして、美味しくよばれました。



平成28年2月の行事(予定)

5日(金)	小奴可小学校親子スキー教室	県民の森	9:00~開会式
8日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
14日(日)	小奴可の里コンサート	小奴可研修センター	14:00~
18日(木)	小奴可の里元気作り教室(郷土料理)	小奴可研修センター	10:00~
22日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
25日(木)	小奴可の里元気作り教室(サロン交流会)	小奴可自治振興センター	13:30~

平成28年3月の行事(予定)

6日(日)	内堀自治会たたらの里やよい祭り	小奴可自治振興センター	9:30~
9日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~