

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6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 1,209 人 世帯数 503 戸 高齢化率 48.0%

## 小奴可の里元気作り教室 郷土料理教室 参加者募集

今年度最初の小奴可の里元気作り教室は、郷土料理教室です。

今回は、「ちまき」をメインに地域に伝わる郷土料理を教わります。お昼の試食の時間には、防犯、防災などのお話をします。

多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 平成28年6月30日（木）午前10時～

場所 小奴可研修センター

講師 ひば郷土料理研究家 小林富子先生

会費 500円（材料費として）

申込 6月27日までに小奴可自治振興センター（5-0057）へ



## 小奴可自治振興センターの環境整備と消防訓練を行います

内堀自治会女性部の皆さんと一緒に小奴可自治振興センターの環境整備と消防訓練を行います。多くの方のご協力をお願いします。

日時 平成28年6月26日（日）午前8時～

内容 ①小奴可自治振興センター付近の草取り、草刈りなど

②姫りんごの皆さんと一緒に、消防訓練

## 民泊型修学旅行説明会を開催します

近年、子供たちの体験を重視した民泊型修学旅行を実施する学校が増えています。また、九州の地震災害の影響で行き先を急遽庄原市に変更した学校があり、庄原市での民泊受入家庭が不足しています。夢多き中学生や高校生と対話できる良い機会でもあります。

民泊とはどういうものなのか？何をすればよいのか？分からないことがたくさんあると思います。民泊受入家庭に登録している方も、まだ登録していない方も、お気軽にご参加ください。

日時 平成28年6月27日（月）午後2時～

場所 小奴可自治振興センター 会議室

## 小奴可自治会女性部 笑いヨガ(^o^)



6月16日（木）小奴可研修センターで、小奴可自治会女性部が、「笑いヨガ」を行い、23名が参加しました。笑いには、免疫力を高めたり、腹筋を鍛えたり、自律神経を整えたりと様々な効果があり、作り笑いでも本当に笑っているのと同じ効果があります。「笑いヨガ」は、そういった笑いの効果とヨガの呼吸法を合わせた健康法です。

小奴可研修センターの広いホールに参加者の皆さんの大きな笑い声が響き、とても活気のある教室でした。

# 全日本バレーボール小学生大会広島県大会出場 応援への御礼

この度の小奴可バレーボールクラブの“全日本バレーボール小学生大会広島県大会”出場に際しましては、地域の皆様より励ましの声と多大なご厚志をいただき、誠にありがとうございました。

6月11日（土）に東広島運動公園ほかで開催されました県大会に、優勝を目指して出場しましたが、久芳 SS（東広島代表）とフルセット（1-2）の末、惜しくも敗退しました。

皆様のご期待に応えるような結果は残せませんでした。子供たちにとってこの県大会出場ならびにそれを目指して練習した経験は、今後の人生の中で必ず役立つことと思っております。今回の県大会出場に満足せず、子供たちの健全育成に向け、更に努力して参りたいと存じますので、今後ともご支援ご声援を賜りますようお願い申し上げます。



県大会開会式の模様

小奴可バレーボールクラブ一同



## 小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

### ★姫りんごから、そうめん流しのお知らせです！

7月6日（水）、14日（木）、22日（金）、30日（土）に、そうめん流しをします！時間はいずれも午前11時30分から午後1時までです。お食事代として1人650円をいただきます。その他詳細は、姫りんごにお問い合わせください。

1日5名様限定の完全予約制とさせていただきますので、お早目の予約をお願いします。7月1日〆切りです。電話（3-2022）、もしくは姫りんごスタッフにお申し込みください。

暑さを忘れて、姫りんごのそうめんを一緒に楽しみましょう！皆様のご参加お待ちしております！



昨年の様子

#### 平成28年6月の行事（予定）

26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~
27日（月）	民泊説明会	小奴可自治振興センター	14:00~
27日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
30日（木）	小奴可の里元気作り教室 郷土料理教室	小奴可研修センター	10:00~13:00

#### 平成28年7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
15日（金）	小奴可の里元気作り教室 男性料理教室	小奴可研修センター	10:00~13:00
15日（金）	議会報告会	小奴可自治振興センター	19:00~
25日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

#### ご厚志のお礼

Web版には掲載していません。

#### 体協小奴可地区コーナー

グラウンドゴルフ部 5月月例杯（9ラウンド分）

1位 松浦康郎 163打 2位 瀬尾賜 176打 3位 森下律子 181打

ゴルフ部 第21回体協ゴルフ大会（6月19日（日）庄原カントリークラブ）

1位 川崎実伸 2位 柳生静輝 3位 長谷川伸治