

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7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%

## 小奴可の里ソフトバレーボール大会



7月10日(日)小奴可中学校体育館で、第11回小奴可の里ソフトバレーボール大会を開催しました。皆さん、とても忙しい中をたくさんの参加があり、けがも無く、ソフトバレーボールを楽しみながら親睦を深めました。若い皆さんの元気を見ると地域の元気を感じます。

結果は、優勝：千鳥小串チーム、準優勝：内堀チーム、3位：小奴可チーム、4位：加谷チーム、5位：塩原チームでした。

## 小奴可の里元気作り教室 男性料理教室



7月15日(金)小奴可研修センターで、小奴可の里元気作り教室「男性料理教室」を開催しました。男性5名が参加。調理実習の前に体組成計で、体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量などを測り、何に気をつければ良いのかを自覚し、生活習慣病予防について学びました。実習では、手軽にできる体に優しい料理をテーマに、鶏肉のわさびポン酢かけ、キュウリのごまごま、トマトスープ、いももちの4種類の料理を作りました。それぞれの担当の料理の材料を切ったり、焼いたり、手が空いた人から片付けをしたりと、手際よく作業を進めていました。自分たちで作った料理は大変美味しく、家族のために作りたいという声もありました。

## 夏期子ども自然教室「川と遊ぼう！」を開催します。

恒例となりました夏の川遊びを次の通り開催します。昼食のカレー調理、河原での会場の設営と片付け、魚を焼く炭火の管理、子供達の監視等にご協力いただける方を募集します。お問い合わせ、参加申込は、小奴可自治振興センター(5-0057)へお願いします。

川遊びには小奴可小学校以外の子供さんも参加できます。その場合は、なるべく保護者の方が付き添っていただきますようお願いします。

日時 平成28年8月5日(金) 午前9時～準備開始

午前10時頃～開会 午後2時 閉会 午後3時頃解散予定

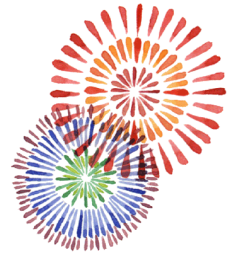
※雨天、河川増水時は中止です。オフトークでお知らせします。

## 小奴可小学校 人権の花 花植え



7月8日（金）小奴可小学校の「人権の花」植え  
 5月19日に地域の方と一緒に蒔いた種が発芽し、  
 りっぱに成長しました。  
 今日はその花の苗を、1・2年生が地元の方と一緒にプランターに植えました。  
 これからは水やりが待っていますが、みんなで協力して育てることにより、命の尊さを実感し、豊かな心とやさしさ、思いやりが育てばいいですね。

## 小奴可こども園 夕涼み会



7月15日（金）小奴可こども園で、夕涼み会が開催されました。園内はお祭りらしく賑やかに飾り付けられ、焼きそばやポテトフライ、かき氷、生ビール（大人だけ）などのバザーや金魚すくい、射的など楽しい催し物がたくさんありました。会の終わりには、本格的な打ち上げ花火が上げられ、多くの方が夏のひとときを楽しみました。

## 🍏 姫りんご通信



7月11日（月）に小奴可小学校の3・4年生の児童の皆さんと交流会を行いました。

まずは児童の皆さん18名の自己紹介から。それが終わると、元気いっぱいの歌を歌ってくれました。その後は、利用者・職員へのインタビュー。児童の皆さんからの質問は沢山あり、答える側も聞く側も真剣に受け答えしました。次回は9月に来られるとの事で、楽しみに待っています！後日、利用者の方が書かれた感謝状を小学校へ持っていきました。

姫りんごのそうめん流しは、残り22日（金）、30日（土）の2回となりました。予約は、まだ受け付けていますので、お気軽にお越しください！

### 平成28年7月の行事（予定）

25日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
--------	--------	-------------	-------------

### 平成28年8月の行事（予定）

5日（金）	夏期子供自然教室「川と遊ぼう！」	小奴可研修センター付近	10：00～
8日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
10日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
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 薬のお話	小奴可自治振興センター	14：00～

### 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

#### ソフトボール部 ナイターリーグ結果

7月5日 小奴可アウツA 9-9 市頭ソフトボールクラブ  
 7月12日 タモリクラブ ー 小奴可アウツB 雨天中止