

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29年3月6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 1,191 人 世帯数 497 戸 高齢化率 48.7%

## 小奴可の里元気作り教室

### やわらかめの体操と詐欺にかからないためのお話



3月1日(水)小奴可自治振興センターで、今年度最後の小奴可の里元気作り教室を開催しました。15名の参加がありました。最初に市役所の生活相談員の方に詐欺のお話を聞きました。詐欺や悪徳セールスにかからないためには、はっきりと断ることと誰かに相談することが大切です。

後半は、庄原市で推進されている健康作りと介護予防のための体操「シルバーリハビリ体操」を行いました。高齢者向けのいつでもどこでも1人でもできる体操です。無理のない範囲で体を動かし、元気に年を取りたいものです。

## 小奴可こども園生活発表会



2月26日(日)小奴可こども園の生活発表会が開催されました。

園児たちは、それぞれの年齢に合わせた踊りや歌などを披露し、4月から約1年間の子供たちの成長ぶりを見ることができました。約3時間半の間に、いっぱい元気をもらいました。お父さんお母さんも夜な夜な集まって練習したそうです。笑いあり感動ありの発表会でした。

## 貴重な遺伝子を後世に残します

3月1日(水)森林総合研究所材木育種センター関西育種場(岡山県勝央町)による「小奴可の要害桜」のクローン苗木を作るための枝の採取が行われました。内堀の「大古屋の大モミジ」にも行く予定でしたが、積雪が多く採取は延期になりました。

元気な苗が戻ってくることを祈っています。



## 任期満了に伴う小奴可の里自治振興区会長立候補者の受付について

平成29年度は役員改選の年です。小奴可の里自治振興区規約8条の規定に基づき、小奴可の里自治振興区の会長への立候補を受け付けます。

立候補には、規定により推薦人5名（小奴可、加谷、内堀、塩原、千鳥、小串いずれかの自治会に所属する成人に限る）が必要です。届け出の締切りは平成29年3月15日です。小奴可の里自治振興区役員会（事務局5-0057）へ届け出てください。

## 民泊交流会に参加してみませんか

次の通り、庄原市さとやま体験交流協議会主催の民泊交流会が開催されます。

庄原市さとやま体験交流協議会は、庄原市の大きな魅力である、人と自然、農林業、生活文化などの地域資源を活用した体験交流観光を推進し、都市と農村との交流を深めることにより、市民がいきいきと暮らし、庄原ファンを増やし、観光および農林業振興、定住促進などの地域活性化を目的としています。

前回の受け入れをふまえ膝を突き合わせての意見交換が行われます。民泊登録家庭だけでなく、ご興味のある方は是非参加していただきたいと思います。

日 時 平成29年3月22日（水）19：00～21：00

場 所 庄原市役所東城支所 2階201会議室

### 小規模多機能型居宅介護施設

## 姫りんご通信



3月1日は、小奴可自治振興センターでシルバーリハビリ体操の講座がありました。大原事務局長ら4名の講師の皆さんによる体操は、何も道具がいらず座って気軽にできる体操でした。どこの筋肉に効いているか、どこの筋が伸びているか等の解説もあり、いつもと違った体操が出来て、とても勉強になりました。姫りんごでも取り入れてみようと思います。

3月4日は塩原のひな祭り、3月5日は内堀のやよい祭りに参加させてもらいます。やよい祭りには姫りんごの作品を出展しました。発表の場を励みに日々色々な作品作りを行っています。ご観覧頂きありがとうございました。

### 平成29年3月の行事（予定）

8日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
12日（日）	小奴可自治会 長寿を祝って弁当お届け隊	小奴可研修センター	8：00～
13日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
22日（水）	民泊交流会	東城支所	19：30～21：00
27日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30

### 平成29年4月の行事（予定）

10日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
12日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
18日（火）	小奴可の里自治振興区総代会	小奴可自治振興センター	19：00～
24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。