

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30年8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 1,144 人 世帯数 492 戸 高齢化率 49.2%

夏野菜を使った美味しい料理 男性料理教室



7月27日(金)小奴可研修センターで、男性料理教室を開催しました。

「夏野菜を使ったおいしい料理」と題してビーフストロガノフ、なすの卵スープ、オクラときゅうりの和風サラダ、コーヒーゼリーを作りました。

始めに体組成計測定をしてもらい、測定結果を聞いて、皆さん喜んだりショックを受けたりしていました。東城町健康作り推進員さん、栄養士さん、保健師さんの指導のもと、手際よく料理が出来上がりました。作る時も食べる時の和気あいあい楽しい時間を過ごしました。

豪雨災害の後に猛暑が続く、健康の維持が大変な状況になっています。皆さんバランス良い食事を3食しっかり食べてこの夏を乗り切りましょう。

千鳥自治会防災マップ作り

7月28日(土)千鳥自治会防災会が「防災・見守りマップ」を作成しました。第2回目の今回は、まず広島県が発表した土砂災害警戒区域と今回の西日本豪雨で被害が出た場所を記入。次にご近所のつながりを、明確に見えるように地図上に記入し完成させました。その後、豪雨の時の各自の行動や、感じたこと発表し今後の防災・減災の参考にしました。

今後はこの防災・見守りマップを基に、さりげない支えあいの情報を自治会で共有するために、戸別に表を作る作業をします。



小奴可の里グラウンドゴルフ大会参加者募集！！

グラウンドゴルフは、子供から高齢者の方まで生涯にわたって楽しめるスポーツです。まだプレーしたことがないという方も、この機会に始めてみませんか？スティック、ボール等の用具は自治振興区から貸し出します。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時 平成30年9月1日(土)午後6:00集合

場所 小奴可スポーツ広場(小奴可中学校グラウンド)

団体戦 自治会対抗 男女混成チーム6名 1位、2位、3位を表彰

個人戦 1位、2位、3位、ブービー賞を表彰します

申込 団体戦：各自治会へとりまとめをお願いしています。

個人戦：8月28日までに小奴可自治振興センター(5-0057)へ



林家ひろ木さんの落語会が開催されます

林家ひろ木さんの落語会が、次の通り開催されます。前売り券のみの販売です。1部（昼の部）と2部（夜の部）を確認の上お買い求めください。小奴可の里自治振興区でも取り扱っています。

日 時 平成30年8月25日（土）1部 開場 14:00 開演 14:30
2部 開場 18:00 開演 18:30

場 所 東城自治振興センター

前売り券 大人 1,000円（小中学生 500円）

塩原の大山供養田植に関するお知らせ

帝釈峡博物展示施設 時悠館開設15周年記念夏の企画展「大山開山1300年と大山供養田植」が開催されています。5月27日の現地公開の時の写真や庄原市全体から集めた「飾り鞍」などが展示されています。期間は7月28日（土）～9月2日（日）です。8月19日（日）13時30分～15時には記念講演があります。

8月26日（日）には鳥取県大山町で開催される「鳥取県青少年郷土芸能の祭典」に「塩原の大山供養田植」が出演します。場所は大山町大山25番地 豪円湯院第1駐車場特設ステージ 駐車場は県立大山駐車場です。（夏季無料）

皆さん、どうぞお出かけください。

小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

7月20日から22日までの3日間、日頃から姫りんごに沢山の野菜等をいただいた方に少しでも感謝の気持ちをと、昼食（そうめん流し）を交えた集いの会を開きました。たくさんの方に来ていただき、改めて皆様の善意によって姫りんごは支えられているのだと感謝の思いです。ありがとうございます。

8月14日の内堀の夏祭りには例年通り、「姫りんごの美味しい餃子」を販売予定です。職員の腕も年々上達し、売り切れ必至が予想されます。お早目のお買い上げを！！



今後の予定 8/8 すみれ・しゃくなげ会 8/9 口腔ケア指導 8/14 内堀夏祭り

平成30年8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
10日（金）	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00～15:00
14日（火）	小奴可と加谷の夏祭り・内堀夏祭り・塩原盆踊り	各会場	
20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（土）	林家ひろ木落語会	東城自治振興センター	14:30～ 18:30～
28日（火）	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00～15:00

平成30年9月前半の行事（予定）

1日（土）	小奴可の里グラウンドゴルフ大会	小奴可スポーツ広場	18:00～
3日（月）	健康寿命向上セミナー（認知症予防教室）	千鳥構造改善センター	13:30～
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
14日（金）	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00～15:00

西城市民病院 移動診療日（毎週水曜日）

8月8日、15日、22日、29日、9月5日、12日、19日、26日

小奴可：14時50分～15時20分 内堀：15時40分～16時

※保険証、お薬手帳、交付済みの方は診察券を持ってお越しください。

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

7月10日 小奴可アウツB - G. S 倶楽部 中止

7月24日 小奴可アウツA 3-2 小奴可アウツB

グラウンドゴルフ部 7月月例杯（9ラウンド分）

1位 池田範行 180打 2位 広谷隆寿 186打 3位 錦郡宥 187打