

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

令和元年8月5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 1,093 人 世帯数 472 戸 高齢化率 51.3%

健康寿命向上セミナー 運動機能向上教室



7月24日(水)小奴可研修センターにおいて第2回目の健康寿命向上セミナー「運動機能向上教室」を開催しました。13名が受講し、口内の健康と家でできる運動を学びました。

前半は東城支所の末廣さんから口腔機能向上をテーマに「噛む力の大切さ」についてです。噛む力が強いほどよく色が変わるガムを1分間噛んで自分の「噛む力」を確認しました。噛む力が弱めの方は、おやつ昆布など固めの食

品をよく噛んで食べるとよいそうです。後半は大背戸まりこさんに「脳トレ・下肢の強化の体操」の指導をしていただきました。家事の合間のちょっとした時間に足踏みをするだけでも運動になります。おなじみのラジオ体操もとても良い運動です。意識的に身体を動かすことで、毎日元気に過ごしましょうとのことでした。参加者の皆さんは運動とおしゃべりを楽しみつつ、元気よくセミナーを受講されました。(福祉部)

地域づくり視察研修旅行に行きました



8月1日(木)、今回の研修には、自主防災会の整っている自治会や、準備中の自治会を中心に26名が参加しました。午前岩国市防災学習館では、災害への危機管理意識の高まりを受けて設けられた施設ということもあり、資料映像や体験で災害への備えを学ぶことができます。煙が充満する部屋からの脱出、今までの大地震の資料映像や震度体験、火災消火など盛りだくさんの貴重な実践体験となりました。熱心に説明に耳を傾けた参加のみなさんは、一様に「とても参考になった。」との感想でした。また、午後には瀬戸内海に暮らす生きものを間近で観察できるマリホ水族館に立ち寄り、普段とはひと味違う夏を満喫しました。(防災部)

千鳥・小串 ひだまりの会

7月22日(月)下千鳥集会所で、千鳥、小串地区の民生委員、ひとり暮らし相談員を中心に、恒例のひだまりの会を開催しました。ひとり暮らしの高齢者が参加され、午前中は輪投げやダーツなどのゲームを楽しみ、お昼には今回も心のこもった手作り惣菜弁当と素麺、おにぎり、お漬物やデザートなどに舌鼓を打ちました。笑顔あふれる楽しい会でした。年4回の開催です。



林家ひろ木ふるさと落語会が開催されます

日時 令和元年8月31日(土)

第1部 開演14:30 第2部 開演18:30

場所 東城自治振興センター

入場料 大人1,000円 小・中学生500円(前売り券のみの販売です)

前売り券販売中です♪
多くの皆様のご来場をお待ちしています!!

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。（生涯学習部）

日 時 令和元年8月24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）
 申 込 団体戦：1チーム6名 各自治会へとりまとめをお願いしています。
 個人戦：各自治会へとりまとめをお願いしていますが、小奴可の里自治振興区へ直接申し込んでいただくこともできます。
 8月20日までに小奴可の里自治振興区事務局（電話：5-0057）へお願いします。



「しょうばら空き家バンク」をご存じですか？④（地域マネージャー）

しょうばらリターン・空き家相談会が開催されます。

庄原市への移住定住をお考えの方、庄原市内に空き家をお持ちで活用等についてご検討中の方はぜひご参加ください。

◎東城会場

日 時 令和元年8月10日（土）
10時～15時

場 所 トーエイ コミュニティカフェ

◎庄原会場

日 時 令和元年8月11日（日）
10時～15時

場 所 ジョイフル 1階

お問い合わせは、地域マネージャー内田（5-0057）までお願いします。

小奴可の里地域県道改良推進委員会から

当委員会では7月24日、一般のかたの参加のなか、主要地方道足立東城線災害復旧工事について、広島県北部建設事務所庄原支所土木課から担当者出席により説明を受けました。通行止め期間の大幅な延長の事情などの質疑が行われましたが、以前にお知らせした内容に変更はありませんでした。次のように一定の通行ができるようになります。

1. 令和元年8月10日から8月18日までは終日（昼夜）通行可能になります。
2. 令和元年8月19日から来年2月末までは、
 - ① 17時から8時まで（夕方5時から翌朝8時までの間）が通行可能になります。
 - ② 日曜などの工事をしない日は終日（昼夜）通行可能になります。

迂回路のない区間ですが、通行止め期間は当初の3月15日から7月31日の間だったものが、来年2月末までという倍以上の期間となりました。詳しくは8月5日発行の行政文書に北部建設事務所庄原支所土木課から広報される予定です。

8月の行事（予定）

9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（水）	各自治会夏祭り、盆踊り	各会場	
19日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
27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
30日（金）	健康寿命向上セミナー 認知症予防教室	塩原集会所	10：00～12：00

西城市民病院の移動診療日は、毎週水曜日です。

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。

移動販売車「移動スーパー東城元気便」の運行予定について

8月 9日（金）	15：00～	小奴可自治振興センター
8月25日（日）	15：00～	加谷集会所
8月27日（火）	15：00～	小奴可自治振興センター
8月28日（水）	11：00～	小奴可研修センター

体協小奴可地区コーナー

グラウンドゴルフ部 7月月例杯（9ラウンド分）

1位 瀬尾賜 168打 2位 白石豊秋 174打 3位 松浦康郎 174打