

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2年9月18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/>

小奴可の里のようす 人口 1,065 人 世帯数 468 戸 高齢化率 51.6% (R2.8 月末)



## 小奴可の里グラウンドゴルフ大会 9月5日



小奴可スポーツ広場で、小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催しました。新型コロナウイルス感染防止対策のため、規模を縮小し個人戦のみを行いました。開始前の雨は、ゲーム開始の午後6時ごろには上がり、無事に2ラウンドのゲームを行うことができました。受付時の体温測定、お互いに距離を取るなど感染防止対策に気を付けながらも、和気あいあいとグラウンドゴルフを楽しみました。また、グラウンド整備やホール作りなど、体協グラウンドゴルフ部の方々にご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

試合結果は10位までを裏面に掲載、参加者全員の結果は小奴可自治振興センターで9月末まで掲示しています。

## 小奴可小学校 運動会が開催されました 9月13日



よさこいソーラン

今年の運動会は、新型コロナ感染拡大を予防する観点から規模を縮小しての実施でしたが、子供たちは自分の目標をもって仲間と協力しながら各種目の練習に熱心に取り組んでくれました。

「全力！協力！集中力！めざせ41人の笑顔のゴール」のテーマのもと、この言葉通りの運動会にしてくれたと喜んでおります。この運動会でつけた力を、今後の生活に生かしてくれることと期待しています。

(小奴可小学校 川原教頭先生)



整理体操

# 小奴可の里グラウンドゴルフ大会 順位表 上位10位

・ 1位 松浦康郎 38打	・ 2位 妹尾つち代 39打	・ 3位 森田淳三 40打
・ 4位 瀬尾 賜 41打	・ 5位 板倉勇登 43打	・ 6位 坂本貞宣 43打
・ 7位 名越初恵 43打	・ 8位 広谷隆寿 43打	・ 9位 稲垣シズミ 42打
・ 10位 妹尾森行 43打		(参加者19名)

## シルバーリハビリ体操を始めませんか(1時間程度)

シルバーリハビリ体操は、いつでもどこでも一人でできる簡単な体操です。道具も必要ありません。介護予防のために、日頃から無理のない程度に身体を動かすことが大切です。小奴可自治振興センターで、毎月第2金曜日と第4火曜日の午後2時から、教室を開催しています。毎回に参加しなくてもだいじょうぶ。事前の申し込みなども必要ありません。お気軽にどうぞ。

送迎をご希望の方は、小奴可自治振興センター5-0057へお申し込みください。

### 9月の行事(予定)

28日(月) パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
29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

### 10月の行事前半(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
11日(日) 小奴可こども園運動会(※一般の方の観覧はできません。)		
12日(月) パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
14日(水) シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30

### 延期、中止が決定した行事

- ・健康寿命向上セミナー 認知症予防教室 延期 ※調整中 11月下旬~12月予定
- ・健康寿命向上セミナー 栄養改善教室 延期 ※調整中 11月下旬~12月予定
- ・おぬかの里文化祭 中止
- ・東城地区総合体育大会(主催:東城町体育協会) 中止
- ・東城町自治振興区親睦グラウンドゴルフ大会(主催:東城町自治振興区連合会) 中止
- ・ふれあい東城祭り、ふれあいステージ(主催:ふれあい東城祭り実行委員会) 中止

### 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

9月27日(日)	14:00~	加谷集会所
10月7日(水)	10:45~	小奴可研修センター
10月14日(水)	14:00~	小奴可自治振興センター
10月21日(水)	10:45~	小奴可研修センター
10月25日(日)	14:00~	加谷集会所

## 振興センター、集会所等をご利用の際は次の点にご注意ください

- ・発熱、せき等の症状がある方、体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- ・マスクの着用やせきエチケットを徹底しましょう。
- ・手洗いをこまめにし、手指消毒液を使用してください。
- ・部屋を使うときは、定期的に換気をしてください。
- ・参加者同士の距離をとり、近い距離での会話の機会を減らしてください。
- ・大声での発声、歌唱や声援等を控えてください。
- ・3密(密室、密接、密閉)を避けてください。
- ・気温、湿度が高い日は、一時的にマスクを外すなど、熱中症の対策もしてください。



ご厚志のお礼

Web版には掲載していません。

充実の 稲穂そろえて 組み上げし 秋空映えよ はで景色かな