



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10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/

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

内堀に定期で！！ 移動スーパー東城元気便

10月から移動販売車定期巡回の実験が始まります。次の通り、月2回移動販売車が定期的に小奴可自治振興センターへ来ます。各地区のサロンにあわせての運行も今まで通りです。下記の運行予定をご覧ください。

地域のみなさま、この機会に移動販売車をご利用ください！！

日時 毎月第1火曜日、第3火曜日
午前11:00～
場所 小奴可自治振興センター（内堀）

★★こんな商品を取り扱っています♪★★

生鮮品（肉・魚・野菜・果物など）

食料品（パン・菓子・惣菜・冷凍食品・飲料など）

日用雑貨など



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

10月 6日 (火)	11:00～	小奴可自治振興センター（定期巡回）
10月 7日 (水)	10:45～	小奴可研修センター（サロン すみれ会）
10月14日 (水)	14:00～	小奴可自治振興センター（サロン シャクナゲの会）
10月20日 (火)	11:00～	小奴可自治振興センター（定期巡回）
10月21日 (水)	10:45～	小奴可研修センター（サロン すみれ会）
10月25日 (日)	14:00～	加谷集会所（サロン りんごの里）

健康寿命向上セミナー「運動機能向上」教室 参加者募集

健康寿命向上セミナー「運動機能向上」教室を次の通り開催します。

農作業も一段落し、外へ出る機会が少なくなる季節がやってきます。今回は、自宅でできる簡単ストレッチを教えてください。新型コロナや他の病気に負けない体作りをしましょう。新型コロナウィルス感染防止対策のため、マスクの着用をお願いします。体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

無料送迎車を用意します。送迎をご希望の方は、小奴可自治振興センターへお申し込みください。



●日時： 令和2年11月11日（水）13時30分～15時30分

●場所： 小奴可自治振興センター

●講師： 矢吹 裕次さん（健康運動指導士）

●持参： 飲み物・タオル

●申し込み： 11月4日（水）までに、小奴可自治振興センター（5-0057）へ

内堀の農協 ATM が閉鎖されました

庄原農業協同組合内堀支店がなくなってからも長い間使われていたキャッシュサービスコーナーATMが、9月30日を最後に閉鎖されました。

今後は、小奴可支店のATMをご利用ください。平日、土曜日ともに夜8時まで使えます。日曜日はお休みです。

また、内堀簡易郵便局では、郵便局の通帳だけでなく、郵便局のキャッシュカードも使えるようになっています。農協、銀行のものは使えません。



10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
11日(日)	小奴可子ども園運動会（※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
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

11月の行事（予定）

9日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
11日(水)	健康寿命向上セミナー 運動機能向上教室	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
13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
24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
25日(水)	健康寿命向上セミナー 認知症予防教室	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
30日(月)	パソコン教室（年賀状）	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

中止が決定した行事

- ・おめかの里文化祭
- ・東城地区総合体育大会（主催：東城町体育協会）
- ・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）
- ・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）

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。

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

冬が近づくと、新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザや従来型の風邪も流行し始めます。感染防止対策をしっかりとって、健康に気を付けましょう。

- ・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。

