



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11月20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)

教育講演会を開催しました 11月8日(日) 小奴可小学校再編検討委員会 小奴可の里自治振興区



小奴可自治振興センターに、和光大学教授で教育行政学が専門の山本由美先生をお迎えし、教育講演会を開催しました。小奴可小学校PTAやこども園の保護者会をはじめ、子供たちに関わる多くの地域の方々にご参加いただきました。

「小規模・複式学級を考える」と題し、「学校を守る」取り組みをわかりやすくお話していただきました。

第2部では活発な意見交換が行われ、大変充実した講演会でした。

健康寿命向上セミナー 運動機能向上教室 11月11日(水)

講師の健康運動指導士 矢吹裕次さんは、スポーツジムで講師もされています。

まずは硬式テニスボールを使ったマッサージ。体操やストレッチをはじめる前に筋肉をほぐすことが大事です。これだけでも参加者からは「気持ちいいね～」という声が上がっていました。

また、転倒予防には、もちろん筋力も必要ですが、とっさのときに踏ん張る瞬発力も必要です。瞬発力を鍛える指の体操やじゃんけんゲームを教わりました。最後に姫りんごさんからおやつをいただき、楽しく教室を終えました。



次回の「認知症予防教室」は、認知症と口腔ケアのお話です。どうぞご参加ください！

日時 11月25日(水) 13:30~15:30

場所 小奴可自治振興センター(内堀)

小奴可小学校 学習発表会



11月15日(日)小奴可小学校では学習発表会を行いました。

本来ならば、地域の方をたくさんお迎えして、子供たちの頑張りをお見せしたいところですが、本年度は、来場者を制限して行うこととなり、大変残念でした。来年こそは、たくさんの皆様をお迎えして開催したいです。

当日の出し物は、全校合唱や、金管鼓笛、低・中・高学年の劇で、どの学年も練習の成果を発揮した、とても楽しいものでした。学習発表会を経験し一段と成長した小奴可っ子！令和2年度の後半も しっかり成長してくれることと楽しみにしています。(小奴可小学校 川原教頭先生)

林家ひろ木落語会を開催します



林家ひろ木さんの落語会を次の日時で開催します。ますます芸に磨きがかかったひろ木さんの落語と三味線を聴きにきてください。寒い冬を吹っ飛ばしましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願いします。今後の感染拡大状況により、中止になる場合もあります。

日 時 12月6日(日) 午後2時～
場 所 小奴可自治振興センター
入場料 無料

※マスクの着用、入場時の検温、名簿作成、手指消毒にご協力ください。

そば打ち教室を開催します！

今年度は、打ち方の講習のみとし試食は行いません。
打ったそばを自宅へお持ち帰りください。

日 時 12月13日(日) ①午前の部 10:00～12:00
②午後の部 13:30～15:30

場 所 小奴可研修センター 調理室

講 師 横山哲美さん、前田小夜子さん

会 費 500円(粉代 およそ5人前)

持 ち 物 エプロン、三角巾等頭にかぶる物

申し込み 12月7日までに小奴可自治振興センター(5-0057)へ



11月の行事(予定)

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

12月の行事(予定)

6日(日)	林家ひろ木落語会	小奴可自治振興センター	14:00～16:00
7日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
9日(水)	栄養改善教室	小奴可研修センター	10:00～12:00
9日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
11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
13日(日)	そば打ち教室	小奴可研修センター	①10:00～ ②13:30～
22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

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

11月29日(日)	14:00～	加谷集会所
12月1日(火)	11:00～	小奴可自治振興センター【定期】
12月2日(水)	10:45～	小奴可研修センター
12月7日(月)	13:00～	小串集会所
12月9日(水)	13:30～	小奴可自治振興センター
12月15日(火)	11:00～	小奴可自治振興センター【定期】
12月16日(水)	10:45～	小奴可研修センター
12月20日(日)	15:00～	加谷集会所(※他地区との兼ね合いでいつもと時間が違います)

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。

※インフルエンザの予防接種ができます。お問い合わせ、ご予約は、西城市民病院へ。ご予約は前日までにお願いします。(平日8時15分～17時)

ぷりぷりと ほだ木に鈴なる 椎茸の
姿も楽し ネバーのランド

「ネバーランド」って何？

小奴可小学校のどこかに子供たちが作った秘密の場所があるらしいですよ。

