

(5) ポイントを受け取る

- ①期間終了後、1週間以内に3か月間をまとめた記録用紙とアンケートの回答を事務局に届けてください。両方の提出がないと無効になります。
- ②集計して結果をお知らせします。各ポイントをお付けするのは一度にまとめて10月下旬の予定です。時期が来たらお店でカードを確認してください。
- ③ポイントが付くカードは、ほろかカード、または、なみかカード。参加者本人のカードに限ります。カードの番号は記録用紙に記入欄を用意します。

8. 参加者の個人情報について

今後の『小奴可の里・散歩でプラス』に役立てるよう、広報や発表機会などで氏名のほか、結果やアンケートなどを掲載します。この事業以外に参加者の個人情報は使用しません。

9. 安全について

歩きやすい時間帯、経路、服装、体調、天候や交通状況など、安全に心がけて決して無理はしないようにしましょう。また、日常のけがを保障するけが保険に加入しておきましょう。とくに熱中症対策、夏場の暑い時間帯は控えたりとくふうしましょう。

10. その他

この行事には、庄原市キャッシュレス決済推進協議会から小奴可の里自治振興区活動に提供いただく年間10,000ポイントも活用させていただきます。

11. 申込・送り先・問合せ

〒729-5502 広島県庄原市東城町内堀1100-1
 小奴可の里自治振興区事務局
 電話/ファクス 5-0057 (800番無料電話対応)

.....切り取り線.....

『小奴可の里・散歩でプラス』モニター参加申込書 令和4年 月 日

次のとおり申し込みます。

郵便番号 住所	(ふりがな) 氏名	歳代 (例、70代)	性別	電話番号	コース (どちらか○)	歩数計 ○希望
729-東城町	()				さんぽでコース	
					くらしでコース	
729-東城町	()				さんぽでコース	
					くらしでコース	
729-東城町	()				さんぽでコース	
					くらしでコース	

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4年7月4日

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 第271号

電話/ファクス 5-0057 onukanosato.jp



行事のご案内

- 図書カード・・・夏休みに間に合う！
小奴可の里子育て支援事業・図書カードプレゼント！
対象の児童、生徒のみなさんには申込用紙をお送りしています。早めに申し込んで夏休みに間に合わそう！
- 夏のカラオケ交流会
3年ぶりです。換気しながら距離をあけて、ゆったりとした会場。高音質の音響で歌ってみましょう。
- 散歩でプラス
じつは散歩しなくても暮らしのなかで歩数は測れます。楽しみながらの健康づくりを応援する「小奴可の里・散歩でプラス」。貯まるとうれしい「ほろかポイント」に交換しましょう。



あさみ揺れ
いつもの県道
深呼吸(加谷)

第4回小奴可の里・夏のカラオケ交流会 いい汗かこう！・参加募集中

うまいかどうかはきにしない・歌って交流しましょう・観覧は無料

- ♪日 時・・・7月24日(日) 午前10時から
- ♪会 場・・・小奴可自治振興センター(内堀) (¥参加費は当日、会場にて)
- ¥参加費・・・一人フルコーラス2曲まで。1,000円軽食付き(おいしいおこわ・お茶)
- ♪申込締切・・・7月8日(金)、小奴可の里自治振興区事務局へ(5-0057)800番無料電話対応
- ♪この参加申込書を届けてください。電話・ファクスでも受け付けます。

.....切り取り線.....

小奴可の里夏のカラオケ交流会 参加申込書 次のとおり申し込みます。

参加者氏名	住所	連絡先電話	歌手名	曲名
			1.	
			2.	
			1.	
			2.	



○小奴可地区スポーツ協会総代会（6月21日）

小奴可地区スポーツ協会総代会で今年度の予算、計画が承認されました。専門部は、バレー部、少年サッカー部、ソフトボール部、グランドゴルフ部、銃剣道部、ゴルフ部、テニス部、卓球部です。
※専門部の会計担当の方は、手続き済みですのでご確認ください。



○小奴可小学校再配置検討委員会（6月23日）

昨年度に小中学校統合延期が発表され、委員会ではその後の3月17日に教育委員会の説明を受けました。また、4月にPTAや保護者会の役員交代があったことから、今回は委員の交代などが確認されました。

□健康寿命向上セミナー「運動機能向上教室」参加者募集！ 社会福祉協議会行事

日 時：令和4年8月3日（水）13:30～15:30
会 場：小奴可自治振興センター（内堀）
講 師：介護予防運動指導員 矢吹 裕次さん（楽々ウォーキングストレッチ）
（内 容）庄原市保健師さん（オーラルフレイルについて）
準備物：飲み物（水分補給のため）・タオル（ストレッチするため）
服 装：ストレッチ体操を行います。動きやすい服装で。

・・散歩でプラス・・
お楽しみポイント対象

□夏の全国交通安全運動【運動期間：7月13日(水)～22日(金)】

スローガン『ゆるさない ハンドル・スマホの 二刀流』



カレンダー	行 事	時 間	場 所	メ モ
令和4年7月（コロナ感染症対策のため中止になることがあります）				
5日(火)	定期移動販売車	11:00～	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
6日(水)	サロン・すみれ会	10:00～11:30	小奴可研修センター	【移動販売車あり】11:30
8日(金)	シルバーリハビリ体操	14:00～15:00	小奴可自治振興センター	
10日(日)	小奴可スポーツ協会ゴルフ部	9:45～	庄原カントリークラブ	
13日(水)	サロン・シャクナゲの会	13:30～15:00	小奴可自治振興センター	【移動販売車あり】13:30
19日(火)	定期移動販売車	11:00～	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
20日(水)	サロン・すみれ会	10:00～11:30	小奴可研修センター	【移動販売車あり】11:30
23日(土)	介護者教室	13:30～15:30	小奴可自治振興センター	
24日(日)	小奴可の里夏のカラオケ交流会	10:00～15:00	小奴可自治振興センター	
26日(火)	シルバーリハビリ体操	14:00～15:00	小奴可自治振興センター	
26日(火)	自治振興区役員会	19:00～	小奴可自治振興センター	
毎週金曜日	小奴可の里地域未来塾	金 19:00～	小奴可自治振興センター	(金) 19時～ 英語
土曜日	中学生	土 18:00～		(土) 18時～ 数学
毎週水曜日	小奴可の里地域未来塾	水 16:00～	小奴可こども園	お試し入会もできます。
毎週水曜日	西城市民病院 移動診療日	14:50～研修センター 15:30～自治振興センター		保険証、薬手帳、診察券も一緒に

・・・・・・・・・・ご厚志のお礼・・・・・・・・・・
WEB版には掲載しておりません。

『小奴可の里・散歩でプラス』 モニター100人・大募集！実施要項

小奴可の里自治振興区では健康づくりの応援に、散歩を楽しんで「ほろかポイント」がたまる行事を始めます。今年は3か月を期間にして一日あたりの平均歩数でポイントを用意します。実施要項をご確認いただきモニター（意見感想役）としてご参加ください。

1. 目的 『小奴可の里・散歩でプラス』で健康づくりの応援
2. 対象 小奴可の里自治振興区域内にお住まいで18歳以上の方
モニター募集数100人。先着順。



3. 実施期間 令和4年7月11日～10月10日

4. コースは2つ（※歩数を測ります。どちらもポイント率や上限は同じ。）
 - ①さんぽでコース・・・散歩で測るコース。散歩そのものを測ってみたい方向け。
 - ②くらしでコース・・・暮らしや仕事など、散歩以外で測るコース。散歩を控えている方にも向いています。
5. ポイントは3種類
 - ①モニターポイント・・・モニターになると200ポイント。実際に参加が条件です。はかっとるよ〜
 - ②歩数ポイント・・・3か月間の一日あたりの平均歩数に応じたポイントで上限があります。下の例、上限は2,500ポイントですが参加状況で変わることがあります。

一日平均歩数の例	ポイント率（予定）	ほろかポイント（予定）
2,000 →	1歩1ポイント	→ 2,000
2,500 →	1歩1ポイント	→ 2,500
3,000 →	2,500ポイントが上限	→ 2,500



- ③お楽しみポイント・・・事務局がお知らせするイベントに参加したときなど。
※例 健康教室に参加や「小奴可の里お宝ガイドブック」掲載のお宝を巡るなど。

6. モニターにさせていただくこと
この行事に期間中参加して、アンケートにお答えください。



7. モニター参加方法
 - (1) 申し込む・・・参加無料。先着順です。申込締切りは、令和4年7月8日（消印有効）。小奴可の里自治振興区に、申込書、電話、ファクスや電子メールなどで申し込んでください。モニターになった方にはお知らせします。
 - (2) 散歩を楽しむ・・・二つのコースとも歩数ポイントは3か月間の一日あたりの平均歩数。散歩や暮らしで無理しないでふだんどおりどうぞ。
 - (3) 歩数を測る・・・歩数計やスマホの歩数計アプリが便利です。歩数計は事務局で貸し出しますが数に限りがあります。（歩数計は1,000円程度から市販品があります。）
 - (4) 記録する・・・3か月分の記録用紙をお送りします。7月11日までに記録用紙が届かなかったら歩数をメモしておいて、記録用紙が届いたら書き写してください。