

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5年6月2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

電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp

未来塾・受付中

第293号



「散歩でほろか」スタート

小奴可自治振興区域内にお住まいの18歳以上の方を対象に、健康のために散歩や適度な運動を続けようとして始め

た「散歩でほろか」。6月からスタートです。期間中の一日当たりの平均歩数を、ほろかポイント、なみかポイントに交換しましょう（上限あり）。期間は3か月か6か月で、「かわせみ3」と

「はんざき6」。コースは「散歩コース」と「こ

みこみコース」です。毎日の記録をつける。アン

ケートに答えるなど、モニターとして参加いただき

ます。今回も貸出用の

歩数計を用意しましたが、使いやすいスマートフォン

を利用されるかたも増えています。無理せず

に楽しみましょう。（受付は終わりました。）



みこみコース」です。毎日の記録をつける。アン

ケートに答えるなど、モニターとして参加いただき

ます。今回も貸出用の

歩数計を用意しましたが、使いやすいスマートフォン

を利用されるかたも増えています。無理せず

に楽しみましょう。（受付は終わりました。）

♪第5回 小奴可の里・夏のカラオケ交流会・出場者募集！ ～歌いましょう・観覧もどうぞ～

♪日 時：7月2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：1,000円

一人フルコーラス2曲まで。軽食付き。

（山菜おこわ・山菜寿司のどちらか、お茶）

参加費は当日、会場にご準備ください。

♪申込み締切り：6月26日（月）

小奴可の里自治振興区事務局へ（5-0057）

電話か次ページの申込書（ファクス可）でどうぞ。

※800番無料電話対応。



20名に当たる

小奴可の里地域限定



当たる・野菜の里 こだわり卵

今回も塩原、「野菜の里」さまのご協力で、小奴可の里自治振興区地域の20名の方に、こだわり卵10個入りパックひとつをお贈りします。詳しくは次ページをご覧ください。おっと、今回は、抽選番号式ですよ。

当選発表は、次号（6月19日発行）です。

あなたの抽選番号は **《印刷用》** です



満開のバラ・美古登郵便局さん

大好評・特産品もっと発見
 当たる「野菜の里こだわり卵」・楽しみかた

- ①抽選番号・・・表ページに抽選番号があります。
- ②当選番号・・・次号（6月19日発行）、「小奴可の里だより」で当選番号を発表します。
- ③当たったら・・・当たりの「小奴可の里だより」と「こだわり卵」を引き換えます。まずは、お電話を。「小奴可の里だより」は次までとっておきましょう。

連絡先・・・小奴可の里自治振興区
 電話5-0057 ※800番無料電話対応

東城ソフトボールナイターリーグ結果
 5月30日（火）に行われたナイターリーグの
 試合結果です。

小奴可アウツA(10) - (0)福代十文字会

未来塾・受付中

中学1年生は、いま「スタートでつまずかない
 中学英語」に取り組んでいますよ。
 自治振興区事務区局へお問い合わせください。

| カレンダー | 行事 | 時間 | 場所 | メモ |
|------------------------------|-----------------|--|-------------|------------------|
| 令和5年6月（感染症対策のため中止になることがあります） | | | | |
| 6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 |
| 7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 |
| 9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 | |
| 13日(火) | スポーツ協会小奴可支部総会 | 19:00~ | 小奴可自治振興センター | |
| 14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】15:00 |
| 20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 |
| 21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 |
| 24日(土) | 青空の会 | 13:30~15:00 | 小奴可自治振興センター | |
| 25日(日) | サロン・りんごの里 | 14:00~16:00 | 加谷集会所 | 【移動販売車あり】14:00 |
| 27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 | |
| 毎週水曜 | 3B体操 | 10:00~11:30 | 小奴可自治振興センター | |
| 毎週金曜 | 未来塾 中学生 | 金 19時~ | 小奴可自治振興センター | 英語・数学 |
| 毎週水曜 | 未来塾 小学生 | 水 16時~ | 小奴可こども園 | 4年生以上の算数 |
| 毎週水曜 | 西城市民病院 移動診療日 | 14:50~ 小奴可研修センター 15:40~ 小奴可自治振興センター | | 保険証、お薬手帳、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・夏のカラオケ交流会 参加申込書 | | | | |
|-----------------------|----|------|-----|----|
| 氏名 | 住所 | 電話番号 | 歌手名 | 曲名 |
| | | | 1 | |
| | | | 2 | |
| | | | 1 | |
| | | | 2 | |