

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8月18日



庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター 小奴可の里自治振興区  
電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp 第298号

## ○ふるさとの夏、楽しむ(14日)



この日は、小奴可・加谷、内堀、塩原のそれぞれ自治会で盆踊り大会が開催されました。久しぶりのにぎやかな夏が戻ってきました。写真は塩原集会所のようすです。



(写真提供：為石謙一さん)

## 読書感想文まつり

小奴可の里自治振興区  
夏休みスペシャル

小中学生対象。家にある本、学校の図書室や図書館の本でもだいじょうぶ。夏休みに読んだ本の感想文を、学校に届けてください。応募者全員にミニプレゼントをお贈りします。8月末締切。

## ○小奴可剣友会(8月2日・東京・日本武道館)

令和5年度全日本少年少女武道(銃剣道)錬成大会で優勝・上位入賞を果たし



ました。おめでとうございます。

こどもニュース・KIDS NEWS

- (小学生1・2年 個人の部)
  - ・優秀賞 宇恵 心春さん(小奴可小2年)
  - (小学生3・4年 個人の部)
  - ・敢闘賞 木下 健さん(小奴可小4年)
- (写真提供：小奴可剣友会 井澤継男さん)



## ○シリーズ自治会から・加谷自治会

加谷自治会は、会員32戸と少ない自治会ですが、自治会活動は全戸参加で行っています。今年も6月18日、日曜日に実施した地域の環境整備作業も全戸の参加のもと、集会所の清掃と周辺の草刈り、市道の草刈りを行い、作業終



(加谷・昨年9月)

了後には、全員で和気あいあいと屋外バーベキューの昼食をとりました。今後も、引き続き全員の参加のもと活動を行っていきたいと考えています。

(文・加谷自治会)

・散歩でほろか開催中・  
かわせみ3・はんざき6  
(3か月間コース 6か月間コース)

○「散歩でほろか」かわせみ3

3か月コース・もうすぐゴール

かわせみ3に参加のみなさん、3ヶ月間いかがでしたか。楽しめましたか？。それでは記録用紙とアンケートを1週間以内に返信用封筒で届けてください。ポイントは事務局で集計後にお付けします。

○健康寿命向上セミナー

「栄養改善教室」

「散歩でほろか」  
お楽しみポイント対象

日時 9月6日(水) 10時~11時20分

会場 小奴可研修センター(小奴可)  
(サロン・すみれ会にて)

講師 備北栄養士会講師

内容 「くうでるうごく」で健康づくり

参加費 100円(試食の食材費として)

調理2品(豚丼・さんまの蒲焼き丼)  
※動きやすい服装でご参加下さい。

申込み 8月30日(水)まで

社会福祉協議会 東城センターまで

電話:2-0488(担当:黒田・賀島)

スグです



○第2回視察研修(予告)

第2回は10月下旬の予定です。詳しい内容は、9月19日号に掲載しますので、ご覧ください。



「当たり」がでたら  
お電話を。  
5-0057  
(800番無料電話対応)

前号の野菜の里・こだわり卵プレゼント。銀色シールをお確かめですか。シールの下に「当たり」が出たら、どうぞお電話を。引き換えは8月25日までです。

カレンダー	行事	時間	場所	メモ
令和5年8月				
22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(土)	青空の会	13:30~15:00	小奴可自治振興センター	
26日(土)	小奴可の里グラウンドゴルフ大会	18:00~	小奴可スポーツ広場	雨天中止
27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】13:45
27日(日)	運動機能向上教室	14:00~15:30	加谷集会所	詳しくは前号回覧をどうぞ
29日(火)	定例役員会	19:00~	小奴可自治振興センター	
令和5年9月				
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
6日(水)	栄養改善教室	10:00~11:20	小奴可研修センター	
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	
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】15:00
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
24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
毎週水曜	3B体操	10:00~11:30	小奴可自治振興センター	
毎週木・金	未来塾 中学生	18:00~19:30 (夏休みシフト)	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	15:30~17:00 (夏休みシフト)	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