

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6年3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 小奴可の里自治振興区
電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp 第311号



○内堀やよいまつり(3月3日・内堀)

オカリナ演奏、手品、バルーンアート、お笑い芸、手芸品の発表、バザーなど盛りだくさんの一日、くふうを凝らした内容でみなさん大満足でした。



○シリーズ自治会から・千鳥自治会

65歳以上の人が50%を超える集落を限界集落というそうですが、そんなことは意に介さず、千鳥自治会では地域



が一体となって住みやすい地域を目指して様々な取り組みをしています。年2回の県道と河川のゴミ・空き缶等拾う環境整備、市道草刈り。敬老会は、役員が該当する家庭を訪問し、お祝いの品物を手渡しすると同時に安否確認を行いました。

一番重点を置いているのは、高齢者家庭を重点に

防災マップを活用した支え合いの仕組み作りの見直しです。コロナ禍で活動を自粛することを余儀なくされていましたが、老若男女が参加できる健



康教室。今年度は4年ぶりに視察研修を行い、鞆の浦の史跡を訪ね現地ボランティアの案内で見聞を広めると共に親睦を深めました。

千鳥自治会は、住みやすい環境でお互いに助け合

っていつまでも元気で過ごせる取り組みをこれからも続けてまいります。(文・写真・千鳥自治会)



○エゴマによる健康づくり講演会

日時:3月9日(土)13:30~

会場:東城文化ホール 資料代:500円

小奴可地域にもエゴマの栽培農家さんはおられます。前号でも紹介したこの講演会にはどなたでも参加できます。ぜひ、ご注目ください。

もっと発見特産品プレゼント

今回のプレゼントは、「野菜の里」さんのご協力で、エゴマ油「元氣」を20名にプレゼントです!

健康に良いと評判のエゴマ油。特製ミニボトル(70ml)を1本、20名にプレゼントします。※詳しくは次ページに。



抽選番号は(《番号》)です

未来塾・受付中

- ①当選発表は次の「小奴可の里だより」。今回は残しておきましょう。(冷蔵庫に貼るなど)
- ②当りは、エゴマ油と引き換えます。まずは事務局にお電話を。
- 5-0057 (800番無料通話対応)
- 引き換え期間は、3月29日まで

- 小学4年～6年
 - ・科目：算数
 - ・日時：毎週水曜日 午後4時から75分
 - 中学生
 - ・英、数・午後7時から90分(火曜の予定)
 - 4月からは火曜日に変更します。
- ※お試し参加もできますので、お問い合わせください。(5-0057)

- ・・・エゴマ油の効能・・・(事務局調べ)
- ①コレステロール値を下げ動脈硬化を予防
- ②血管を強化し血行をよくして心筋梗塞や脳卒中の予防
- ③抗酸化作用で活性酸素の活動を抑制することで生活習慣病の予防
- ④抗酸化物質で血管の老化を防ぐ
- ⑤腸を活発にして便秘の解消、腸内環境を改善
- ・・・ふむふむ、たくさん出てきました。

**20名に当たる! もっと発見特産品
プレゼント・お豆腐セット当選発表**

当たり番号 は引換済み
 3・7・9・**14**・44・71・88・101・**139**・
 163・**193**・**198**・199・200・227・
 259・296・332・357・371

前号「小奴可の里だより」抽選番号と確かめてください。当りは事務局(5-0057)まで、まずはお電話を。引き換え期間は、2回に分けて引き換えます。引き換え中です。締切りは、3月8日です。



能登半島地震・災害義援金受付は
 庄原市役所市民生活課、各支所地域振興室(東城支所は市民生活室)
 ※日本赤十字社に送金されます。

・・・地域未来塾 募集・・・

この春からの参加者を募集しています。「学習の習慣をつけたい」「定期テストでがんばりたい」など、目標を持っている人にぴったりです。



カレンダー	行事	時間	場所	メモ
令和6年3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
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
22日(金)	地域県道改良促進委員会	13:00～	小奴可自治振興センター	
23日(土)	青空の会	13:30～15:00	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	
毎週木・金	未来塾 中学生	19:00～20:30	小奴可自治振興センター	英数(4月からは火曜)
毎週水曜	未来塾 小学生	16:00～	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～ 15:30～	小奴可研修センター 小奴可自治振興センター	保険証、お薬手帳、診察券もお忘れなく。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ご厚志 謹んでご紹介します ・・・・・・・・・・・・・・・・・・

Web版には掲載しておりません。