

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

令和元年9月5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/>

小奴可の里の様子 人口 1,093 人 世帯数 472 戸 高齢化率 51.3%

## 小奴可の里グラウンドゴルフ大会(生涯学習部)



8月24日(土)小奴可スポーツ広場で、小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催しました。団体戦に各自治会から6チーム、個人戦に47名が参加しました。時折雨が降る天気でしたが、最後までゲームを行うことができました。ベテランの方から、年に数回の方、今回が初めての方とレベルはさまざま。皆さん、和気あいあいとグラウンドゴルフを楽しみました。また、グラウンド整備やホール作りなど、体協グラウンドゴルフ部の方々にご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

試合結果は次の通りです。参加者全員の結果を小奴可自治振興センターに9月末まで掲示しています。

### <順位表>

#### ○団体の部

1位	塩原チーム	251打	2位	内堀チーム	263打	3位	小奴可チーム	275打
4位	千鳥チーム	277打	5位	加谷チーム	294打	6位	小串チーム	298打

#### ○個人の部(上位10位)

1位	瀬尾賜	34打	2位	錦郡宥	38打	3位	広谷隆寿	38打	4位	長谷ツルエ	41打
5位	岩本光雄	41打	6位	長谷時男	41打	7位	新田晴文	42打	8位	白石キクエ	42打
9位	宮田咲子	42打	10位	森下律子	43打						

## 健康寿命向上セミナー「認知症予防教室」



8月30日(金)塩原集会所で健康寿命向上セミナー「認知症予防教室」を開催しました。参加者は27名。前半は、シルバーリハビリ体操で身体を動かしました。後半は、講師に認知症介護アドバイザーの坂村寿恵さんと宮本彰敏さんをお迎えし、認知症の予防についてお話を聞きました。認知症を確実に予防する方法はありません。しかし、栄養バランスの良い食事をしっかり摂ること、身体を動かすこと、楽しいことをして脳に刺激を与えることなどで、病気の発症や進行を遅らせることは

できます。また、誰でもかかる可能性のある脳の病気ということを理解して、認知症の人を受け入れることも大切です。今回で今年度の健康寿命向上セミナーは終了です。来年度も皆さんに元気で参加していただきたいと思います。(地域マネージャー：内田)

# 東城地区自治振興区グラウンドゴルフ大会参加者募集

東城町内のグラウンドゴルフ愛好家の皆さんと交流してみませんか。  
混成グループで試合を行います。大勢の方のご参加をお待ちしております。

日時	令和元年10月8日(火)午前9:00開会式(受付開始8:30)
場所	東城中央運動公園
参加費	1,000円(弁当・お茶等)
申込み	9月25日(水)までに、小奴可の里自治振興区(電話:5-0057)へお申し込みください。

## 空き家バンク制度をご存じですか⑤ (地域マネージャー)

しょうばら空き家バンクホームページ(<https://shobara-akiya.jp/>)に掲載中の物件数です。

庄原地域 (24)	西城地域 (10)	東城地域 (10)	口和地域 (3)
高野地域 (3)	比和地域 (2)	総領地域 (4)	

このほか、広島県内版のサイトに「みんと。」、全国版に、「アットホーム 空き家バンク」や「LIFULL HOME'S 空き家バンク」などがあります。

建物のほか、山林や農地も含めた情報も掲載されていることもあります。

空き家バンクのお問い合わせは、地域マネージャー内田までお願いします。

電話番号:5-0057(小奴可自治振興センター)です。

## 「林家ひろ木ふるさと落語会」が開催されました

8月31日(土)東城自治振興センターで、林家ひろ木ふるさと落語会が開催されました。ゲストに、ひろ木さんと同期の春風亭三朝さん。昼と夜、どちらの公演も満席でした。このうち夜の公演を少しご紹介。まずは、お二人の軽妙な掛け合いで、なぞかけ。場内の雰囲気が一気に和むと、三朝さんの演目、小咄から流れるように「粗忽の釘」が始まりました。次いで、ひろ木さんの奏でる津軽三味線から新作落語の「クイズの王様」。休憩をはさんで、三朝さんの「そば清」、トリは、ひろ木さんの「初天神」と演目が続きました。噺もさることながら、蕎麦や飴玉をおいしそうに食べる仕草も音も、ほんとうにユーモア満点。新作落語と古典落語、楽しく愉快地、盛りだくさんの公演を堪能できました。

小奴可の里自治振興区でも12月に林家ひろ木さんの落語会を計画しています。そちらもお楽しみに!

### 9月の行事(予定)

9日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
11日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
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
30日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

※13日(金)に予定しておりましたシルバーリハビリ体操は諸事情のためお休みにします。

### 10月前半の行事(予定)

8日(火)	東城町自治振興区親睦グラウンドゴルフ大会	東城中央運動公園	9:00~開会式
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)	東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	8:30~開会式

### 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。

### 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

9月11日(水)	11:00~	小奴可研修センター
9月11日(水)	13:30~	小奴可自治振興センター
9月24日(火)	15:00~	小奴可自治振興センター
9月25日(水)	11:00~	小奴可研修センター
9月29日(日)	14:00~	加谷集会所

### 体協小奴可地区コーナー

#### グラウンドゴルフ部 8月月例杯(9ラウンド分)

1位 池田範行 181打 2位 松浦康郎 181打 3位 瀬尾賜 185打