

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2年11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/>

小奴可の里のようす 人口 1,065 人 世帯数 468 戸 高齢化率 51.6% (R2.8 月末)



## 小奴可の里の風景



## うつぼり3B体操教室 がんばっています！

3B体操教室を開設して今年で10年。運動習慣を身につけ、生涯楽しく、いつまでも元気に過ごすことを目標に3B体操に取り組んで来ました。

運動が苦手でも安心してください！週1回の仲間との時間に話しが弾み、気軽に無理なく楽しみながら続けています。小奴可自治振興センターで、毎週水曜日午前10時から11時30分までの1時間30分活動しています。体験に来てください。教室でお待ちしています。(文：田村)



## 林家ひろ木落語会を開催します



林家ひろ木さんの落語会を次の日時で開催します。ますます芸に磨きがかかったひろ木さんの落語と三味線を聴きにきてください。寒い冬を吹っ飛ばしましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願いします。今後の感染拡大状況により、中止になる場合もあります。

**日時** 12月6日(日) 午後2時～  
**場所** 小奴可自治振興センター  
**入場料** 無料

※マスクの着用、入場時の検温、名簿作成、手指消毒にご協力ください。

## 教育講演会を開催します

次の通り、講演会を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

**日時** 11月8日(日) 午後1時30分～午後3時30分  
**場所** 小奴可自治振興センター(内堀)ホール  
**演題** 「小規模・複式学級を考える～学校統廃合がもたらすもの」  
**講師** 山本由美さん(和光大学教授)  
**主催** 小奴可小学校再編検討委員会・小奴可の里自治振興区



# 健康寿命向上セミナー参加者募集中

新型コロナウイルス感染防止対策のため、マスクの着用をお願いします。  
無料送迎車をご希望の方は、小奴可自治振興センターへお申し込みください。

## 認知症予防教室（一緒にチラシを配っています）

- 日 時： 11月25日（水）13時30分～15時30分
- 場 所： 小奴可自治振興センター
- 申し込み： 11月18日（水）までに、小奴可自治振興センターへ

## 栄養改善教室

- 日 時： 12月9日（水）10時00分～12時00分
- 場 所： 小奴可研修センター
- 申し込み： 12月2日（水）までに、小奴可自治振興センターへ

## そば打ち教室を開催します！

今年度は、打ち方の講習のみとし試食は行いません。  
打ったそばを自宅へお持ち帰りください。

日 時 12月13日（日）①午前の部 10:00～12:00  
②午後の部 13:30～15:30

場 所 小奴可研修センター 調理室

講 師 横山哲美さん、前田小夜子さん

会 費 500円（粉代 およそ5人前）

持 ち 物 エプロン、三角巾等頭にかぶる物

申し込み 12月7日までに小奴可自治振興センター（5-0057）へ



### 11月の行事（予定）

8日（日）	教育講演会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
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）	健康寿命向上セミナー 運動機能向上教室	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
11日（水）	シャクナゲの会（運動機能向上教室に参加）		
13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
15日（日）	小奴可小学校学習発表会 ※一般の方の観覧はできません。		
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
25日（水）	健康寿命向上セミナー 認知症予防教室	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
30日（月）	パソコン教室（年賀状）	小奴可自治振興センター	19:30～20:30

### 12月の行事（予定）

6日（日）	林家ひろ木落語会	小奴可自治振興センター	14:00～16:00
7日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
9日（水）	栄養改善教室	小奴可研修センター	10:00～12:00
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）	そば打ち教室	小奴可研修センター	10:00～13:30
22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

### 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

11月11日（水）	13:30～	小奴可自治振興センター（内堀）
11月17日（火）	11:00～	小奴可自治振興センター（内堀）【定期】
11月18日（水）	10:45～	小奴可自治研修センター（小奴可）
11月29日（日）	14:00～	加谷集会所

### 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。

※インフルエンザの予防接種ができます。お問い合わせ、ご予約は、西城市民病院へ。ご予約は前日までをお願いします。

へた丸め むきてつるして 朝日浴び 黄金に染まる 干し柿すだれ

