

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3年12月20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
TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: http://onukanosato.jp/

小奴可剣友会優勝！(全日本少年少女銃剣道(短剣道)錬成西日本大会・12月12日)

鳥取県立武道館での大会で、団体の部・個人の部、それぞれで強豪を抑えて優勝・上位入賞を果たしました。おめでとうございます。

団体(中学生の部) 団体優勝

先鋒 細川柊河(東城中) 写真左中

中堅 藤本勇太(東城中) 写真右中

大将 細川楓河(東城中) 写真右

個人(中学生男子の部)

優勝 細川楓河(東城中)

準優勝 細川柊河(東城中)

個人(小学5・6年生の部)

3位 藤本芽衣(東城小) 写真左

※見学や参加など、お気軽にお問い合わせください。

(指導・写真 井澤継男さん)



第3回健康寿命向上セミナー・運動機能向上・フレイル予防教室(12月10日)



今年も介護予防運動指導員の矢吹裕次さんが講師です。歩幅が広く

なるようお尻のストレッチや、腿ほぐしからスタート。続いてテニスボールでマッサージ、瞬発力に効く指の運動、ゲームやレベルアップのメニューに挑戦。参加の皆さんのにぎやかな笑い声も響いていました。(主催・社協)



そば打ち教室(12月12日)



毎年恒例のそば打ち教室です。会場の小奴可研修センター調理室には、緊張感と楽しみでしかない感じがあふれていました。横山さんと前田さんのご指導で、午前と午後に分かれて開催。美味しいそばが打ち上がりました。

しめ飾りを作る会(12月15日)

参加のみなさんは11人。めがね型を基本に、いろいろな形のしめ飾りを仕上げました。わいわいとコツを伝えあいながら、楽しく取り組みました。仕上げに松、南天、柿、水引、神垂を付けて豪華に完成。お正月を迎える準備ができました。



※通行止め解除…市役所東城支所から連絡がありました

東城町栗田、鈿原バス停付近から東城町千鳥、旧農協千鳥支店前の間の、災害復旧工事のための通行止めが、予定より早く解除になります。

解除日程 令和3年12月28日 午後1時

冬の健康維持につとめましょう

新型コロナウイルス感染症、今は減少傾向と伝えられてはいますが、オミクロン株など、新たな情報も発表されています。睡眠、食事、運動などできるところから、改めて感染対策に気を付けましょう。広島県のホームページによると、早い市町では、来年1月から65歳以上の高齢者や基礎疾患のある12～64歳への接種が始まり、対象は順次広がるということです。

小奴可の里みそ、小奴可自治振興センターで大好評販売中です！

一袋1キロ入りで、600円です。今年も美味しく仕上がっていますよ。

どうぞご賞味ください。1月からは新しいみその仕込みが始まります！

お問合せは、小奴可の里自治振興区（5-0057）へ。

なお、ご予約済みの方へは農産加工部員の皆さんが順次お届け中です。



令和3年(2021年)を振り返って…今年のできごと

今年のできごとを全国紙の見出しで調べてみました。大学入試共通テスト実施、新型コロナワクチン接種開始、ゴーン被告逃亡支援容疑者・米親子逮捕、静岡・熱海で土石流発生、東京オリンピック開催、新型コロナ変異株が猛威、デジタル庁発足、真鍋叔郎氏にノーベル物理学賞、などなど。みなさんの一年はいかがだったでしょうか。

カレンダー	行事	時間	場所	メモ
12月（コロナ感染症対策のため中止になることがあります）				
21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(火)	自治振興区役員会	19:00～	小奴可自治振興センター	
26日(日)	サロン・りんごの里	14:00～16:00	加谷集会所	
27日(月)	パソコン教室	19:30～20:30	小奴可自治振興センター	※お休み
28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	
令和4年1月（コロナ感染症対策のため中止になることがあります）				
12日(水)	サロニー・シャタナゲの会	13:30～15:00	小奴可自治振興センター	※お休み
14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	
18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
毎週水曜	西城市民病院 移動診療日	14:50～研修センター 15:30～自治振興センター		保険証、薬手帳、診察券も一緒に
毎週水曜	小奴可の里地域みらい塾	16:30～		小奴可こども園

※12月25日（土）～1月4日（火）までの年末年始は、移動販売車はありません。

年末のごあいさつ(小奴可の里自治振興区)

令和3年(2021年)も残すところあと僅かとなりました。新型コロナウイルス感染症予防に注意を払いながらの行事開催が続いています。ご協力をいただき本当にありがとうございます。みなさま、健康に十分留意されて、新しい年が素晴らしい一年でありますことをお祈り申し上げます。来年も、どうぞよろしく願いいたします。