

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5月19日

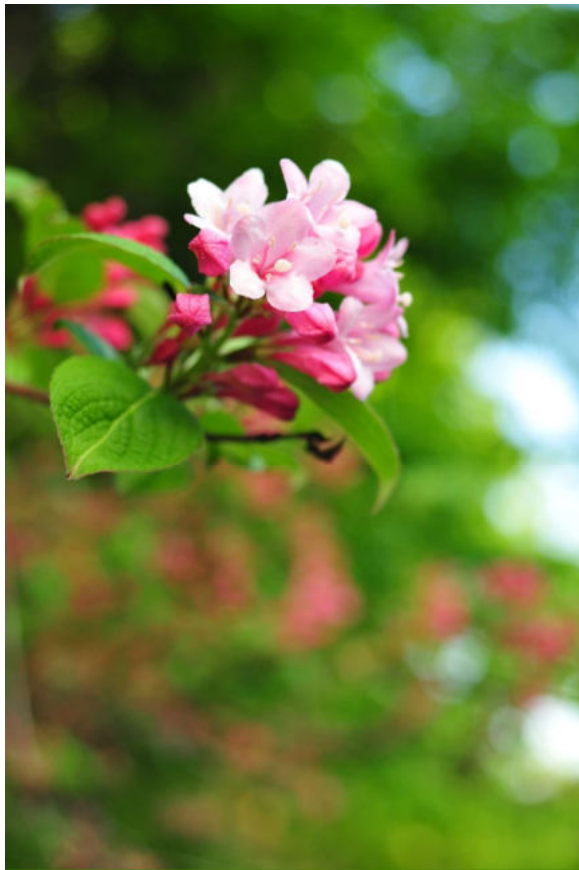
庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区
電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp 第292号



旧学校施設解体の説明会(5月16日)

前号でお知らせした旧学校施設解体についての初の説明会を開催しました。19人が参加するなか市役所東城支所から説明がありました。

小奴可地域で対象の建物は、旧小奴可中学校校舎と体育館、旧内堀小学校体育館とプールの4つということで、市の今年度予算には、解体のための費用が計上されているとの説明でした。会場からは、たくさんの意見や質問が続きました。



た
に
う
つ
ぎ
・
加
谷

東城ソフトボールナイターリーグ再開

新型コロナウイルス感染症対策に中止が続いたナイターリーグ。いよいよ再開となりました。16日の結果です。

小奴可アウトA(12) — GS倶楽部(0)

『小奴可の里・散歩でほろか』

モニター（意見感想役）募集！

1. 対象

小奴可の里自治振興区地域内にお住まいで18歳以上の方。



2. 期間は二つ

- ①カワセミ3（3か月間）
- ②はんざき6（6か月間）※新

3. 測り方も二つ

- ①さんぽコース（散歩やウォーキングを測る）
- ②こみこみコース（一日の暮らしをまるごと）

4. 3つのポイントがつく

- ①モニターポイント・・・参加すると付くポイント
- ②歩数ポイント・・・(例)期間中の一日の平均歩数が2,500歩を超えたときの上限ポイント。
○かわせみ3・・・3か月間で2,500ポイント
○はんざき6は・・・6か月間で2倍が目安
期間中の一日の平均歩数が2,500歩以下なら1歩1ポイント。この歩数ポイントは参加数が多いと減ることがあります。
- ③お楽しみポイント・・・事務局がお知らせする行事に参加したり、お宝ガイドブック掲載地を訪ねて付くポイント。

5. モニターにさせていただくこと

- ①期間中、毎日の記録をつける
- ②アンケートに答える
- ③期間後1週間以内に事務局に①②を届ける。それを過ぎたり、提出がないと全ポイントが無効になります。計算は事務局がするのでにスグ届けましょう。

6. 歩数を測るには

歩数計（貸出あり）かスマホアプリとします。スマホアプリはお好みで選びましょう。

7. 申込方法・申込締切

申込先・・・小奴可の里自治振興区事務局
申込締切・・・5月末日

「散歩でほろか」前回参加者のご感想

(Kさん・70代) 何気ない散歩がうれしかったかな。歩くことで足腰が丈夫になった気がしました。毎日歩いて、年に1回でも”ごほうび”があると楽しみがもてるかな。

(Mさん・70代) 日頃は歩数をあまりきにしていなかったが、計測の習慣がついた。一日の平均歩数がわかりよかった。

(Iさん・60代) スマホアプリを使用したので正確ではないと思いますが、草刈りをした日は歩数が多いです。

(Sさん・60代) お宝ガイドブックのポイント探しが大変だった。

(sさん・60代) 小奴可の里だよりに目を通して参加できてよかった。小奴可の里ガイドブックとポイントがもらえて家計が助かります。一日の歩数、考えたことがなかったので、記録するとはっきりわかったので、意識して歩く必要があるとわかり、実行あるのみです。くらしでコース※だから、気軽にできました。終了してほっとしました。

(※くらしでコースは、今年「こみこみコース」)

(Kさん・60代) 毎日、何歩歩いたかを見るのはとても楽しみでした。めざせ一万歩で動いていました。

(Tさん・40代) 歩くことも意識して取り組めたのでよかった。日頃どのくらい歩いているかもわかり、もう少し歩数を増やせるよう今後も続けたい。

カレンダー	行事	時間	場所	メモ
令和5年5月 (感染症対策のため中止になることがあります)				
23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	
27日(土)	青空の会	13:30~15:00	小奴可自治振興センター	
28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
令和5年6月 (感染症対策のため中止になることがあります)				
6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
7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
9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	
14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
20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	3B体操	10:00~11:30	小奴可自治振興センター	
毎週金曜	未来塾 中学生	金 19時	小奴可自治振興センター	(金) 英語・数学
毎週水曜	未来塾 小学生	水 16:00~	小奴可こども園	
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

..... ご厚志のお礼.....

Web版には掲載しておりません。

『小奴可の里・散歩でほろか』モニター参加申込書 令和5年 月 日						
郵便番号 住所	(ふりがな) 氏名	才代 (例・40 才代)	性別	電話番号	歩数計 貸出希望 ○印	期間とコース (期間とコースを選んで○印)
729-55 東城町	()					(期間) かわせみ3・はんざき6 (コース) 散歩 ・ こみこみ