

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5月2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315号



○シャクナゲの会(サロン)・4月10日・内堀
 内堀・塩原地区のサロン「シャクナゲの会」の
 みなさんです。この日はお花見会として開催。



花々は、春風景を室内で楽しめるようにと、みな
 さんが持ち寄って、しつらえたもの。ぐるりと囲
 むようにして昼食をいただきました。手作りの甘
 酒もふるまっていたり、にぎやかに、なご
 やかに過ごすことができました。

令和6年度小奴可の里自治振興区総代会

4月23日・内堀

総代会では熱心な質疑も行われ各議案(令和5
 年度事業報告、決算報告並びに監査報告。令和6



年度事業計画、予算計画)が承認されました。お
 もな行事を表にしています。どうぞご参加くださ
 い。

・・・裏面で『散歩でほろか』募集中!・・・

小奴可の里自治振興区のおもな行事

小奴可の里自治振興区は6つの自治会※で構成
 されています。各自治会の行事と合わせて、ど
 んどんご参加ください。

| 月 | 時期 | 主な行事(予定) |
|-----|-----|---|
| 4月 | 23日 | 小奴可の里自治振興区総代会 |
| 6月 | 上旬~ | 散歩でほろか はんざき6・6か月(6月~11月) かわせみ3・3か月(6月~8月) |
| | | 地域づくり視察研修① |
| 7月 | 中旬 | 小奴可の里カラオケ交流会 |
| 8月 | 下旬 | 小奴可の里グラウンド・ゴルフ大会 |
| 10月 | 中旬 | 東城町総合体育大会 |
| | | 東城町自治振興区親睦グラウンド・ ゴルフ大会 |
| | 中下旬 | 地域づくり視察研修② |
| 中下旬 | | 小奴可小学校地域学習 |
| | 11月 | 上旬 |
| 12月 | 中旬 | 文化祭 第2部(西城ブルーハーモ ニー吹奏楽団コンサート) |
| | 上旬 | 文化祭 第3部(林家ひろ木落語 会) |
| 2月 | 中旬 | そば打ち教室 |
| | 中旬 | しめ飾りを作る会 |
| 2月 | 上旬 | 親子スキー教室(共催:小奴可小) |

※メモ 自治会は次の6つです。

小奴可自治会・加谷自治会・内堀自治会・塩
 原自治会・千鳥自治会・小串自治会。

自治振興区と各自治会では、昨年4月に全戸
 にお配りした『小奴可の里自治振興区地域振興
 計画』に沿って活動しています。

児童・生徒・学生のみなさんへ!

こどもニュース・KIDS NEWS

小奴可の里自治振興区『試験でほろか』・英検・漢検・数検 受験を応援します!
 英検、漢検、数検の受験に、ほろかポイントを500ポイントお贈りします。受験の級、受験方法、
 受験地や結果は問いません。受験1回につき、一律500ポイントです。
 ○二次試験受験時にも別に付きます。一次試験の合格通知をお見せください。
 ○対象者
 小奴可の里自治振興区の地域内の小学生、中学生、高校生、高専生(3年生まで)、ほか。
 ○対象の試験
 試験日が令和6年4月1日から令和7年3月31日までの検定試験(英検、漢検、数検)。
 ○受験回数の制限はありません。
 ○申込方法・必要なもの
 申込用紙(こちらで用意します)、受験票のコピー。本人の「ほろかカード」、「なみかカード」。
 ○詳しくは自治振興区事務局にお問い合わせください。電話:5-0057(800番無料通話対応)

試験でほろか

もっと発見特産
 品プレゼント

小奴可の里自治振興区のおもな行事(通年)

- ①定例役員会(月例)
- ②シルバーリハビリ体操
- ③スマホ教室
- ④健康寿命向上セミナー
- ⑤小奴可の里だより発行
 ○もっと発見特産品プレゼント
- ⑥ホームページ・Facebook
- ⑦小奴可の里常設サロン
- ⑧専門部・農産加工部みそ加工
- ⑨子育て支援事業
 ○小学新一年生に算数セット
 ○小中入学生にほろかポイント
 ○中学卒業生にほろかポイント
 ○小中全生徒に図書カード
 ○試験でほろか(英検、漢検、数検)
- ⑩地域未来塾(小学算数、中学数英)
- ⑪オヌカノルウェー後援
- ⑫お宝ガイドブック活用事業
- ⑬ロングバレーボール杯後援
- ⑭スポ協支援
- ⑮生涯学習事業
 などなど。小奴可の里自治振興区は6つの自治
 会で構成されています。各自治会の行事と合わせ
 て、どんどんご参加ください。

4月4日号の「近江屋
 乃最中」あたっていま
 せんか。期間を延長し
 て引き換えます。もう
 一度確かめてみましょ
 う。引き換えは5月
 17日まで。□は引換
 済みです。



19・51・56・87・97・109・
 117・163・177・198・208・
 216・219・252・282・306・
 317・329・335・368

…… 義援金・救援金について ……

①能登半島地震・災害義援金
 庄原市役所市民生活課、各支所地域振興室で受
 付中です。

②2024年台湾東部沖地震救援金
 ・受付期間
 2024年4月5日(金)~2024年6月28日(金)
 ・郵便局口座をご紹介します
 ゆうちょ銀行・郵便局
 口座番号 00110-2-5606
 加入者名 日本赤十字社
 (ニホンセキジュウジヤ)

※通信欄に「2024年台湾東部沖地震救援金」と
 明記してください。



庄原市立
西城市民病院移動診療

5月は・・・
 1日、8日、15日、22日、29日です。

『小奴可の里・散歩でほろか』モニター大募集!

小奴可の里自治振興区では、こしもほろかポイントが貯まる「散歩でほろか」を始ます。期間は3か月と6か月のどちらか。期間中の一日あたりの平均歩数に応じてポイントをお贈りします。モニター(意見感想役)として参加みてはいかがですか。

1. 目的 『小奴可の里・散歩でほろか』で健康づくり
2. 対象 小奴可の里自治振興区域内にお住まいで18歳以上の方、100人。先着順。
3. 期間は2つ
 - ①かわせみ3 (3か月)・・・令和6年6月1日～8月31日
 - ②はんざき6 (6か月)・・・令和6年6月1日～11月30日



散歩でほろか

4. コースは3つ
 - ①さんぽ・・・散歩だけで測ってみたい方向け。
 - ②こみこみ・・・毎日の暮らしや仕事など、こみこみで測る。散歩の時間がない方、散歩を控えている方にも向いています。
 - ③体操・・・健康のためラジオ体操、テレビ体操などを毎日続けている方など。

スグです

5. ポイントは3つ
 - ①モニターポイント・・・3か月は100ポイント、6か月は200ポイント。
 - ②歩数ポイント・・・一日あたりの平均歩数に応じたポイントで、3か月、または6か月でたまるポイント。上限があります。例えば、かわせみ3 (3か月)なら・・・
 - 一日平均歩数・・・ポイント率・3か月でたまるポイント
 - 2,500歩までは ---> 1歩で1ポイントに換算します
 - 2,500歩、超えたら---> 2,500ポイントが上限
 ※はんざき6 (6か月)の歩数ポイントは、この2倍となります。
 ※「③体操コース」はお問い合わせください。
 ※参加者が多くなると換算率は下がることがあります。
 - ③お楽しみポイント・・・『小奴可の里だより』で事務局がお知らせするイベントに参加したとき。
 ※例 健康教室に参加、「小奴可の里お宝ガイドブック」掲載のお宝を巡るなど。



6. モニターにさせていただくこと ※次の①、②の提出がないと全ポイントが無効になります。
 - ①毎日の記録をつける (専用の記録用紙)。
 - ②アンケートに答える (専用のアンケート用紙)。



- (1) 申し込む・・・参加無料、先着順。申込締切りは、令和6年5月26日。小奴可の里自治振興区に、申込書、電話、ファクスや電子メールなどで申し込んでください。モニターになった方にはお知らせします。
- (2) 楽しむ・・・歩数ポイントは一日あたりの平均歩数。気長に無理なく、ふだんの散歩や暮らして測りましょう。
- (3) 歩数を測る・・・歩数計やスマホの歩数計アプリも便利。歩数計は貸し出用もあります。数に限りがあります。(メモ・歩数計は千円程度からあります。)
- (4) 記録する・・・専用の記録用紙をお送りします。もしも6月1日までに記録用紙が届かなかったら歩数をメモしておいて記録用紙が届いてから書き写してください。
- (5) ポイントを受け取る
 - ①期間終了後、1週間以内に記録用紙とアンケートの回答を事務局に届けてください。両方の提出がないと全ポイントが無効になります。集計や計算は事務局に任せてすぐに届けましょう。
 - ・かわせみ3・・・8月末までの期間が終わったら9月9日までに届けましょう。
 - ・はんざき6・・・11月末までの期間が終わったら12月9日までに届けましょう。
 - ②ポイントが付くのは、ほろかカード、または、なみかカード。参加者本人のカードに限ります。
 - ③ポイントの時期は、期間終了後2週間程度。時期が来たらお店でカードを確認してください。

7. 参加者の個人情報について
参加者の個人情報はこの行事以外に使用しませんが、今後の小奴可の里自治振興区の活動に役立てるため、広報や発表機会などで氏名のほか、結果やアンケートなどを掲載することがあります。

8. 安全について
時間帯、経路、服装、体調、天候や交通状況など、安全に心がけて決して無理はしないようにしましょう。条件の良くない日は休むことも大切です。また、日常のけがを保障するけが保険に加入しておきましょう。

9. 申込・問合せ先 小奴可の里自治振興区 事務局 電話5-0057 (800番無料電話対応)

..... 切り取り線
『小奴可の里・散歩でほろか』モニター参加申込書 令和6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 (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・体操 |
| 729-55 東城町 | () | 才代 | | | | (期間) かわせみ3・はんざき6 (コース) 散歩・こみこみ・体操 |

..... 切り取り線

| カレンダー | 行事 | 時間 | 場所 | メモ |
|--------|-----------------|------------------|--------------------------|------------------|
| 令和6年5月 | | | | |
| 7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 |
| 8日(水) | サロン・ジャクナゲの会 | 13:30~15:00 | 小奴可自治振興センター | 【移動販売車あり】15:00 |
| 10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 | |
| 15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 |
| 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 |
| 25日(土) | 青空の会 | 13:30~15:00 | 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 | 【移動販売車あり】14:00 |
| 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 | |
| 28日(火) | 定例役員会 | 19:00~ | 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 | |
| 毎週火曜 | 未来塾 中学生 | 19:00~ | 小奴可自治振興センター | 英語・数学 |
| 毎週水曜 | 未来塾 小学生 | 16:00~ | 小奴可こども園 | 算数 |
| 毎週水曜 | 西城市民病院 移動診療日 | 14:50~ 15:40~ | 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、診察券も一緒に |

..... ご厚志 謹んでご紹介します
Web版には掲載していません。