

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 第291号

電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp

小奴可こども園・田植え風景・4月27日



りんご・開花
りんご園さんでは摘花作業が始まっていますよ。

こども園に正面の田んぼ。中に入ったのは園児（つき組、ほし組、はな組のみんな）と保護者のみなさん、そこに小奴可小学校5、6年生も参加してずらり横一列。見守る人も合わせると総勢106人が集まりました。ここは、こども園からも小学校からも一番近いんです。刈取までの季節が楽しめる、あの田んぼです。応援に駆けつけた大山供養田植保存会のみなさんの田植歌が響くなか、みんなの歓声もいっしょにこだまして、植え付けがぐんぐん進みました。



小奴可バレーボールクラブから

地域のみなさまには日頃からご支援いただきありがとうございます。新年度、最初の試合が4月9日(日)にありました。庄原地区の8チームが出場す



るなか、優勝には惜しくもあと一步届きませんでしたが、準優勝という結果となりました。現在は小学生14名、中学生8名です。子どもたちは県大会、中国大会出場を目指して、旧小奴可中学校体育館で週4日、練習にがんばっています。これからも地域に根付いたクラブとして頑張っていきますので、応援をよろしく願います。小学生、中

学生でバレーボールに興味のある方や見学したい方は、気軽に下記まで連絡をください。体験入部も随時しております。お待ちしております♪

監督(小学生) 田辺成鏡
(資格) 日本スポーツ協会バレーコーチ1、日本バレーボール協会 上級指導員(携帯 Web版には掲載しません。)

監督(中学生) 岩本尋明
(資格) 日本スポーツ協会バレーコーチ1
(携帯Web版には掲載しません。)

～「青空の会」からのお知らせ～

日時：5月27日(土) 午後1時30分～3時
会場：小奴可自治振興センター
内容：救急法(心肺蘇生法、AEDの使い方等)
講師：大原元治さん(日本赤十字広島県支部 救急法指導員)
参加費：無料
問合せ先：姫りんご(電話3-2022)

～施設解体の説明会開催～

市役所東城支所から今年度の旧小奴可中学校舎・体育館、旧内堀小体育館・プール解体について連絡がありました。この説明を開催をします。
日時：5月16日(火) 午後7時から
会場：小奴可自治振興センター

内容：東城支所から旧小奴可中学校校舎・体育館、旧内堀小学校体育館・プールの解体について説明
※この説明会にはどなたでも参加できます。
問合せ先：小奴可の里自治振興区
電話(5-0057) ※800番無料通話対応

前号のこだわり卵、当たっていませんか。引き換えがまだの方。お早目にどうぞ。5月12日まで。

20名に当たる
小奴可の里地域限定

当たる・野菜の里 こだわり卵

「オキナグサが咲いとるよ」とのご連絡をいただきました。さっそく拝見に。絶滅危惧種の山野草なんだそうです。

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)				
10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
12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	
16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
17日(火)	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
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
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 謹んでご紹介します WEB版には、掲載していません。				

『小奴可の里・散歩でほろか』実施要項 モニター大募集！

小奴可の里自治振興区では、こども健康づくりに散歩を楽しんで「ほろかポイント」が付く行事を始めます。期間は、3か月と6か月の二つ、期間中の一日あたりの平均歩数でポイントをお贈りします。無理にお勧めするものではありません。実施要項をよくお読みいただき、ご自身の体調をまず第一にお考えいただき、モニター（意見感想役）としての参加をご検討ください。

- 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
モニター募集数100人。先着順。



- 3. 実施期間 期間は二つ
 - ①かわせみ3（3か月）・・・令和5年6月1日～8月31日
 - ②はんざき6（6か月（新））・・・令和5年6月1日～11月30日
- 4. 測り方は2つ（※歩数の測りかたでコースを分けます）
 - ①さんぽコース・・・散歩で測る。散歩そのものを測ってみたい方向け。
 - ②こみこみコース・・・毎日の暮らしや仕事など、散歩以外にもこみこみで測る。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。また、歩く以外にも、ラジオ体操や、体を動かすことなどを毎日続けて健康を心がけている方、お気軽に事務局にお問い合わせください。

- 5. 3つのポイント
 - ①モニターポイント・・・モニターになると200ポイント。
 - ②歩数ポイント・・・かわせみ3、または、はんざき6の、一日あたりの平均歩数に応じたポイントで、上限があります。これは、かわせみ3の例です。
（例、かわせみ3の例、3か月を集計して1日あたりの平均歩数をみます）
一日平均歩数・・・ポイント率・・・ほろかポイント（予定なので目安です）
2,000 ---> 1歩で1ポイント ---> 2,000
2,500 ---> 1歩で1ポイント ---> 2,500
3,000 ---> 上限2,500ポイントを超えたので ---> 2,500
※はんざき6の歩数ポイントは、この例の2倍となります。ただし、かわせみ3、はんざき6、どちらも参加が多いときは、この歩数ポイントは少なくなることがあります。
 - 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 健康教室に参加や、「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（意見感想役）にさせていただくこと
 - ①期間中、毎日の記録をつける（専用の用紙をお送りします）。
 - ②アンケートに答える（専用の用紙をお送りします）。



- 7. モニター参加方法
 - (1) 申し込む・・・参加無料、先着順。申込締切りは、令和5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) 散歩や暮らしを楽しむ・・・歩数ポイントは一日あたりの平均歩数です。急にがんばったりしないで、無理せずふだんの散歩や暮らしで測りましょう。
 - (3) 歩数を測る・・・歩数計やスマホの歩数計アプリが便利。歩数計は事務局で貸し出しますが数に限りがあります。（歩数計は千円程度から市販品があります。）
 - (4) 記録する・・・かわせみ3、はんざき6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。

その3

- (5) ポイントを受け取るには（切手つき返信封筒をお送りします。必ず期限内に届けましょう）
 - 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無効になります。集計や平均の計算は事務局でしますから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7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7日までに届けましょう。
 - ②集計後、結果をお知らせして、3つのポイントを合計してお贈りします。ポイントのつく時期は、記録用紙とアンケートが届いてから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。
 - ③ポイントが付くカードは、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。カード番号は記録用紙に記入欄を用意します。

- 8. 参加者の個人情報について
この行事以外に参加者の個人情報は使用しません。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。

- 9. 安全について
歩きやすい時間帯、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。

- 10. その他
この行事には、庄原市キャッシュレス決済推進協議会から小奴可の里自治振興区活動に提供いただく年間1万ポイントも活用させていただきます。

- 11. 申込・送り先・問合せ
〒729-5502 庄原市東城町内堀1100-1 小奴可の里自治振興区事務局
電話/ファクス 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5年 月 日

次のとおり申し込みます。

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
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