令和2年12月21日

市民のみなさんへ

庄　　原　　市　　長
庄原市教育委員会教育長

行政文書の発行について

令和2年12月21日付けの行政文書をつぎのとおり発行します。

★　回覧文書

表　　題	備　考	担　当
県内における「新型コロナ感染拡大防止集中対策」について		新型コロナウイルス感染症対策本部
令和2年度庄原市職員採用試験≪追加募集≫のお知らせ		総務部 総務課
水道管凍結対策のお願い		水道局 水道課
ふろむざすいむ		教育部 西城教育室
国営備北丘陵公園イベントのご案内		企画振興部 商工観光課
レベルアップスポーツ教室　スキー教室参加者募集		教育部 生涯学習課
庄原さくらスポーツクラブたより		
総合体育館だより		
子育て支援センター通信（1月号）		生活福祉部 児童福祉課
田園文化センターだより		田園文化センター
庄原市上野総合公園だより		上野総合公園
庄原市老連　広報　第34号		生活福祉部 高齢者福祉課

※各戸配布一覧は裏面にあります

★ 各戸配布

表　　題	備　考	担　当
庄原自治振興区だより(庄原地区のみ)		庄原自治振興区
本村自治振興センターだより(本村地区のみ)		本村自治振興区
峰田自治振興区だより(峰田地区のみ)		峰田自治振興区
敷信情報工房(敷信地区のみ)		敷信自治振興区
東自治振興区だより(東地区のみ)		東自治振興区
山内自治振興センターだより(山内地区のみ)		山内自治振興区
北自治振興区だより(北地区のみ)		北自治振興区

◎ 行政文書のお問い合わせについて

市役所内の各課・センター・室・局・係へ直接電話できる直通電話を設置しています。

電話番号をご確認のうえ、担当へ直接お問い合わせください。

〒727－8501　庄原市　総務部総務課総務法制係

電話番号　(0824)73－1123(直通)　FAX(0824)72－3322

庄原市ホームページアドレス　http://www.city.shobara.hiroshima.jp

庄原市電子メールアドレス　shobara@city.shobara.lg.jp

～県内における「新型コロナ感染拡大防止集中対策」について～

新型コロナウイルスの感染者数は、11月下旬以降、広島市内を中心に急増し、県内全域で拡大しています。

このままでは、命・健康・生活に大きな影響を及ぼす可能性があることから、社会・経済に与える影響を最小限に抑えるため、広島県では、広島市と連携して「新型コロナ感染拡大防止集中対策」に取り組むこととし、次のことを要請されました。

「新型コロナ感染拡大防止集中対策」の概要

参考文献：広島県ＨＰ

○ 集中対策期間

令和2年12月12日（土）～令和3年1月3日（日）

○ 基本的な考え方

■ マスクを外す機会を出来るだけ少なくすること

■ やむを得ずマスクを外す態様を取る場合でも、他者との接触や会話等を可能な限り低減すること

を取り組みの基本的な方針として、新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成24年法律第31号）第24条第9項に基づいて、広島県が対策を進めます。

○ 県民への要請

・ 他の地域への移動、特に感染拡大地域（※）については、時期の変更やオンラインに切り替えるなどを検討してください。

・ 年末の帰省の時期が近づいていますが、感染拡大を早く抑えるためにも感染が広がっている地域への帰省、そして広島市を発着する帰省は時期の変更などを検討してください。

※ 感染拡大地域とは・・・

・ 都道府県が住民に対して不要不急の外出自粛を要請している地域

・ 直近7日間の10万人当たりの新規陽性者数が15人以上の地域

のことです。

感染拡大地域は、日々変更されています。

対象地域は広島県のホームページに掲載されています。

県ホームページ⇒

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/2019-ncov/

冬も基本的な感染防止対策を徹底しましょう！

参考文献：内閣官房　新型コロナウイルス感染症対策ＨＰ

・「3密」（①密閉空間、②密集場所、③密接場面）が重なる状況を避けるようにし、自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないよう徹底しましょう。

・ 日常生活や職場では、必ずマスクを着用するとともに、人混みや近距離での会話、多数の者が集まり室内において大きな声を出すことや歌うこと、密接した状況で呼気が激しくなるような運動を行うことを避けましょう。

・ 感染防止のためには、できる限りこまめに石けんを使って手洗いをしましょう。

・ 咳エチケットにより飛沫を飛ばさないようにしましょう。

・ 気温が下がり寒くなってきましたが、室内の換気にも気をつけましょう。

問い合わせ

庄原市新型コロナウイルス感染症対策本部　統括部

電話（0824）73-1127　　ＦＡＸ（0824）72-3322

メールアドレス　shobara@city.shobara.lg.jp

令和２年度庄原市職員採用試験《追加募集》のお知らせ

★庄原市では次のような職員を求めています。

「市民起点」：自治振興区などを通じた地域活動に積極的に参画し、市民との協働に努める職員
「経営感覚」：組織のミッションを理解し、それを実現するための最善の方法を導き出せる職員
「自律と創造」：失敗を恐れずに新たな課題に果敢に挑戦していく職員

● 第１次試験日程等

試験日	**令和３年１月３１日（日）**
申込受付期限	**令和３年１月１８日（月）**

● 採用職種、採用予定人員及び応募資格

各職種について、応募資格のすべてを満たす人が受験できます。

職種	採用予定人員	応募資格
保育士	若干名	①平成２年４月２日以降に生まれた人 ②保育士の資格を有する人又は令和３年３月 31 日までにこの資格を取得する見込みの人 ③令和３年４月１日から勤務が可能な人
障害のある人を対象とした一般事務職	若干名	①昭和 60 年４月２日から平成 15 年４月１日までに生まれた人 ②受付期限までに身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人 ③令和３年４月１日から勤務が可能な人

※　応募資格に係る注意
・１受験者につき１職種しか受験できません。
・保育士職種は、資格を有する人又は資格を取得する見込みの人でないと応募できません。もしその資格を、上記表に記載する日までに取得することができない場合は、正式採用される資格を失います。

● 申込手続

（１）　試験案内・申込書の入手方法

ア　配布場所：庄原市総務部総務課職員係、各支所総務室
イ　インターネットの利用：庄原市ホームページ（http://www.city.shobara.hiroshima.jp）に掲載中の試験案内から印刷してください。
ウ　郵送による請求：庄原市総務部総務課職員係（〒727-8501 庄原市中本町一丁目 10 番１号）あてに返信用封筒を同封してご請求ください。
　・庄原市総務部総務課職員係あての封筒の表には「試験資料請求」と朱書きしてください。
　・返信用封筒（角形２号：縦 33.2 cm×横 24 cm）にあて先を明記し、120 円切手を貼ってください。

（２）提出書類

申込書に必要事項を記入し、添付書類と併せて庄原市総務部総務課職員係へ提出してください。

（３）申込受付期限

令和３年１月 18 日(月)※必着

受付事務は午前８時 30 分から午後５時 15 分まで行います。
（土・日・祝日、年末年始（令和２年 12 月 29 日～令和３年１月３日）を除く）

● 試験の方法

試験は第１次試験及び第２次試験とし、第２次試験については第１次試験の合格者について行います。

【第１次試験】

試 験 日：**令和３年１月 31 日（日）※受付開始は７時 45 分から**
試験会場：**庄原市役所本庁舎**（庄原市中本町一丁目 10 番１号）
試験科目：教養試験、作文試験、性格特性検査

【第２次試験】

試 験 日：令和３年２月中旬
詳　　細：第２次試験の会場、時間、試験内容等の詳細は、第１次試験合格通知等によりお知らせします。

● 採用予定年月日

令和３年４月１日採用予定

● 問い合わせ先

庄原市総務部総務課職員係　電話（０８２４）７３－１１２２(ﾀﾞｲﾔﾙｲﾝ)
FAX（０８２４）７２－３３２２

詳しくは、「令和２年度庄原市職員採用試験《追加募集》案内」をご覧ください。

庄原市ホームページ　http://www.city.shobara.hiroshima.jp に掲載中

※Facebook ページ「庄原いちばん ええね！」にも掲載中
https://www.facebook.com/shobara.ichiban

寒さから水道管を守りましょう

～凍結対策をお願いします～

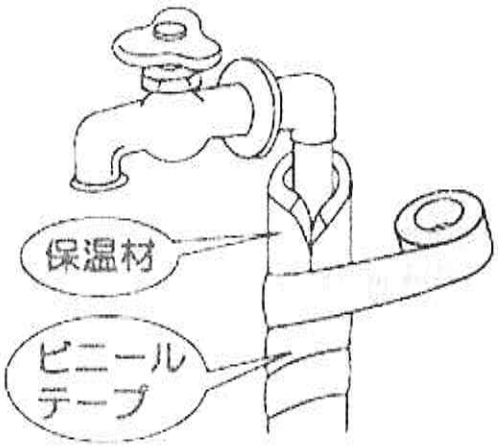
毎年この時期になると、水道管の凍結による破裂が相次いで起きています。
水道管は、気温マイナス4℃以下になると、凍結による破裂の可能性が非常に高くなります。
ふだん使用していない蛇口などは、特に注意が必要です。
水道管や蛇口などは、個人の所有物であるため、水道管が破裂し漏水した場合は、修理費を負担していただく必要があります。
寒さに備え、各ご家庭で水道管などの凍結、防寒対策を行い、快適な冬を過ごしましょう。

凍結対策　その1

水道管の凍結対策

屋外の露出している水道管や蛇口には、市販の保温材や電気式凍結防止帯を巻くと効果的です。

※発泡スチロール製の保温材や凍結防止帯は、ホームセンターなどで取り扱っています。



凍結対策　その2

長期不在の時は届出を

長期間、住宅を不在にする場合や水道設備を使わない場合は、水道管の凍結破裂による漏水事故が発生する恐れがあるため、水道課または各支所の水道室へご相談ください。

もし、凍ってしまったら…

蛇口が凍ってしまったら、タオルなどをかぶせ、その上から、ぬるま湯をかけてください。
熱湯をかけたり、凍った状態で無理に栓をひねったりすると、パッキンや蛇口などが破損することがありますので注意しましょう。

裏面もお読みください

もし、破裂してしまったら…

水道管が破裂してしまったら、緊急に水を止める必要があるため、メーターボックス内にある止水栓を閉めて、すぐに次の市内指定工事店へ修理を依頼してください。

漏水による水道料金も個人のご負担となります。

ただし、下水道等使用料については、減免できる場合もありますので、詳しくは下水道課へお問い合わせください。

庄原市内の上水道指定工事店

令和2年10月31日現在

＜庄原＞

㈱角栄組	0824-72-5254
㈲荒木電工	0824-72-7800
㈲宇山設備	0824-72-7156
茶園設備	0824-78-2110
㈱大歳組	0824-72-0321
㈲三誠金属工作所	0824-72-0038
㈲長谷川木材店	0824-72-0419
小林建設㈱	0824-72-2185
なんでも西さん屋	0824-72-2433
㈲石田設備工業	0824-72-7622
北備建設㈱	0824-72-0304
長岡商事㈱	0824-72-2161
㈱たけだ	0824-72-2178
清木建設㈲	0824-72-4178
㈱カワムラ	0824-72-1049
㈱スイセイ設備	0824-72-3700
シンタク設備	0824-72-1669
(同)トータルフラミング	0824-72-7330
ヨシイ設備	0824-72-6077
㈲藤本工務店	0824-72-3146
㈲森本工務店	0824-74-0595
ケイワイ設備㈲	0824-74-0109
㈱大和建設	0824-74-0222
㈲住まいる工房おおの	0824-72-1622
マエオカ住設	0824-72-5494
㈲中田建設	0824-78-2926

＜西城＞

瀧本　明人	0824-82-2900
西城建設㈱	0824-82-2838
㈲板本建材	0824-82-3370
㈲大里商店	0824-82-2508
㈱下田建設	0824-82-2053
㈲ネジカネ工業	0824-82-2933
㈲藤川組	0824-82-2170
三宅建設㈱	0824-82-2604

＜東城＞

㈱スミカワ設備	08477-2-3910
㈲山崎組	08477-2-0428
㈱今谷商店	08477-2-0132
㈲日進設備工業	08477-2-0312
高瀬産業㈱	08477-2-3200
㈲佐伯建設	08477-2-3098
㈱清水商店	08477-2-0151
宮田建設㈱	08477-2-2181
㈱斎藤組	08477-2-0088
広島ガス住設㈱	08477-2-0030
㈲マツムラ住設工社	08477-2-2011
山形建設㈱	08477-2-0537
㈲宮田工務店	08477-5-0565
小奴可建設㈱	08477-5-0358

＜口和＞

藤原商店	0824-89-2438
幹戸電機商会	0824-89-2235

＜高野＞

㈱加島建設	0824-86-2228
和田ラジオ商会	0824-86-2215
㈲ミマデンキ	0824-86-2642
高野設備㈲	0824-86-3920

＜比和＞

協栄商会㈲	0824-85-2501

【問い合わせ先】

上水道	水道局水道課工務係	TEL:0824－73－1170　FAX:0824－72－4591 メールアドレス:suido-koumu@city.shobara.lg.jp	
	西城支所西城水道室	TEL:0824－82－2181	高野支所高野水道室　TEL:0824－86－2113
	東城支所東城水道室	TEL:08477－2－5251	比和支所比和水道室　TEL:0824－85－3003
	口和支所口和水道室	TEL:0824－87－2113	総領支所総領水道室　TEL:0824－88－3065
下水道	下水道課管理係	TEL:0824－73－1175　FAX:0824－72－4591 メールアドレス:gesui-kanri@city.shobara.lg.jp	

ふろむ　ざ　すいむ
From the 水夢

Saijo warm water swimming pool

泳ぐ。歩く。遊ぶ。憩う。

広報誌：ふろむ ざ すいむ　令和２年 12 月 21 日発行

西城温水プール「水夢」
TEL&FAX　0824-82-2446
庄原市教育委員会教育部西城教育室
TEL　0824-82-2121
FAX　0824-82-2083
Mail　soumu-sai@city.shobara.lg.jp

〈 水夢からのお知らせ 〉

◎12 月 29 日（火）から翌年 1 月 4 日（月）は年末年始の休館日です。
なお、西城体育館・西城球技場も 12 月 29 日（火）から翌年 1 月 4 日（月）は年末年始の休場期間となります。

◎温水プールの休場期間について
・現在、温水プールは休場期間中です。3 月 2 日（火）から再開の予定です。
トレーニングルーム、フィットネススタジオは通常どおり使用できます。

〈 各教室・イベントの行事予定表 〉

○フィットネススタジオ利用団体
キ…ギッズエアロ、太…太道

1 月　開館時間：13 時～20 時まで（入場 19 時まで）　<予約状況：12 月 21 日現在>

日		月		火		水		木		金		土	
										1	休館日	2	休館日
3	休館日	4	休館日	5	太	6		7	キ	8		9	
10		11		12	太	13		14	キ	15		16	
17		18	休館日	19	太	20		21	キ	22		23	
24		25	休館日	26	太	27		28	キ	29		30	
31													

2 月　開館時間：13 時～20 時まで（入場 19 時まで）

日		月		火		水		木		金		土	
		1	休館日	2	太	3		4	キ	5		6	
7		8	休館日	9	太	10		11	キ	12		13	
14		15	休館日	16	太	17		18	キ	19		20	
21		22	休館日	23	太	24		25	キ	26		27	
28													

皆さまのご利用を心からお待ちしております。

レッツ エンジョイ トレーニング！！5

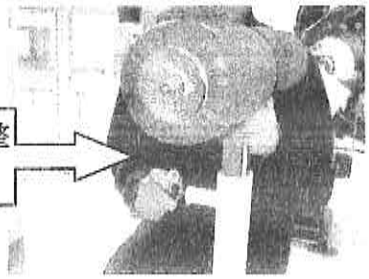
「水夢」２階、トレーニングルームの器具の紹介をします。

器具名「バックハイパー」(背筋台)

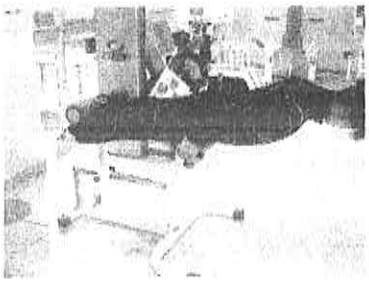
※鍛えられる部位…主動筋　背柱起立筋
補助筋　ハムストリング、殿筋

(使用方法)

☆つまみで足の位置を調整する



足の位置を調整する

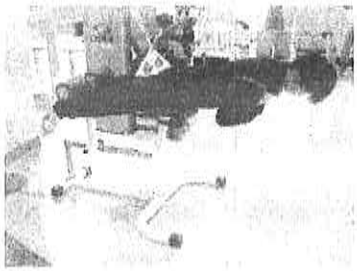


☆ポイント

① 鍛えにくい下背筋「腰」の筋肉を的確に鍛えることが出来る。
② 足を固定して行うので、体の後面全体のトレーニングになる。
③ この器具を利用して腹筋のトレーニングも行える。

①息を吐きながら上半身を持ち上げる。

②息を吸いながら上半身を下ろす。



※繰り返し、ゆっくり上下動する

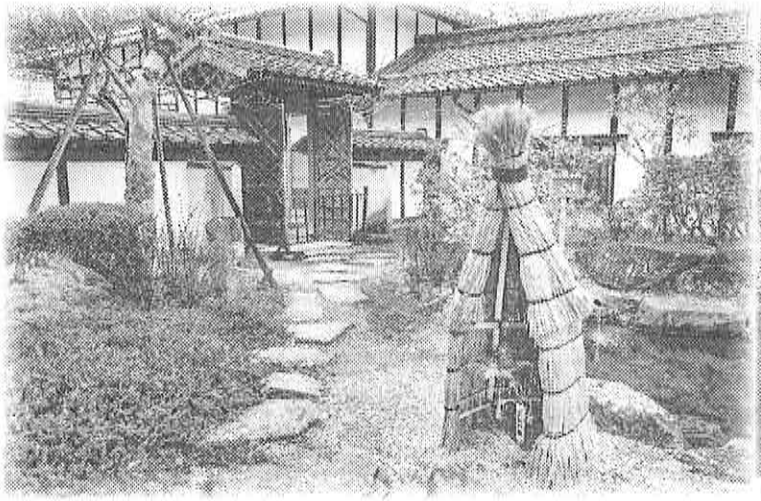
☆運動の注意点

①血圧が上昇する危険があるので、呼吸を止めずに運動する。
②腰の痛い方は悪化の危険があるので行わない。
③反動を使って運動するとけがにつながるのでゆっくり動作をする。
④腰を痛める場合があるので、水平より上に無理に反らない。

★詳しくは水夢にお越しの際にスタッフがご説明いたします。

運動習慣を取り入れて元気な身体作りを目指していきましょう！

ひばの里 さとやま屋敷 冬咲きぼたん展



2021年1月23日（土）～2月28日（日）

※期間中休園日：1月25日（月）、2月1日（月）・8日（月）・15日（月）・24日（水）

開園時間　9：30～16：30（入園は15：30まで）

【新型コロナウィルス感染拡大防止対策へのご協力のお願い】当公園では、お客様に安心してご利用いただけるよう新型コロナウィルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止対策に取り組んでいます。ご利用される皆さまにおかれましても感染拡大防止策にご協力をお願いいたします。また、感染拡大防止を図るため、施設の一部利用制限・イベント等の開催内容を変更または中止する場合がありますので、お出かけの際には事前にご確認お願いいたします。

こくえいびほくきゅうりょうこうえん
国営備北丘陵公園 広島県庄原市

TEL 0824-72-7000　びほくこうえん　検索

備北公園管理センター 〒727-0021 広島県庄原市三日市町4-10　各種SNSでも情報発信中

※記載されている情報は2020年12月現在のものです。記載内容は天候等の理由により予告なく変更または中止となる場合がありますので、お出かけの際には事前にご確認ください。また、記載のイベントも延期になり次開終了となる場合がありますので、予めご了承ください。

■入園料

一般	大人：450円、シルバー（65歳以上）：210円
団体	大人：290円、シルバー（65歳以上）：210円

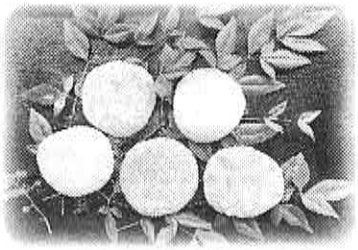
こども（中学生以下）：無料

■駐車料
普通・軽：320円　大型：1,050円　二輪：100円

■年間パスポート
大人：4,500円、シルバー（65歳以上）：2,100円
※年齢の確認できるものを持参
※年間パスポート加入者は駐車料無料（大型は除く）

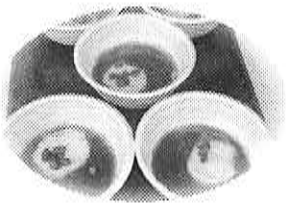
【問合せ先】
庄原市 企画振興部 商工観光課
電話番号（0824-73-1179）
FAX番号（0824-72-3322）
メールアドレス
kankou@city.shobara.lg.jp

五色餅つき



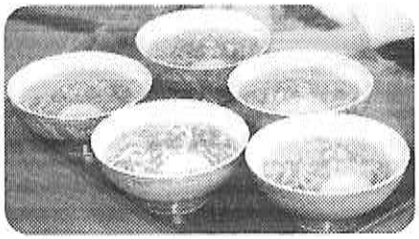
【開催日】1月10日（日）
【時　間】
①11：00 白餅（冬）
②11：30 黒豆餅（2月）
③13：00 きび餅（3月）
④13：30 赤米餅（春）
⑤14：00 よもぎ餅（初夏）
【場　所】ひばの里
さとやま屋敷
【料　金】無料
【内　容】成人を祝い、一年の無病息災を祈願し、季節の色を表した「五色」の餅を順番にひばの里スタッフがつきます。
各回先着100名様につきたてのお餅をふるまいます。

とんど焼き



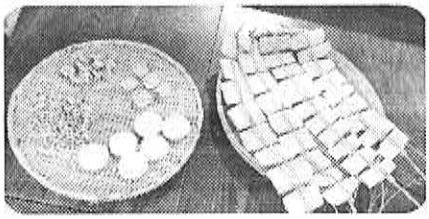
【開催日】1月11日（月・祝）
【時　間】12：00点火
【場　所】つどいの里
スポーツ広場
（すり鉢）
【料　金】無料
【内　容】無病息災を祈願し、園内に飾っていた正月飾りを焼きます。
先着50名様に、甘酒とぜんざいをふるまいます。

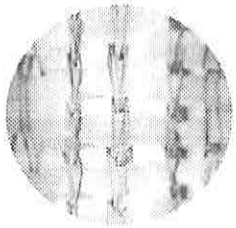
手打ちそばづくり



【開催日】1月9日（土）～11日（月・祝）
【時　間】13：00～20：30（受付は19：30まで）
【場　所】ひばの里 上の農家
【料　金】5人前　1,800円
7人前　2,500円
【定　員】5組/日
【内　容】地元庄原市一木（ひとつぎ）町のそば粉を使用したそば打ち体験です。
作ったそばはその場でゆでて、召し上がっていただきます。
※そばの持ち帰りはできません

切り干し大根づくり





【開催日】1月16日（土）・17日（日）
【時　間】9：30～16：00（受付は15：00まで）
【場　所】ひばの里 上の農家
【料　金】300円/組
【定　員】10組/日
【内　容】ひばの里の畑で収穫した大根を使い、薄切りにしてわらに挟んで干す、昔ながらの切り干し大根づくり体験です。
わらへ挟んだ大根はお持ち帰りいただき、約2～3週間風通しの良い場所へ干した後、召し上がれます。

豆餅つき

【開催日】1月24日（日）
【時　間】13：00～
※無くなり次第終了
【場　所】ひばの里
さとやま屋敷
【料　金】無料
【内　容】煎った黒豆が香ばしい豆餅をひばの里スタッフがつきます。
つきたてのお餅を先着100名様にふるまいます。

寒仕込み味噌づくり

【開催日】2月6日（土）・7日（日）
【時　間】9：30～16：00
（受付は15：00まで）
【場　所】ひばの里 上の農家
【料　金】1,000円/組
【定　員】10組/日
【内　容】大豆の風味豊かな寒仕込み味噌づくりです。
煮た大豆を袋に入れてつぶし、麹と塩を加えて混ぜ合わせ、容器へ詰める作業を体験できます。気温の低い冬に味噌づくりを行うことで、ゆっくりと発酵が行われ、味噌の味に深みが出ます。

レベルアップスポーツ教室スキー教室
参加者募集!!

【日　時】 令和3年1月31日（日）　9：00～　受付開始

【会　場】 スノーリゾート猫山　（受付・集合場所は、ゲレンデ内スクール前広場）

【対　象】 小学生以上で、庄原市民及び市内に通勤・通学されている方

【参加費】 無　料　〔ただし、昼食及びリフト代は個人負担となります。受付時にお支払いください。〕

参加者	区　分※	リフト代	昼食代	合計
小・中学生	初心者（小中学生のみ）	1,100円	800円	1,900円
	初級・中級・上級	1,600円		2,400円
高校生・一般	初級・中級・上級	2,100円		2,900円

※クラス編成は、裏面をご覧ください。

【申込締切】 令和3年1月21日（木）必着

【募集定員】 80名（最低携行人数30名）

（ただし、先着順とし、定員に達し次第、締め切ります）

【申込み先】

参加申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX、持参により下記まで提出してください。

・庄原市教育委員会 教育部 生涯学習課 生涯学習係（問い合わせ先）

〒727-8501　庄原市中本町一丁目10番1号
TEL 0824-73－1188　FAX 0824-73－1254
Mail　syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

・庄原市総合体育館

〒727-0013　庄原市西本町四丁目3番2号
TEL 0824-72－8000　FAX 0824-72－8001

【当日及び前日の連絡先】

・スノーリゾート猫山　TEL（0824）84－2311

※申込書は、庄原市ホームページの中の「レベルアップスポーツ教室」または庄原市教育委員会教育部生涯学習課、各支所の教育室および庄原市総合体育館にあります。

レベルアップスポーツ教室
『http://www.city.shobara.hiroshima.jp/main/education/sports/post_1120.html』

【注意事項】

◎ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、原則マスクを着用し、講師の指示に従ってください。
◎ 当日の朝、体調がすぐれない方あるいは、検温をして37.5度以上の熱がある方は欠席してください。
◎ 定員超過等による不受理の場合のみ、個別に連絡します。
◎ 今回の教室は、昼食（カレーライス）込みとしています。リフト・昼食代金を受付時にお支払ください。（アレルギー等で食べられない場合は、申込時にご相談ください。）
◎ 初心者クラスは、小学生・中学生のみとします。高校生・一般の方は、初級者以上での受付となりますので、予めご了承ください。（クラス編成は、裏面をご覧ください。）
◎ 貸スキーご希望の方は、事前の予約を受けますので、参加申込書にある「貸スキー予約申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。なお、本会場以外でレンタルされる方は、直接、手配してください。
◎ 教室中に生じた負傷等については、応急処置のみとし、補償は傷害保険の範囲内とします。
◎ 貴重品・荷物は、参加者の責任において管理してください。
◎ 教室中は、安全確保のため、必ず帽子又はキャップ、ヘルメットを着用してください。
◎ リフト券は主催者で一括購入しますので、各自で購入しないようにしてください。
◎ 撮影した写真を市ホームページ・広報誌等に掲載しますので、予めご了承ください。

裏面もあります

【講師及び日程】

天候その他の事情により日程が変更となる場合があります。

※昼食は、新型コロナウイルス感染症対策のため、グループごとに時間を区切ってとります。

講　師	日　程	
庄原市スキークラブ連合会 (公財)全日本スキー連盟　公認スキー指導員　他	受　付 開会式 講習会 昼　食 講習会 閉会式	9時00分　～　9時40分 9時45分　～ 10時00分　～ 11時30分　～ 13時30分　～ 15時40分　～ （16時00分終了予定）

【リフト代金】

リフト券は、主催者がまとめて購入します。

※　初心者班の教室受講についても、リフト代金(1,100円)を徴収させていただきます。
教室時間内で、リフト及びロープ塔を利用されなかった場合でも、スノーエスカレーターを利用するため、リフト代金は返金いたしません。

【貸スキーの予約】

貸スキーを予約される方は、当日受付をされる前に「スキーセンター内レンタルハウス」において、代金を支払いの上、スキー等を借りてください。(当日は、混雑が予想されますのでお早めにお願いします。)

【クラス編成】

当教室は、受講されるみなさんのスキー技術を参考に、クラス編成を行います。
下記は、受講される班をお選びになる際の参考にしてください。

区　分	スキー技術
初　心　者 （対象：小中学生のみ）	・初めてスキーをされる方、スキーの経験はあるが、自力で登行や滑走が難しい、あるいはできない方 ・緩い斜面で、直滑降はできるが、停止ができない方 ・プルーク（ハの字）で、滑れない方。リフト乗車の経験がない方
初　　級	・スキーを履いて、自力で歩行や登行ができる方 ・緩い斜面をプルークで自力滑走でき、停止のできる方 ・プルークで何とかターン（回転）ができる方 ・1人、あるいは補助の介添えでリフトに乗車できる方
中　　級 (バッジテスト3級程度)	・急斜面や不整地（コブ）以外の斜面で、プルークあるいはパラレル（スキーを揃えての操作）に近いスタンスで自由に滑れる方 ・プルークあるいはパラレルに近いスタンスで、大回りや小回りのリズムを自分で変えられる方
上　　級 (バッジテスト2級程度以上)	・パラレル（平行）スタンスで、あらゆる斜面を滑れる方 ・大回り、小回りのリズムを自由に操作できる方

【中止の場合】

・雪不足及び最低携行人数に達しない場合には庄原市スキークラブ連合会と協議し、中止する場合は、1月25日（月）頃に庄原市ホームページの中の「レベルアップスポーツ教室」へ掲載しますので、ご確認をお願いします。

・当日、悪天候による中止については、会場へ直接お問い合わせください。

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況に応じて、中止する場合があります。

【主　催】庄原市教育委員会

【後　援】庄原市体育協会、庄原市少年少女スポーツ振興会

庄原さくらスポーツクラブだより

1月

令和2年12月21日 第187号
庄原さくらSC 事務局
電話(0824)72-6880 ﾌｧｯｸｽ(0824)72-8001
Eメール taikyou@shobara.sakura.ne.jp
庄原市教育委員会教育部
生涯学習課生涯学習係
電話(0824)73-1188 ﾌｧｯｸｽ(0824)73-1254
Eメール syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

コロナ禍のこの一年
「来年もみんなで身体を動かしたい！」

「シェイプアップエクササイズ」
「エアロビクス」種目会員　Y. F.

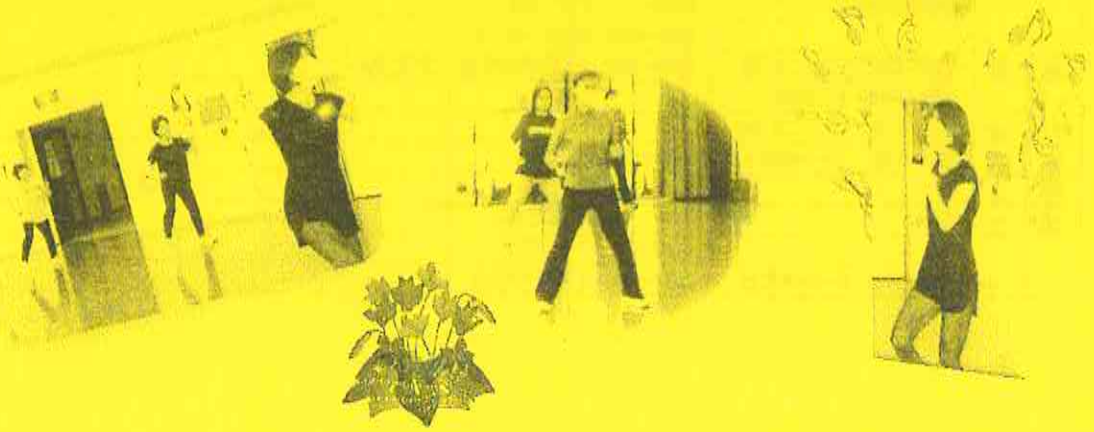
私は現在、「庄原さくらスポーツクラブ」で二つのプログラムを受講しています。今年は想像だにしなかった新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、３月上旬から６月上旬までと８月の２回が活動中止となってしまいました。その中止期間の淋しかったこと…。おうちで一人で運動すればいいのですが、それはなかなか…。全然ヤル気が起こりません。仲間と一緒にやるから動ける！仲間とやるから楽しいことをあらためて実感しました。

再開されてからは、感染防止のため体育館の出入りは一方通行に、毎回クラブが始まる前と終了後の手指の消毒、健康チェックシート記入。活動中はむやみにおしゃべりをしない、換気、人と人との間隔を空ける等々の注意をまもり、なんとか無事に年末を迎えることが出来そうでホットしています。

講師の小原美恵子先生には、密を避けるため１回の講座の人数を半分にして、同じ内容を２回実施していただいたり、マスクを着用して声掛けしながら、体も動かしながら指導して下さるなど、新型コロナウイルス感染防止のためいろいろと細やかな注意を払っていただいています。

私にとって、さくらスポーツクラブでの時間は、カラダを動かすだけでなく、仲間とおしゃべりをしたり、笑ったりの時間がココロのリフレッシュができる待ち遠しい時間です。（肝心のシェイプアップの効果については？？ですが…。）

これからは、当分の間 With（ウイッズ）コロナの生活だと思いますが、来年も感染予防対策を行いながら、みんなで楽しく活動できることを願っています。



コロナ禍のこの一年
「グラウンド・ゴルフ　頑張りました」

毎週火曜日、定例開催のグラウンド・ゴルフ。プレー中の一角から、「やったー！」「入ったー！」の大きな声があがりました。スティックで打った球が、直接ホールへ入ったようです。ホールインワン！　グラウンド・ゴルフの経験者ならよくお分かりですよね。その時の気持ちの高ぶりは、それは何とも言えない満足感があります。

もちろんその反対の場合もあります。（実際は、こちらのほうが断然多いのですが…）しかし、その時の「ため息」はすぐ忘れて、ホールインワン目指して頑張ります。

何はともあれ、新型コロナウイルス感染拡大防止のために休んだり、感染防止に努めたり、いろいろあった一年でしたが、好成績を目指して今日もスティックを振るグラウンド・ゴルフ愛好者の皆さん、一年間お疲れ様でした。

来年また楽しくやりましょう！

グラウンド・ゴルフ種目会員　T.F.

1月の活動予定カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止する場合があります

庄原スポーツクラブ

1月		アリーナ	武道場	保健福祉センター	多目的広場
6	水	9:30～11:30　ミニテニス(水)			
7	木	9:30～11:30　ラージ卓球(木)	10:00～11:30　喜楽体操		
8	金	9:30～11:30　ユニカール			
9	土		9:30～　エアロビクス		
			10:30～　パワーヨガ		
		13:30～15:30　ラージ卓球(土)	13:30～15:30　エスキーテニス		
11	月	9:30～11:30　ミニテニス(月)	16:00～17:00　キッズ体操	16:00～17:00　シェイプアップエクササイズ（ストレッチポール）※第二会議室	
13	水	9:30～11:30　ミニテニス(水)			
14	木	9:30～11:30　ラージ卓球(木)	10:00～11:30　喜楽体操		
15	金				9:30～11:30 ペタンク
16	土		9:30～　エアロビクス		
			10:30～　パワーヨガ		
		13:30～15:30　ラージ卓球(土)	13:30～15:30　エスキーテニス		
18	月	9:30～11:30　ミニテニス(月)	16:00～17:00　キッズ体操	16:00～17:00　シェイプアップエクササイズ（エアロビクス）	
20	水	9:30～11:30　ミニテニス(水)			
21	木	9:30～11:30　ラージ卓球(木)	10:00～11:30　喜楽体操		
22	金	9:30～11:30　ユニカール			
		13:30～15:30　ラージ卓球(土)			
23	土	他の大会のため、アリーナが	9:30～　エアロビクス		
		使用できません	10:30～　パワーヨガ		
			13:30～15:30　エスキーテニス		
25	月	9:30～11:30　ミニテニス(月)	16:00～17:00　シェイプアップエクササイズ（エアロビクス）		
		16:00～17:00　キッズ体操			
27	水	9:30～11:30　ミニテニス(水)			
28	木	9:30～11:30　ラージ卓球(木)	10:00～11:30　喜楽体操		
29	金				9:30～11:30 ペタンク
30	土		9:30～　エアロビクス		
			10:30～　パワーヨガ		
		13:30～15:30　ラージ卓球(土)	13:30～15:30　エスキーテニス		

総合体育館だより

URL http://soutai.sakura.ne.jp/

令和２年１２月２１日 発行

庄原市総合体育館
管理者　庄原市総合サービス(株)
TEL(0824)72-8000 / FAX(0824)72-8001
sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp

庄原市教育委員会教育部
生涯学習課生涯学習係
TEL(0824)73-1188 / FAX(0824)73-1254
syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

2020年も残すところわずかとなりました。
本年もたくさんの皆様にご利用いただき、心より感謝しております。
来年も皆様に喜んで頂けるよう、安心・安全・快適な施設づくりに全力で努めて参ります。
さて、年が明けると、ますます寒い季節がやってきます。最近は、暖冬で積雪が少ない年が続いておりますが、
11月末に発表された気象庁の3カ月予報によると、積雪は「平年並みか多い」見込みだそうです。
積雪が多いと心配なのが「雪かき」です。雪かきは、持ち上げる、投げる、押す、引くの動作で、全身の筋肉を使う自然な筋力トレーニングの効果が期待できます。

ただし、雪かきで注意しなければならないのは、心臓に負担がかかりやすいことと、腰をかがめて作業を続けることによる腰痛です。
雪の降らない時期からトレーニングによって全身の持久力を高め、積雪に備えておくことをお勧めします。

「トレーニング器具使用講習会」「トレーニングアドバイスの日」のご案内

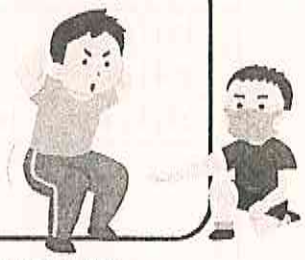
総合体育館では、トレーニング室を初めて利用していただく方には、安全にかつ効果的にトレーニング器具をご利用いただくため【トレーニング器具使用講習会(無料)】を受講していただいております。

また月２回、インストラクターが来館し、トレーニングに関する疑問や相談に答える【トレーニングアドバイスの日】を実施しております。これからの日程は下記のとおりです。

【トレーニング器具使用講習会】
1月21日(木) 18:30～20:30／24日(日) 10:00～12:00
2月21日(日) 10:00～12:00／25日(木) 18:30～20:30
3月18日(木) 19:00～21:00
(総合体育館の窓口、電話、WEBサイトより、参加申し込みができます)

参加費 **無料**

【トレーニングアドバイスの日】
12月22日
1月12日、26日
2月2日、16日
3月2日、23日
火曜日 18:00～20:00
※トレーニング室の利用料金は「有料」です。



特典 【トレーニング器具使用講習会】を受講されると、日曜日と金曜日の「開館から16:00まで」は「トレーニングジムサービスデー200円/回」にて、ご利用できます。

ボディーメイク講習会(第4回)開催のお知らせ

ボディーメイクとは、体脂肪率を下げ、筋肉をバランスよくつけ、自分の理想とする体型をつくりあげていくトレーニングです。この講習会ではトレーニングの手順や食事管理の基礎からより高度な知識まで学んでいただけます。

座学　参加費 **無料**

【日　　時】令和3年1月27日(水) 19:00～20:30
【場　　所】庄原市総合体育館 第一会議室
【参加対象】高校生以上
【定　　員】3～10名 ※定員に満たない場合は開催しない場合があります。
【参 加 費】無料
【持 参 物】電卓、筆記用具、屋内専用シューズ、マスク
【申込方法】参加申込書に必要事項を記入し、庄原市総合体育館へ提出してください。

総合体育館年末年始の休館日について

総合体育館は、１２月２９日(火)から年明け１月４日(月)まで年末年始の休館をさせていただきます。
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力よろしくお願いします。

なお、テニスコートは年末年始も利用可能です。年末年始のご利用を希望される方は、
１２月２８日(月)までに総合体育館の受付にて事前申請をお願いします。

休館日　令和2年12月29日(火)～令和3年1月4日(月)

※12月28日(月)は21:00まで開館しております。
※新年は1月5日(火) 9:00から開館します。

庄原北公園と多目的広場の利用受付について

庄原北公園と多目的広場の【来年度使用分】の受付を１月５日(火)より開始します。
ご利用を計画されている方は総合体育館の受付にて事前申請をお願いします。

【対象施設】　庄原北公園(ゲートボール場など)、多目的広場
【対象期間】　令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
※今年度(令和3年3月31日まで)使用分の申請は随時受け付けております。

2021年1月行事予定 (※大会等は日程の変更や中止の場合があります)

総合体育館（アリーナ）		
5日(火)	17:30～	2021年2月分総合体育館・テニスコート利用調整会議 ※スポーツ広場利用調整会議は17:40開始
10日(日)	8:30～13:00	令和3年庄原市消防出初式(庄原市消防団)※荒天時のみ使用
17日(日)	12:00～16:00	ラガール交流会(庄原市ラグビーフットボール協会)
23日(土)	11:00～17:00	令和2年度 庄原市レベルアップスポーツ教室(卓球教室)
24日(日)	8:30～17:00	令和2年度 ウィンターカップ(広島県北部バスケットボール協会)
総合体育館（武道場）		
10日(日)	8:30～15:30	柔道月次試合(北部地区柔道連盟庄原支部)
総合体育館（トレーニング室）		
12日(火) 26日(火)	18:00～20:00	トレーニングアドバイスの日
21日(木)	18:30～20:30	トレーニング器具使用講習会
◆◇わくわく土曜日無料開放◇◆ **毎週土曜日 8:30～12:00** **≪小中学生及び同伴保護者のアリーナ個人利用が無料です。≫**		
9日・16日・23日・30日実施		卓球・バスケット・バドミントンができます。 ※大会等により時間の短縮や実施できない場合があります。

総合体育館では大会等の開催がない土曜日の午前中を【わくわく土曜日】として
小学生・中学生及び同伴の保護者の方を対象に、アリーナの無料開放を実施しています。

わくわく土曜日

【実施日】　大会等の専用使用のない土曜日
【時　間】　8:30～12:00
【対象者】　小学生・中学生　及び同伴の保護者（屋内専用シューズをご持参ください）
【料　金】　無料　（12:00以降もアリーナを利用される場合は、通常料金が必要です）
【内　容】　バスケットボール・卓球・バドミントンができます。
（数に限りがございますが、ラケットやボールの無料貸出しもあります）
※大会等アリーナの利用状況により「わくわく土曜日」の実施日時や実施内容が変更する場合があります。最新情報は「総合体育館WEBサイト」等をご覧ください。

体育館へお越しの際は「マスク」着用でご来館ください。

庄原・板橋・ジョイフル・西城子育て支援センター

子育て支援センター

1月通信

発行：庄原子育て支援センター庄原ひだまり広場
庄原市西本町 2-12-8　0824-75-0222
oidehidamari@mx91.tiki.ne.jp
(一社)里山こども未来会議
Tel・Fax 0824-74-6636
庄原市生活福祉部　児童福祉課あんしん支援係

2020 年 12 月 21 日発行

日に日に寒さが厳しくなってきました。空気も乾燥しており、コロナウイルスの他にも様々な感染症対策が必要な季節です。体調管理に気を配り、元気に過ごしていきましょう。

今後の感染症の状況によっては、行事開催や施設利用について急遽、変更することがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
	子育て支援センターは 12 月 29 日（火）～1 月 3 日（日）までお休みします					
4	5 子育て相談 (庄)	6	7	8	9	10
11	12 育児相談 (庄) なかよしサロン (西)	13 おしゃべり広場 (庄)	14 2歳児親子の集い (板)	15	16 小児医療 (庄)	17
18 わんぱく広場 (板)	19 子育て相談 (庄)	20 ふたごの会 (庄)	21 こっこ広場 (西)	22 おはなし広場 (板)	23	24
25	26 子育て相談 (庄) ハンドメイド (西)	27 赤ちゃん広場 (庄)	28	29	30	31

●利用にあたってのお願い●

◎発熱・咳・鼻水等、体調不良などの症状がある場合、また、ご家族に体調不良の方がおられる場合は利用をご遠慮下さい。

◎来所時には、手洗い、消毒をお願いします。

◎保護者の方はマスクを着用してください。(子どもさんは可能な範囲で)

◎入館の制限や滞在時間の制限をさせていただく場合があります。

(庄)…庄原ひだまり広場にて
(板)…板橋ひだまり広場にて
(西)…西城キッズルームひよこにて
(ジ)…ジョイフルぽかぽか広場にて

庄原子育て支援センター　庄原ひだまり広場

開設日・時間：月～土曜日(第5土曜日・祝日を除く)
9:30～16:00
庄原市西本町 2-12-8
Tel・Fax 0824-75-0222
oidehidamari@mx91.tiki.ne.jp

板橋子育て支援センター　板橋ひだまり広場

開設日・時間：月～金曜日(祝日を除く)
9:30～12:00　13:00～15:30
庄原市板橋町 181-3
Tel・Fax 0824-72-6720
itabashi.hidamari@gmail.com

西城子育て支援センター　キッズルームひよこ

開設日・時間：火・木曜日(祝日を除く)
9:30～12:00　13:00～15:30
庄原市西城町中野 192
TeL 090-8067-1943
mikoto-kosodate@int.city.shobara. hiroshima.jp

ジョイフル子育て支援センター　ぽかぽか広場

開設日・時間：月・水～日曜日
子育て支援：9:30～16:00
ファミリーサポート・一時預かり：9:30～18:30
庄原市西本町 2-19-1
TeL 0824-72-7205
pokapoka-hiroba@u-broad.jp

子育て支援センター
今月の行事

子育て相談

日々の子育てで気になっていることや困っていることなど、一人で抱え込まず、ご相談ください。一緒に考えましょう。身体計測もします。

1/5・19・26(火) 10:00～12:00

場所：庄原ひだまり広場

育児相談

庄原市保健医療課による育児相談日です。
助産師、保健師、栄養士が相談を受けます。身体計測もします。

1/12(火) 10:00～12:00

場所：庄原ひだまり広場　※母子手帳を持参ください

※要申込：保健医療課母子保健係(0824-73-1214)　8日(金)までに

ふたごの会

双子の子育てをされているお母さん、双子を出産予定の妊婦さん、双子ならではの楽しいことや大変なこと、工夫など、情報交換しましょう。

1/20(水) 10:30～11:30

場所：庄原ひだまり広場

※要申込

2歳児親子の集い

○親子で「お正月遊び」
○座談会

日頃の思いや子育ての楽しさ・大変さなど情報交換しましょう。保護者のみの参加もできます。

1/14(木) 10:30～11:30

場所：板橋ひだまり広場

※要申込

わんぱく広場

1/18(月)10:30～11:30　「園庭で雪遊び」

雪ダルマを作ったり、そり遊びをしましょう。

※親子とも雪遊びができる服装で(手袋、帽子、長靴など)
※天候により変更あり

2/1(月)10:30～11:30　「なんちゃって豆まき」

オニのお面を作って、豆まきごっこをしましょう。

場所：板橋ひだまり広場　※1・2月ともに要申込

赤ちゃん広場

「うれしい　たのしい　タッチケア」

タッチケアを通して親子の絆を深めましょう。
個別にアドバイスも受けられます。

1/27(水) 10:30～11:30

場所：庄原ひだまり広場
講師：五反田助産師(ほのぼのネット)※要申込(定員6家庭)

おはなし広場

手遊びやふれあい遊びを交え、「ふゆ」をテーマに絵本の読み語りをします。主に、0～2歳の子ども向けの絵本です。
親子で楽しみましょう。

1/22(金)10:30～10:45

場所：板橋ひだまり広場

※要申込

おしゃべり広場

～手作りおもちゃの集い～

「乗り物を作りましょう」

ダンボール箱が車に！
お好みの車を作って、
親子で一緒に遊びましょう。

1/13(水) 10:30～11:30

場所：庄原ひだまり広場
材料費：30円

※要申込(定員6家庭)

こっこ広場

「骨盤とお肌のケア」

簡単にお家でできる体操やケア方法を習います。
心も体もリフレッシュしましょう。

1/21(木) 10:30～11:30

場所：西城キッズルームひよこ
講師：小谷　誠さん
(ライフスタイルカイロプラクター)
持参物：バスタオル1枚

※要申込(定員5家庭)

ハンドメイキング

「ネックウォーマーを作りましょう！」

ミシンを使って作ります。
ミシンをお持ちの方はご持参ください。

1/26(火)13:00～15:00

講師：笹田　順子さん
場所：キッズルームひよこ
参加費：実費負担(800円)

※要申込(定員5家庭)

お母さんのサークル・自主活動

なかよしサロン

「ママのためのスキンケア」

お手入れに役立つ知識を！
スキンケア方法を習いましょう。

1/12(火)10:30～11:30

講師：坂野　愛弓さん
(認定エステティシャン)
場所：西城キッズルームひよこ

※要申込(定員7家庭)

「庄原の小児医療を考えるひだまりの会」

庄原赤十字病院小児科の待合室と小児科病棟、こどもクリニックの壁面飾りなどを作ります。

「定例会」
1/16(土)10:00～12:00
場所：庄原ひだまり広場

育児相談を除く行事の参加申込み先は開催場所の子育て支援センターです。電話での申込みもできます。
お住まいの地域に限らず、どの支援センターでも利用や行事参加ができます。

田園文化センターだより

〒727－0013
庄原市西本町2－20－10
TEL　0824－72－1159
FAX　0824－72－1619

第185号　令和2年12月21日

1月の行事予定

☆おはなし会のお知らせ

○日　時　1月9日（土）13：30～
○場　所　庄原市田園文化センター
○テーマ　『たまご』

※予約制となっております。（5組まで）
　申込先：庄原市立図書館　0824-72-1159
　マスクの着用をお願い致します。
※状況により中止する場合があります。

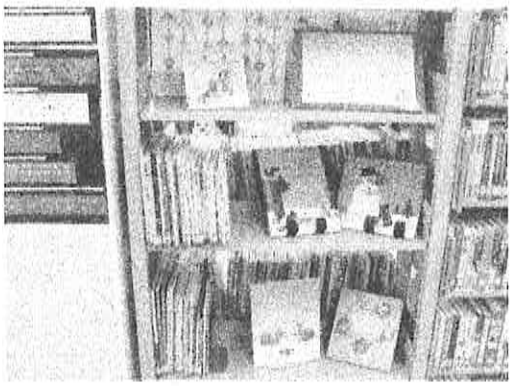
1月　　※数字は休館日です。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	23	29	30
31						

年末年始の休館日のお知らせ

年末年始の休館日は、12月28日(月)から1月4日(月)までです。
開館日：1月5日(火)午前10時00分から
年末年始期間中も返却ポストをご利用いただけますが、CD、DVDや紙芝居を投函されますと、破損するおそれがありますので、1月5日(火)以降に図書館カウンターへご返却下さい。

図書館職員のおすすめ本コーナー



毎月テーマを決めて展示しています
　今回は、楽しい雪のお話の絵本を集めました。寒いけれど、雪が降ったらワクワクしますね。
　雪の降る日が待ち遠しくなります。

・レーナとゆきだるま
・初雪のふる日
・ゆき ゆき ゆき
・ゆきだるまさん だいすき
・ひぐまの冬ごもり
・雪わたり
・雪むかえの村　　他

11月のおはなし会

11月14日（土）田園文化センターにおいて、読書ボランティア『おはなしのいずみ』の皆さんによる、おはなし会を開催しました。
11月のテーマは『みのり』で、人形劇「ぐりとぐら」等々『みのり』に関わる沢山のお話をしていただきました。
おはなし会で紹介された絵本
・りんごです　・くだもの くだもの
・ぶたのたね　・だんご婿　　他

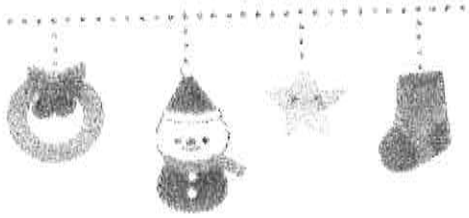
『おはなし会ぬりえ』コーナー

「おはなし会」のお知らせ（ちらし）の絵に、色をぬって図書館カウンターまでお持ちください。
「おはなし会ぬりえコーナー」に掲示させていただきます。
お知らせ（ちらし）は、図書館カウンターにあります。

新着図書案内

新着図書の一部を紹介します。
新着図書は館内のOPAC（オーパック）やご自宅のインターネットでも検索できます。
〔図書館HP〕http://www.shobara-lib.jp/

新しい本が入りました！



えほん

こたつ	麻生　知子／作
すずめのうんどうぼうしつくります	西本　鶏介／作
ふゆごもりのまえに	ジャン　ブレット／作
みそしるをつくる	高山　なおみ／文
ぼくはいしころ	坂本　千明／作
ふぶきのみちはふしぎのみち	種村　有希子／作

一般書

思考の教室	戸田山　和久／著
世界のふしぎな木の実図鑑	小林　智洋／著
魚の疑問５０	高橋　正征／著
マナーはいらない	三浦　しをん／著
わたしの好きな季語	川上　弘美／著
みがわり	青山　七恵／著
江戸染まぬ	青山　文平／著
影に対して	遠藤　周作／著
銀の夜	角田　光代／著
とわの庭	小川　糸／著
冬の狩人	大沢　在昌／著
いつの空にも星が出ていた	佐藤　多佳子／著
完全犯罪の恋	田中　慎弥／著
湖の女たち	吉田　修一／著
肉体のジェンダーを笑うな	山崎　ナオコーラ／著
人間の道理	曽野　綾子／著
私とあなたのあいだ	温　又柔／著
洪水	ﾌｨﾘｯﾌﾟ ﾌｫﾚｽﾄ／著

児童書

世界のすごい女子伝記	ｷｬｽﾘﾝ ﾊﾘｶﾞﾝ／文
子どもを守る言葉『同意』って何？	ﾚｲﾁｪﾙ ﾌﾞﾗｲｱﾝ／作
クジラが歩いていたころ	ﾄﾞｩｰｶﾞﾙ ﾃﾞｨｸｿﾝ／作
サンゴ礁の海	大方　洋二／著
へんくつさんのお茶会	楠　章子／作
あしたのことば	森　絵都／作
つっきーとカーコのたからもの	おくはら　ゆめ／作
探検！いっちょかみスクール魔法使いになるには編	宗田　理／作
橋の上の子どもたち	ﾊﾟﾄﾞﾏ ｳﾞｪﾝｶﾄﾗﾏﾝ／作
夜の妖精フローリー	ﾛｰﾗ ｴｲﾐｰ ｼｭﾘｯﾂ／作

１０代のみなさんへ！YA（ヤングアダルト）

13歳からの「ネットのルール」	小木曽　健／監修
メイドイン十四歳	石川　宏千花／著
卒業旅行	小手鞠　るい／著
オール★アメリカン★ボーイズ	ｼﾞｪｲｿﾝ　ﾚﾉﾙｽﾞ／著

本のリクエスト（予約）

予約したい本がございましたら、リクエストカードにご記入の上、本館及び各分館の窓口へお出しください。
※リクエストカードは、本館及び各分館にあります。

令和３年１月号

庄原市上野総合公園だより

URL:http://ueno.npo-polano.or.jp/　庄原市上野総合公園　検索

グラウンド改修工事を行っています！

現在、上野総合公園ではグラウンドの改修工事を行っています。
陸上競技場の改修工事がどのように行われているのか、今回は工事の工程をご紹介いたします！

【工事終了予定】 令和３年３月31日(水)

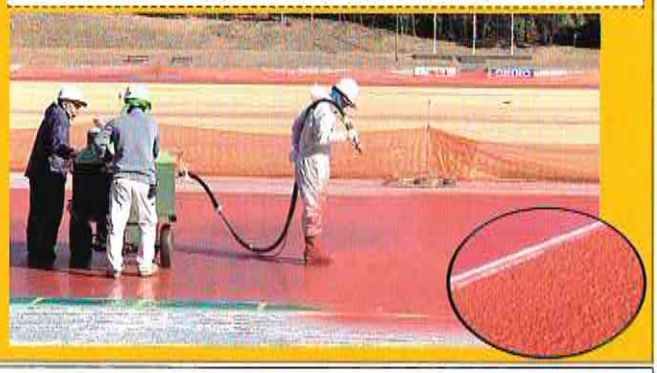
①ウレタン切削
②ウレタン耐久層
③ウレタンエンボス層
（R2.11 末現在）

2カ月でここまできれいになりました。
業者の皆様、寒い中ありがとうございます！

①ウレタン切削
スパイクで摩耗したウレタン舗装版を 2mm削ります

②ウレタン耐久層
スパイクによる摩耗に耐えるゴムを厚さ 2mmで塗布します

③ウレタンエンボス層
滑らないように表面の凸凹を作る機械でゴムを吹き付けます



《問い合わせ先》
庄原市上野総合公園指定管理者　**認定ＮＰＯ法人　ポラーノ**
〒727-0004　庄原市新庄町 394 番地　TEL(0824)72-7201　FAX(0824)72-7229　E-mail/polano@ ueno.npo-polano.or.jp
庄原市環境建設部都市整備課管理係
TEL(0824)73-1172　FAX(0824)73-1147　E-mail/toshi-kanri@ city.shobara.lg.jp

上野総合公園陸上競技場1月専用利用予定表（12月10日現在）

専用利用は変更となる場合がございます。最新の予定表はホームページでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
12/27	28	29 休園日	30 休園日	31 休園日	1/1 休園日	2 休園日
グラウンド改修工事						
3 休園日	4	5	6 休園日	7	8	9
グラウンド改修工事						
10	11	12	13 休園日	14	15	16
グラウンド改修工事						
17	18	19	20 休園日	21	22	23
グラウンド改修工事						
24	25	26	27 休園日	28	29	30
グラウンド改修工事						
31	2/1	2	3 休園日	4	5	6
グラウンド改修工事						

健康ノルディック

上野総合公園では毎週金曜日に健康ノルディックを開催しています。コースは4Km程度で、軽く運動をした後、上野総合公園を出発します。日頃の運動不足が気になる方、ウォーキングを始めたいとお考えの方等いらっしゃいましたらお気軽にご参加ください。

【開　催　日】1月15日(金)・22日(金)・29日(金)
【受付時間】9:00～(9:30スタート)
【参　加　費】100円
【指　導　者】認定 NPO法人ポラーノ　瀧口和博

※競技場改修工事に伴い、受付場所が駐車場横の駐輪場に変更となります。

毎年恒例「三社参り」のお知らせ！

令和3年も三社参りを行います！
年の初めにノルディック・ウォーキングで庄原市内の神社にお参りしませんか？

【日　時】1月9日(土)
9:30～(受付 9:00～)
【参加費】お一人 500円(保険料含)

講師：ノルディック・ウォーク連盟
妹尾奏子様　永谷洋理子様
NPO法人ポラーノ
瀧口和博

昨年の様子

認定NPO法人ポラーノ

庄原市老連広報

第34号
令和2年12月5日
発行

Shobara-Shirouren-Koho
庄原市老人クラブ連合会
〒727-0011 庄原市西本町四丁目5-26
☎ 050-5833-3994

第13回市老連グラウンド・ゴルフ大会

9月29日　於：国営備北丘陵公園

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策の観点から、県老連理事長杯の代表チーム選抜を兼ねた大会になりました。

各地区老連からの代表32チームによる接戦の末、敷信Aチームが見事圧倒的な成績により優勝されました。

敷信Aチームの皆さんおめでとうございました。

優勝　敷信A
準優勝　東地区A
第3位　庄原A

優勝：敷信Aチーム（敬称略 / 左から
前列:大土・曽根・加藤　後列:矢崎・船頭・奥）

敷信Aチーム優勝

―第5回県老連理事長杯グラウンド・ゴルフ大会―

10月23日、三原市の北方グラウンド・ゴルフ場で開催された第5回県老連理事長杯グラウンド・ゴルフ大会において、先の第13回市老連グラウンド・ゴルフ大会で優勝の敷信Aチームが庄原市老連代表として出場されました。

これまで第2位、第3位の実績を持つ庄原市老連代表は、各市町老連を代表する強豪23チームが、名誉をかけて熱い戦いを繰り広げる中、個人技を磨きチーム一丸となって、今回見事に優勝の栄誉に輝かれました。

敷信Aチームの皆さん、おめでとうございました。

地域指導者研修会開催

10月29日、庄原市ふれあいセンターにおいて、理事及び地区老連若手委員を対象に、県老連の指定研修でもある、地域指導者研修会を開催しました。

住田会長の挨拶に続き、社会福祉法人 優輝福祉会理事長の熊原 保様に「高齢者の健康増進について」と題して、講演を行っていただきました。

その中でも、肺を鍛えることが健康長寿につながると熊原理事長が考案された「コロナに克つ体操」は、参加者の皆さんから好評でした。

続いて、峰田地区老連会長の六谷新様より、年間を通して様々な行事を計画し、園児、児童との交流を図られている「峰田地区世代間交流事業報告」について事例発表が行われました。

充実した時間を過ごし、森木副会長の閉会挨拶で終了しました。

六谷 新様

熊原 保様

コロナ禍の中、盛大に開催

―広島県老人クラブ大会―

10月9日、広島県医師会館で開催された今年度の老人クラブ大会は、新型コロナウイルス感染予防対策の観点から、各市町老連の参加者数を制限して開催されました。

庄原市老連からは、住田会長及び副会長3名並びに県老連理事長表彰受賞者3名の方が参加されました。

本大会は例年どおり、理事長表彰授与式、講演（講師：日下医院院長）があり、その後、大会宣言が満場の拍手で採択され大会を終えました。

功労賞（敬称略）

庄原地区老連会長	渡辺 博司
日向老人クラブ会長	森近 正樹
殿垣内長寿会会長	河面 昌彦
大重長寿会会長	前岡 賢
天満区長寿会会長	大沢 忠夫
小奴可長寿会会長	天野 安登

ほほえみ

このコーナーでは、皆様からお寄せいただいた詩、短歌・俳句・川柳などを紹介します。作品の他にも、ホッと「笑み」がこぼれる情報等何でも結構です。皆様からのご投稿をおまちしています。

今回は、これからの時期における高齢者の事故防止についてお知らせします。

みんなで防ごう高齢者の事故

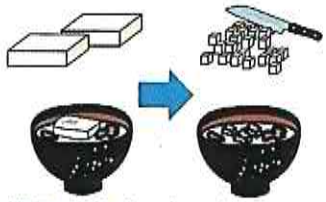
※ 全国老人クラブ連合会ホームページ抜粋

お餅による窒息事故に注意！

高齢者の特徴

- 歯の機能が衰えている
- かむ力が弱くなっている
- 唾液の分泌量が減っている
- 飲み込む力が低下している

＜ お餅による窒息事故を防ぐために ＞



調理の段階で小さく切っておく

先に汁物を飲んでおく

よくかんでから飲み込む

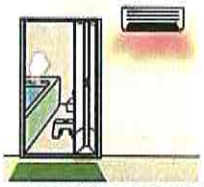
冬に多い入浴中の事故！

急な血圧の変動が、溺水事故につながります

＜血圧に影響する因子＞

- 急激な寒暖差
- 風呂の水圧
- 急に立ち上がる
- 食後、飲酒後
- 医薬品の副作用

＜入浴中の溺水事故を防ぐために ＞



脱衣所は暖めておく

浴槽からは
ゆっくり立ち上がる

食後・飲酒後は
入浴禁止

入浴前に家族に一声掛けておく

高齢者の入浴中は注意しておく

短歌

二月（ふたつき）もどこへ行ったの雄猫は　長谷川敏子（西城）

センサー灯して穏やかに帰る

久びさに集い語りてうなずいて　山城　京子（西城）

一人居の姉古希を迎える

街に住む娘が帰り来て親を看る　山本　照子（西城）

自粛を逆手の幸もありたり

俳句

ひごだいの　むらさき悲し　藤岡　訓（高）

新仏

草むしり　木陰さがして　藤川　修治（高）

大仕事

うろこ雲　ゆっくり茜に　永田　尚子（峰田）

染まりゆく

川柳

年老いて　コロナに負けず　和田　正臣（高）

野良仕事

半年間　コロナコロナで　藤岡　節代（高）

紅減らず

単老紹介

コロナに負けずラジオ体操

明神町明寿会（西城）
会長　伊達榮之

小学校児童と夏休み恒例のラジオ体操を長年しておりましたが、加齢と共に運動不足になり、毎日やりたいとの声もあって、2年前から雨の日も雪の日も毎朝続けています。

今年は新型コロナウイルスの影響で、色々な行事が中止となるなかで、唯一ラジオ体操だけは密接を避けマスクを着けて継続しています。

次第に足腰が弱り、家から出ることも難しくなった人もおり、人数は限られているのが現状ですが、欠席されると体調を気にして訪問したりする時もあります。

体操を続けて「身体が少し柔らかくなった」「手が上がるようになった」など、効果も少しずつ実感できています。

これから寒くなりますが、現在の体力を低下させないよう、毎日身体を動かし続け、健康寿命を延ばしたいと思います。

文化教養同好班紹介

東城手芸の会　代表　中間信枝

皆さんお元気ですか。今年はコロナ禍で、これまでと同様の活動ができなかったのですが、3密をしっかり守りながら、9月から自治会の集会所に集まって、少しずつ手芸活動を始めました。

作家の菅野先生に2回ほど指導していただき、後は会員13人で工夫し、教え合いながら、和気あいあいと楽しく創作をしました。

今年は、新型コロナの早い収束を願って、お地蔵さんを作ることにしました。

大、中、小の3点セットや各々のアイディア作品を合わせて20体以上の地蔵ができました。皆の願いが込められた作品を前にして、笑顔が広がり温かい気持ちになりました。活動を始めるときには不安はありましたが、皆で3密、マスク、消毒に配慮しながらやり遂げられたことは、明日への希望となりました。あらためてみんなで集うことの大切さを感じました。

作品は、みつば会（自治会）と連携し、行事等に展示して、地域の交流と元気の一翼になれば幸いに思っています。

編集後記

今年は新型コロナウイルスの影響で特に早いと感じるのでしょうか？もう一年が過ぎようとしています。

最近やっと老人クラブでの行事が計画でき、感染対策を行いながら少しずつ実行できています。

生活環境が一変した一年でしたが、クラブ活動を通して一人でも多くの会員が健康で楽しい時間を共有でき、支え合える地域づくりに取り組んでいきたいものです。

『コロナ禍に　恋というから　愛にきた』

本年度から短歌、俳句、川柳などの文芸欄を設けましたので、皆様のご投稿をお願い致します。

庄原市老人クラブ連合会事務局
庄原市西本町四丁目5-26
庄原市ふれあいセンター内
☎050-5833-3994
FAX080-8985-2569
庄原市役所生活福祉部
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎0824-73-1165
FAX0824-75-0245
Gmail：shou.rouren09@gmail.com