

あなたの相談をお受けします

悩みごと、心配ごと、
お困りごとなど、
お気軽にご相談を



各種相談	とき	ところ	備考	問い合わせ
定期巡回 児童相談	庄原 5月21日(木)10時~16時	庄原市ふれあいセンター	広島県北部こども家庭センターによる相談。 1週間前までに予約。	児童福祉課あんしん支援係 ☎0824-73-0051
	庄原 6月18日(木)10時~16時	庄原市保健福祉センター		
	東城 5月14日(木)・6月11日(木) 10時~16時	東城支所		
人権相談	庄原 5月19日(火)・6月2日(火) 13時30分~16時30分	庄原市ふれあいセンター	人権擁護委員	三次人権擁護委員協議会 ☎0824-62-2572
	西城 6月11日(木)13時30分~16時30分	西城自治振興センター		
	東城 6月4日(木)13時30分~15時30分	東城ふれあいセンター		
	口和 6月4日(木)13時30分~16時	口和自治振興センター		
	高野 6月9日(火)13時~15時	高野支所		
	比和 6月4日(木)13時30分~15時30分	比和自治振興センター		
	総領 6月10日(水)9時~11時	総領健康福祉センター		
行政相談	庄原 5月21日(木)13時~15時30分	庄原市ふれあいセンター	行政相談委員	市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1154
	東城 5月21日(木)13時30分~15時30分	東城支所		東城支所市民生活室 ☎08477-2-5121
	高野 6月9日(火)13時~15時	高野支所		高野支所市民生活室 ☎0824-86-2115
	比和 6月4日(木)13時30分~15時30分	比和自治振興センター		比和支所市民生活室 ☎0824-85-3001
	総領 6月10日(水)9時~11時	総領健康福祉センター		総領支所市民生活室 ☎0824-88-3063
法律相談	東城 5月26日(火)13時~16時	東城支所	広島弁護士会三次地区会による無料相談。要予約	市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1154
	西城 6月9日(火)13時~16時	西城自治振興センター		
生活安全相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~12時、13時~16時	市民生活課市民生活係	生活安全相談員	市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1244
		東城支所市民生活室 市民生活係		東城支所市民生活室 ☎08477-2-5121
家庭児童相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~15時45分	児童福祉課 あんしん支援係	家庭児童相談員	家庭児童相談専用 ☎0824-73-1243
消費生活相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~12時、13時~16時	市民生活課市民生活係内 庄原市消費生活センター	消費生活相談員	庄原市消費生活センター ☎0824-73-1228 市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1154
学校での体罰・ハラスメント相談	随時	教育指導課学事係 (各学校でも受け付け)	プライバシーの保護、 秘密保持を徹底します。	教育指導課学事係 ☎0824-73-1183
障害者相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~15時45分	社会福祉課障害者福祉係	障害者相談支援員	障害者相談専用 ☎0824-73-1249
身体障害者舗装具判定会	【肢体】5月21日(木)13時~14時	広島県三次庁舎第3庁舎2階 三次市十日市東4-6-1	一週間前までに要予約	社会福祉課障害者福祉係 ☎0824-73-1210
エイズ検査・相談	6月3日(水)13時~14時30分	広島県北部保健所 (広島県三次庁舎第3庁舎) 三次市十日市東4-6-1	事前予約が必要。検査は無料・匿名で受けられます。エイズ相談は随時受けられます。	広島県北部保健所保健課 ☎0824-63-5181

母子保健事業

●保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255

事業名	とき	ところ	持ってくるもの	備考
母子手帳交付	5月18日(月)・6月1日(月)・6月15日(月) 9時~17時	保健医療課	特になし	支所は随時(事前連絡必要)
パパママひろば (妊婦教室)	5月20日(水)13時30分~15時	東城こどもの館	母子健康手帳 参加費100円	申し込み必要
離乳食教室	5月19日(火)13時30分~15時	庄原市保健福祉センター	母子健康手帳 エプロン・三角巾 筆記用具	申し込み必要
育児相談	6月8日(月)13時~15時	庄原市保健福祉センター	母子健康手帳	支所でも実施(詳細はお問い合わせください)

催し

総合水防演習 in 江の川上流・広島港

災害時に活動するヘリコプターや車両が大集合。救助訓練や支援助物資輸送訓練などが行われます。見学はもちろん、水防工法の体験もできます。ぜひ、ご来場ください。

とき 5月17日(日)
ところ 十日市親水公園
(三次市十日市中4丁目2510番地1地先)
問い合わせ 危機管理課危機管理係
0824・73・1206

しょうぼう健康福祉まつり

「笑顔あつまれ!」げんきと「やすらぎ」のまちしょうぼうら」をテーマに今年も健康福祉まつりを開催します。

屋外会場では、市民団体による元気いっぱいステージ発表や、おいしい飲食店バザーでにぎわいます。屋内会場も各種展示・バザーや健康チェックコーナーなど盛りだくさん!! 家族の健康と福祉についてみんなで一緒に考えてみませんか。お誘い合つてご来場ください。

なお、当日は会場付近に、ひまわりバスの臨時バス停を設けますのでご利用ください。

とき 5月24日(日)
9時~14時30分
ところ 庄原市総合体育館、庄原市保健福祉センターほか
問い合わせ 保健医療課国保年金係
0824・73・1158

比婆山山開き

古事記の里の夏を告げる比婆山山開きです。夏登山の安全祈願神事や田植え踊り、西城川太鼓などのイベント、会場では特産品の販売や比婆山のバーベキューも楽しめます。

とき 5月31日(日) 11時~
ところ 竜王山駐車場(キャンプ場入口)
問い合わせ 西城町観光協会
0824・82・2727

第45回吾妻山山開き

夏登山の安全を祈願する神事をはじめ、県民謡バイ流し、神楽、餅まきなどのイベントに加え、会場では各種バザーを実施します。神話と草花・植物の宝庫「吾妻山」へ

ぜひお越しください。
とき 6月7日(日)
ところ 国定公園吾妻山・池ノ原

問い合わせ 休暇村吾妻山ロッジ
0824・85・2331
庄原市観光協会
0824・75・0173

第20回庄原市小学校陸上競技記録会

市内19校の小学4~6年生が参加し、100m、80mハドル、800m、走り幅跳び、400mリレーで自己最高記録に挑戦します。第40回広島県民体育大会陸上競技の部の予選会も兼ねています。

多くの子どもたちの参加と一生懸命に競技する選手への声援をお願いします。
とき 6月20日(土)
9時30分(開会予定)
ところ 庄原市上野総合公園陸上競技場
問い合わせ 教育指導課指導係
0824・73・1184

時悠館春の特別展

郷愁を誘う昭和の町並みの

たたくまいを描いた大作を展示します。日本水彩画会会員、庄原市川手町在住。

とき 6月28日(日)まで
9時~17時
ところ 時悠館
入館料 高校生以上400円
問い合わせ
08477・6・0161

募集 庄原市成人式実行委員募集

市は、8月15日(土)10時から庄原市民会館で開催する「庄原市成人式」の企画・運営を一緒に行う実行委員を募集します。

成人式対象者で、成人式の企画・運営に関心があり、実行委員会に参加できる人をお待ちしています。お気軽にご参加ください。

対象者 平成27年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた市内在住または市外に住む庄原市出身の人
問い合わせ 生涯学習課社会教育係
0824・73・1188
メール syogai-syakai@city.shobara.lg.jp

「庄原市観光ホームページ」掲載店舗募集

(二社)庄原市観光協会は、市内の観光情報を紹介しているホームページをリニューアルし、3月31日から庄原市観光ホームページ「庄原観光ナビ」を開設しました。

掲載内容をより充実したものにするため「庄原観光ナビ」に掲載する施設を次のとおり募集します。
対象施設 市内に所在する施設(例:飲食、物販、宿泊、温泉、レジャー施設など)
※公序良俗に反する情報は記載できません。

申し込み方法 申込書へ必要事項を記入し、ご提出ください。申込書は市ホームページからダウンロードできるほか、(二社)庄原市観光協会または市役所商工観光課で配布しています。

併せて画像(施設外観・内観・料理など)の提供をお願いします。公序秩序に反する内容など、掲載できない場合があります。
申し込み・問い合わせ (二社)庄原市観光協会

0824・75・0173
「庄原市観光ホームページ」庄原観光ナビ」
http://shobara-info.com/

日頃から農業用施設(農道・水路・ため池など)の適正な維持管理に努めることはもちろんですが、万一災害が発生した場合に備えて、農業用施設の維持管理記録の整理をお願いします。

の整理に加え、維持管理作業写真が必要となります。これらの資料がすべて整理されていないと、国の災害査定時に採択されないことがあります。
なお、点検記録簿の参考様式は農村整備課または各支所環境建設室・産業建設室にあります。また市のホームページにも掲載しています。

問い合わせ 農村整備課耕地係
0824・73・1136

自動車税は 6月1日までに納めましょう
●納税は安全・便利な口座振替で!
●電子納付・コンビニ納付もできます
自動車税に関する問い合わせ
広島県北部県税事務所
0824-63-5181(内線3133・3134・3135)

相続税の税制改正のお知らせ
平成27年1月1日以後に相続または遺贈により取得する財産に係る相続税について適用されます。
【主な改正点】
○ 遺産に係る基礎控除額の引き下げ
3,000万円+(600万円×法定相続人の数)
○ 相続税の税率構造の見直し
最高税率の引き上げなど
【改正前】 5,000万円 + (1,000万円×法定相続人の数)
【改正後】 3,000万円 + (600万円×法定相続人の数)

原付・二輪車などの税額変更が延期になりました
平成27年度以降の原付・二輪車などの税額の変更を、これまでお知らせしていましたが、地方税法の改正に伴い、新税額となる適用日が1年延期されました。平成27年度の税額はこれまでどおり変わらず、平成28年度から変更になります。
☆原動機付自転車および二輪車などの税額
表: 平成27年度 vs 平成28年度
問い合わせ 税務課資産税係 0824-73-1144



庄原市田園文化センター地方創生講演会
ひわたしけいすけ
樋渡啓祐
『地方創生のヒントを探せ』

■講師プロフィール
昭和44年生まれ。佐賀県武雄市朝日町出身。平成5年東京大学経済学部卒業。同年総務庁（現総務省）入庁。平成17年総務省退職。佐賀県武雄市長に就任。市立病院の民間移譲、市立図書館とTSUTAYA書店のマッチングによる新しい公共施設の創造、官民一体型学校の創設などを強力なリーダーシップにより実現。日経BP「日本を立て直す100人」にも選ばれる。現在は、樋渡社中を設立し、地方創生をライフワークとして、日本各地を飛び回っている。著書に「[[力強い]地方づくりのための、あえて「力弱い」戦略論]」、『沸騰図書館100万人が訪れた驚きのハコモノ』、『首長パンチ』ほか

とき 5月16日(土) 14:00~15:30
ところ 庄原市田園文化センター 2階多目的ホール
主催 庄原市教育委員会
共催 庄原商工会議所 (株)グリーンウインズさとやま

問い合わせ 庄原市田園文化センター ☎0824-72-1159

飲酒運転の根絶!!

飲酒運転に対する社会の厳しい批判の高まりや、刑法・道路交通法の厳罰化などもあり、飲酒運転による事故件数は減少してきていますが、ここ数年では、下げ止まりの状況にあります。飲酒運転は法律違反行為に該当するだけでなく、ひとたび事故を起こせば、死亡事故につながる可能性が高い危険な行為です。平成24年のデータでは、飲酒運転による死亡事故は、飲酒していない場合と比べて9.6倍、さらに正常な運転ができない状態である酒酔い運転になると26倍にも達しています。

皆さん一人一人が「飲酒運転を絶対にしない、させない」ことを徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。

ハンドルキーパー運動にご協力ください

お酒を飲むときには、ハンドルキーパー（お酒を飲まず仲間を送り届ける人）を確保して、絶対に飲酒運転はしないようにしましょう。

危機管理課 ☎0824-73-1206

芸備線100周年記念事業を行います!

芸備線は、大正4年(1915年)4月に東広島(広島駅東側)と志和の間で民営により運行が開始されてから、今年で開業100周年を迎えます。

これまで通勤や通学、観光など地域を支える交通手段として重要な役割を果たしてきました。

これからは地域の資源として芸備線を引き継いでいくため、記念事業として、三次市・庄原市・安芸高田市を巡る一泊二日のツアーや各種イベントを企画しています。

お問い合わせ
芸備線対策協議会(三次市地域振興部地域振興課内)
☎0824-62-6395
市民生活課市民生活係
☎0824-73-1154

広島県北部地域職業訓練センター受講生募集

広島県北部地域職業訓練センターでは、各種講座の受講生を募集しています。

講座名	期間	時間	定員(人)	受講料
中間管理職研修(実用ビジネス基本講座)	5月19日・20日 火・水	9時~16時	15	会員18,000円(昼食費込) 一般20,000円(昼食費込)
危険予知訓練(KYT)講座	5月19日・20日 火・水	9時~16時	15	会員16,000円(テキスト代別) 一般19,000円(テキスト代別)
庭木の剪定「春季・松ほか」	5月23日~30日 土・日	9時~16時	15	10,000円(器具代別)
危険物取扱者(乙種第4種)試験準備講座	5月30日~6月7日 土・日	9時~16時	15	会員20,000円(テキスト代別) 一般24,000円(テキスト代別)
Auto-Cad講座(2D:2次元)	6月1日~8月12日 月・水	18時30分~20時30分	15	会員25,000円(テキスト代別) 一般28,000円(テキスト代別)
パソコンを使った初心者からの青色申告	6月2日~翌年2月10日 原則 火	13時~16時	15	会員20,000円(テキスト代別) 一般24,000円(テキスト代別)
Excel基礎コース	6月2日~6月23日 火・木	13時~15時	10	8,000円(テキスト代別)
Excel土曜コース	6月13日・20日・27日 土	13時~17時	10	9,000円(テキスト代別)
Word実践コース	6月10日~7月29日 月・木	18時30分~20時30分	10	10,000円(テキスト代別)
監督者訓練第1科(仕事の教え方)	6月4日・5日 木・金	9時~16時	15	会員16,000円(昼食費込み) 一般19,000円(昼食費込み)
医療事務講座	6月13日~8月29日 土	9時~15時30分	15	60,000円(テキスト代別)
課長実践研修	6月17日・18日 水・木	9時~16時	15	会員18,000円(昼食費込み) 一般20,000円(昼食費込み)
刈払機講習	6月20日 土	9時~16時	20	13,000円(修了証取得料含む)

※時間は変更になる場合があります。
※定員になり次第、受付を締め切りますのでご了承ください。
●申し込み・問い合わせ
広島北部地域職業訓練センター (〒728-0023 広島県三次市東酒屋町306-69)
電話 0824-62-8500 (FAX 兼) ホームページ: <http://www.nhvtc.ac.jp>

平成27年 国勢調査にご協力ください!

国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査で、5年に一度実施されます。国勢調査の結果は福祉施策や生活環境整備、災害対策などに欠かせないさまざまな施策や計画策定などに利用されます。9月から始まる調査へのご協力をお願いします。

①調査員が皆さんの自宅へ伺います。

②インターネットまたは紙の調査票で回答してください。

③回答していただいた紙の調査票は、調査員に渡していただくか、郵送にて提出してください。

お問い合わせ
情報政策課情報政策係
☎0824-73-1113

一人で悩まないで まず相談してください。

業務のご案内

- 不動産の名義変更 ●成年後見
- 相続登記・遺言 ●会社の登記
- 借金の整理 ●簡易裁判所訴訟代理等

●詳しくはホームページに書いています。

司法書士 飯田 一生
庄原 司法書士

広島北部司法事務所 (訴訟代理権認定第524014号) (広島司法書士会所属)
(司法書士登録番号826号)
〒727-0013 広島県庄原市本町西四丁目20番17号 ハルナシユB2階 TEL0824-72-2315(要予約)

配偶者や恋人からの暴力・暴言などで悩んでいませんか?
あなたの不安な気持ちをお話ください。
《家族や友人が心配という方もご相談できます。》

庄原市役所児童福祉課あんしん支援係
☎0824-73-1243 [月~金 9時~17時(年末年始・祝日除く)]

広島県西部 こども家庭センター	☎082-254-0391 休日夜間電話相談 ☎082-254-0399	月~金 10時~17時 月~金 17時~20時 土日祝 10時~17時
広島県北部 こども家庭センター	☎0824-63-5181(代) 内線 2313	月~金 10時~17時

国営備北
丘陵公園
だより



備北公園「初夏の花物語」開催!

5月19日(火)~6月28日(日)

備北公園管理センター ☎ 0824-72-7000
(http://www.bihoku-park.go.jp/)

花の見頃が続いています!
花の広場では春の花が咲き続けています。ピオラ、アイスランドポピー、シャレポピーなどがご覧いただけます。
また、湖畔ビクニック広場に広がる「ネモフィラ」の「青いじゅうたん」が登場! 淡いブルーの花が愛らしいネモフィラが、丘っぱいに広がる花景色をお楽しみください。
(第2駐車場から徒歩3分)

初夏の花物語
期間 / 5月19日(火)~6月28日(日)
時間 / 9時30分~17時(入園は16時まで)
休園日 / 月曜日
ポピー・ラークスパー・アジサイなど園内各所で初夏の花々が咲き誇り、期間中はポピーからアジサイへと続く花のリレーを楽しめます。



アイスランドポピー



シャレポピー



ネモフィラ

〜主な花の見頃〜
○ピオラ 4月上旬~5月下旬
○アイスランドポピー 4月中旬~5月下旬
○シャレポピー 5月中旬~6月上旬
○ネモフィラ 4月下旬~5月下旬
※天候により見頃が変化します。

公園でリフレッシュ!
この時期は、公園で1日ゆっくり過ごすには最も適した時期です。自然の中のサイクリングや、グラウンド・ゴルフなどのスポーツもお花と合わせてお楽しみください。
【サイクリング】
○貸自転車(2時間) 大人 260円 / 子ども 100円 / ※自転車を持ち込みも可能(補助輪付は不可)

【グラウンド・ゴルフ】
○コース使用料 100円
○クラブ・ボール貸出料 100円(保証金500円)
※保証金は用具返却時にお返しします。
※期間中のイベントなどは、電話または公園ホームページでご確認ください。

広報しようばらに広告を掲載してみませんか?

市内の全世帯(約16,000世帯)に配布する広報紙「広報しようばら」に広告を掲載する法人、団体、個人事業者などを募集しています。
申し込み方法や広告料など詳しくは、市ホームページをご覧ください。財政課または情報政策課までお問い合わせください。

問い合わせ 財政課理財係 ☎ 0824-73-1202
情報政策課広報広聴係 ☎ 0824-73-1159

広島県最低賃金は、平成26年10月1日から

時間額 **750円**です。

詳細は、広島労働局労働基準部賃金室 (☎ 082-221-9244) 三次労働基準監督署 (☎ 0824-62-2104) までお問い合わせください。

映画上映会「駆込み女と駆出し男」のお知らせ

”泣いたあとには、笑いましょうよ”

井上ひさしの時代小説「東慶寺花だより」を原作に、「クライマーズ・ハイ」「わが母の記」の原田真人監督が初めて手がけた人情時代劇。

舞台は江戸時代の鎌倉。幕府公認の駆込み寺東慶寺には離縁を求める女たちがやってくるが、寺に駆け込む前に、御用宿・柏屋で聞き取り調査が行われる。柏屋の居候で戯作家に憧れる駆出しの医者でもある信次郎は、柏屋の主・源兵衛とともに、ワケあり女たちの人生の新たな出発を手助けすることに。

信次郎役に大泉洋。駆込み女に戸田恵梨香、満島ひかり。樹木希林、堤真一、山崎努らが脇を固める。

どうぞ、この機会に庄原市民会館でお楽しみください。



江戸時代の鎌倉は現代の2倍!? 離縁調停人が人生再出発のお手伝い、承ります。

とき 6月14日(日) 上映開始 10:30(開場10:00) 14:00(開場13:30)

ところ 庄原市民会館 大ホール
入場料 一般前売 1,100円
(当日大人1,800円、高校生以下1,100円、60歳以上1,200円)
※全席自由

※庄原市民会館での購入に限り友の会会員の方は10%割引
チケット販売所 庄原市民会館、食彩館ゆめさくら、ジョイフル、ザ・ビッグ庄原店、ウイル西城

問い合わせ 庄原市民会館 ☎0824-72-4242 生涯学習課社会教育係 ☎0824-73-1188

広告 知らないと損! やらないともっと損!! の 過払い金請求

「過払い金」とはあなたが知らずに払い過ぎた利息のこと。過払い金は簡単な手続きで戻ってきます。あなたがするのは「やくも」に電話をかけるだけ!あとは全てやくもにお任せ下さい!

ご相談は無料です!

やくもに 専用ダイヤル ☎120-892-095 (9:00~21:00 土・日・祭日も可) 女性専用ダイヤル ☎120-892-195 (9:00~18:00 平日)

無料個別相談会 予約制

5/24(日) 5/27(水) 庄原市民会館 庄原市西本町2-17-15

5/24(日) 5/27(水) 十日市コミュニティセンター (JR三次駅前) 三次市十日市南1-2-18

日程のご都合が合わない方もご相談下さい。無料個別相談いたします。ご自宅もしくはご希望の場所での相談も可能です。

※司法書士法第3条1項の範囲内に限ります。※手続きを依頼される場合は費用が発生します。

人の動き（庄原市の人口）
平成27年3月末現在

【住民基本台帳登録人口】
人口 37,902人（前年比-710人）
男 17,947人（前年比-338人）
女 19,955人（前年比-372人）
世帯数 15,884世帯（前年比-10世帯）
【うち外国人】人口 331人（前年比+48人）

市税・水道料金・下水道使用料納付は口座振替が便利です

手続きは各金融機関の窓口をお願いします。残高確認も忘れないでください。
●税務課収納係 ☎0824-73-1145
●下水道課管理係 ☎0824-73-1175
●水道課業務係 ☎0824-73-1197

献血のご案内
圃保健医療課 ☎0824-73-1155

献血を次のとおり実施します。
400ml 献血限定ですので、皆さんのご協力をお願いします。

実施日	会場	受付時間
5月27日(水)	庄原市役所	10時～11時30分 12時30分～15時

広報日記
▶市制施行10周年記念特集第2弾は、観光をテーマにお届けしました。この10年での私の中での一番の出来事は、やはり中国やまなみ街道の開通ですね。庄原市はこの街道のちょうど中間に位置するので、市内からほぼ同じ距離・時間で松江市、尾道市へ行けるんです。本当に便利ですね。それは同時に、庄原市に来てもらいやすくなったということなので、さまざまな仕掛けをしていきたいですね。さて、新年度から体制が変わり、新たな力が加わりました。広報業務は広報紙はもちろん、ホームページ、Facebookのほか、秋からは告知放送も始まりますので、これからの広報にご期待ください。㊟
▶本年度から広報紙の編集を担当することになり、今月号では主にお知らせのページや15ページの漫画を編集しました。広報紙以外では、庄原市公式Facebookページ「庄原いちばん ええね!」の記事の投稿などを担当しています。市の広報に携わって見て、庄原には良いものや面白いことがたくさん埋もれていると感じるようになりました。Facebookページの記事につける写真を撮るたび、季節の移り変わりの美しさや庄原ならではの風景に目が奪われます。読みやすく分かりやすい広報紙づくりを目指すとともに、心がときめくような紙面を作るよう切磋琢磨したいと思います。㊿

食育コーナー
圃保健医療課 ☎0824-73-1255

疲労のタイプにあった食事をとろう

新年度になり、入学や就職などで環境が大きく変わった方、農繁期を迎え、田んぼや畑での作業が増えた方も多いのではないのでしょうか。最近疲れがたまってきていませんか。『疲れ』には、肉体的なものや精神的なものなど、状況はさまざまあります。疲労のタイプにあった食事を取り、疲れをためすぎないようにしましょう。

○**基本は1日3食、バランスのよい食事**
欠食や偏食などで食事をおろそかにしていると、体に必要な栄養素が不足して消化吸収の働きがうまくいかず、疲れが増していきます。主食、主菜、副菜を基本に、果物や乳製品も取り入れましょう。

○**疲労タイプ別の食事**
【筋肉疲労(肉体的疲労) ⇒ 疲れのもとになる乳酸を撃退】
◇肉体的労働やスポーツなどで消費されたエネルギー源を補給。
◇乳酸を分解するビタミンB1を摂取。
◇ビタミンB1の利用率を高めるアリシンを補う。
組み合わせるとることが大切・・・

ごはん + 豆腐・豚肉・うなぎ + ニンニク・玉ねぎ・ねぎ・ニラ
などのビタミンB1 などのアリシン



【慢性疲労(精神的疲労) ⇒ 免疫力アップ】
◇β-カロテンやビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗ストレス作用のある食品をとる。
例えば・・・野菜・果物・きのこなどの植物性食品
ピーマン・トマト・オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラガス・豆類・きのこなど

【夏ばて ⇒ 食欲増進】
◇香辛料やかんきつ類などの刺激のある食材を利用。
◇ねばねば成分ムチンで消化吸収を助ける。
例えば・・・レモン・唐辛子・オクラ・山芋・モロヘイヤなど

休日診療のご案内

5月・6月の休日診療については、次のとおりです。
●庄原市休日診療センター
診療日：日曜・祝日・年末年始（12/30～1/3）
圃診療日 ☎0824-72-9900
診療日以外 ☎0824-73-1155（保健医療課）
●東城地域

5月10日(日)	三上クリニック	☎08477-2-1151
17日(日)	東城病院	☎08477-2-2150
24日(日)	瀬尾病院	☎08477-2-0023
31日(日)	こぶしの里病院	☎08477-2-5255
6月7日(日)	細川医院	☎08477-2-0054

比和自然科学博物館 ☎0824-85-3005
開館：9時～17時（年末年始休館）

●モグラシリーズ(4)
モグラとネズミ



ハツカネズミの頭骨 コウベモグラの頭骨

「畑のジャガイモを掘ると何かに食べられていました。さて何が食べたのでしょうか？」と質問すると、都市部の多くの人は「犯人はモグラ」と答えますが、庄原市内から来られたほとんどの人は「犯人はネズミ」と答えます。正解はネズミなのですが、モグラがジャガイモのそばにトンネルを掘り、そのトンネルを利用してネズミはジャガイモを食べることができたのですから、そういう意味では共犯関係にあるとも言えますね。

さて、そもそもモグラとネズミの違いはどこにあるのでしょうか。それは頭骨の構造の違いにより分類されています。モグラの餌はミミズや土の中にいる幼虫など生きているものが大部分ですが、ネズミの餌は穀物や木の実など植物質のものがほとんどです。そのため、歯の構造がまるで違うのです。外見の比較では、一般的にモグラは目も耳も無く、尻尾は短いと言われています。確かに、土の中にトンネルを掘って住んでいるモグラは、目や耳が退化して皮膚の中に埋もれていて尻尾も短いのですが、地表面や水の中にいるモグラの仲間（ジネズミやカワネズミなど）には目も耳もあるのです。ただし、とても小さいので大きな目と耳のネズミと比べると一目で違いが分かります。そして、尻尾は土中のモグラと違ってネズミと同じように長くてとても立派です。おそらく長い尻尾によってネズミの姿に見えたので、モグラの仲間でありながら「〇〇ネズミ」という名前が付いたのでしょう。

比和自然科学博物館にはモグラの仲間やネズミの仲間が多く展示してあります。これを比べてみると、これまで記述してきた以外にモグラとネズミには大きな違いがあることが分かります。それは鼻先の形です。モグラの仲間は鼻先が大なり小なり尖っているのに対し、ネズミの仲間は丸くなっているのです。

このようなことに注意しながら、博物館の展示を見ると楽しいですよ。

しょうばら九日市

毎月9日は、しょうばら九日市
★出店者募集中！あなたのお店を開こう。
★毎月20日が出店申込締め切りです。
★申し込みは楽笑座内九日市事務局 ☎0824-72-8285 まで
とき 6月9日(火) 9時～13時
ところ 中本町・まちなか広場周辺(のぼりが目印)
詳しくはHPで <http://www.kunchi-ichi.jp>

市民ギャラリー「アート多愛夢」
情報BOX（西本町二丁目1番21号）

市街地の空き店舗を活用した、各種展示ができる市民ギャラリーです。
第7回里呼織工房展(生徒の作品も展示します)
とき 6月6日(土)～9日(火) 10時～16時
圃庄原市文化協会事務局 ☎0824-72-5453
商工観光課商工振興係 ☎0824-73-1178
※展示を希望される団体(または個人)はお申し込みください。使用料は要りません。

食彩館しょうばら
ゆめさくら ☎0824-75-4411

5月・6月のイベント情報
▶ゆめさくら講座
○かずら教室 木のタペストリー (のれん形)
とき 6月19日(金)
9時30分～15時30分(昼休憩あり)
参加費 4,300円
定員 7人
▶展示・イベント
○細密画展(自然をみつめよう会)
とき 5月18日(月)～24日(日)
ところ 交流ホール
○三村青楓 山野草の寄せ植え展&教室
とき 5月22日(金)～24日(日)
ところ エントランスホール
○琴と生花 潮音会演奏+幽雅流生花展
とき 6月6日(土) 11:00～、14:00～
7日(日) 10:00～
ところ 交流ホール、エントランスホール

ロビーコンサート
圃生涯学習課 ☎0824-73-1188

とき 5月25日(月) 12時15分～55分
ところ 市役所1階市民ホール
出演者 「キングダムアンサンブル」
東谷聖悟(クラリネット)・堀内大輔(バイオリン)
脇倉武彦(ピアノ)
曲目 赤トンボ、愛の挨拶、第一狂詩曲(ドビュッシー作曲) ほか
▶東谷聖悟…国立音楽大学器楽学科クラリネット専攻卒。広島文化学園大学学芸学部音楽学科非常勤講師。三次市出身。
▶堀内大輔…山口芸術短期大学専攻科を首席で卒業。室内楽などのシリーズやボランティアにも取り組む一方、バイオリンやアンサンブル指導にも取り組む。三次市在住。
▶脇倉武彦…高校在学中第8回福山音楽祭「明日をきく音楽会」オーディション合格。地元で後進の指導にあたりつつ、アンサンブル・コンサートなどに出演。竹原市在住。