

市民のみなさんへ

庄 原 市

## 行政文書の発行について

令和4年11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
市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者募集について		環境建設部 都市整備課
庄原市高齢者等生活支援施設の入居者募集について		口和支所 地域振興室
第71回庄原市スター式駅伝大会 競技中の交通規制へのご協力について	表面	教育部 生涯学習課
平成30年・令和2年・令和3年災害の復旧状況について No.24	裏面	環境建設部 災害復旧課
しょうばら脱炭素地域推進ニュース		環境建設部 環境政策課
冬季ウォーキング教室開催について	表面	生活福祉部 保健医療課
人権啓発パネル展のお知らせ	裏面	生活福祉部 市民生活課
庄原市上野総合公園だより		上野総合公園
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
総合体育館だより		総合体育館
「2022 みんなつながる地域交流会」のYouTube配信について		企画振興部 自治定住課
年末交通事故防止県民総ぐるみ運動		総務部 危機管理課
西城市民病院だより「すずらん」 第46号		西城市民病院

※各戸配布一覧は裏面にあります

★ 各戸配布

表 題	備 考	担 当
しょうばら市議会だより第73号		議会事務局
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](mailto:shobara@city.shobara.lg.jp)



# 市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者募集について

(お 知 ら せ )

若年層や中堅所得者層の定住を促進するための特定公共賃貸住宅に入居を希望される方は、次の事項を参照のうえ、申込書に必要書類を添えて申し込み受付期間内に提出してください。

## 【募集する住宅】

住宅名 【建築年度】	所在地	部屋番号	構造 床面積 【㎡】	規格	家賃 (円)	募集 戸数	備考
五萬の里 【平成12年】	総領町	108号室	木2 88.52	3DK	62,000	1	

## 【世帯月収額の区分別入居者負担額】

入居後20年間は、申請により月収額の区分に従い下記のとおり家賃が減額されます。

住宅名	収入の区分					適用
	～238千円	～268千円	～322千円	～445千円	～601千円	
五萬の里	32,000	32,000	32,000	38,000	38,000	

## 《 入居資格 》

申し込まれる方は、次の①～⑥のすべての条件を満たしていることが必要です。

- ① 申込者が成人であること。
- ② 現に同居又は同居しようとする親族がいること(婚約者及び内縁関係にある方を含みます)。  
夫婦又は親子を主体とした家族であること。家族を不自然に分割し又は統合して申し込むことはできません。
- ③ 世帯の収入(月収額)が158,000円以上487,000円以下であること。  
なお、世帯の収入(月収額)が123,000円以上158,000円未満の場合は、入居申込者が申し込みをした日において、年齢35歳以下であり、かつ所得の上昇が見込まれるものであること。  
この場合の月収額とは、過去1年間における所得税法に準じて算出した申込者及び同居親族の所得金額の合計から次に掲げる額を控除した額を12で除した額となります。
  - 同居親族又は別居の配偶者及び扶養親族1人につき38万円
  - 扶養親族に老人扶養親族及び特定扶養親族がいる場合は、その扶養親族1人につき老人扶養10万円、特定扶養親族25万円
  - 同居親族又は別居の配偶者のうち老人控除対象配偶者がいる場合は、その配偶者1人につき10万円
  - 申込者又は同居親族及び扶養親族に障害者がいる場合は、その障害者1人につき27万円(特別障害は40万円)
  - 申込者又は同居親族に寡婦及び寡夫がいる場合は、その寡婦及び寡夫1人につき27万円

- ④ 現在、住宅に困っていること。
- ⑤ 入居申込者又は同居しようとする親族が暴力団員でないこと。
- ⑥ 市税等を完納していること。ただし、納税義務のない方は、この限りではありません。

《 申し込み方法 》

庄原市役所 環境建設部 都市整備課ならびに各支所担当室(地域振興室、東城支所にあつては産業建設室)に備え付けの『市営住宅入居申込書』に所要事項を記入のうえ、申し込み受付期間内に必要書類を添えて提出してください。

- 入居者全員の
- (1)住民票の写し
  - (2)市区町村役場で交付を受けた「令和4年度市民税・県民税所得証明書」(源泉徴収票は不可。  
入居申込者本人及び同居予定者で16歳(高校生)以上は全員)
  - (3)健康保険証の写し
  - (4)入居者資格調査承諾書

《 申し込み受付期間 》

令和4年12月1日(木)午前8時30分から令和4年12月7日(水)午後5時15分まで

《 選考の方法 》

応募者が募集戸数を超える場合は、抽選により決定します。(抽選日は受付期間終了後に通知します。)

《 入居時期 》

令和5年1月下旬

《 その他 》

1. 申し込み時に添付いただく証明書等の返還はできません。予めご了承ください。
2. 応募者が募集戸数に達しなかった場合の空き家については、応募があるまでの間常時募集とします。
3. 入居決定者は、連帯保証人1名の署名する請書の提出と敷金(入居時家賃の3ヵ月分)の納付が必要です。  
(令和2年4月から、必要な連帯保証人の人数は1名となりました。)

《 問い合わせ先 》募集住宅の詳細については、住宅の所在する本庁又は支所へお問い合わせください。

庄原市 環境建設部 都市整備課 管理係 電話 (0824)73-1172

Email toshi-kanri@city.shobara.lg.jp FAX (0824)73-1147

本庁の事務所は、市役所本庁舎 2階 です。

西城支所	地域振興室	(0824)82-2181
東城支所	産業建設室	(08477)2-5141
口和支所	地域振興室	(0824)87-2113
高野支所	地域振興室	(0824)86-2113
比和支所	地域振興室	(0824)85-3003
総領支所	地域振興室	(0824)88-3065



# 庄原市高齢者等生活支援施設の 入居者募集について(お知らせ)



## ～高齢者等生活支援施設とは～

在宅での生活の維持が困難な高齢者や、障がいのある方などに、住み慣れた地域で、安全で心安らかな生活を送っていただくための「共同住宅」です。

庄原市内には、西城地域・東城地域・口和地域・高野地域・比和地域・総領地域に設置しており、それぞれ5世帯から9世帯の入居が可能です。

※居室は1人暮らし用として造られていますが、施設ごとに、室内の間取りに違いがありますので、近親者と同居を希望される場合は、別途ご相談ください。

## 入居者を募集しています

市内の高齢者等生活支援施設のうち、口和自立支援型グループホーム「永田ハイム」の居室に、2部屋の空室ができましたので、入居者を募集します。

## 募集内容

- 募集施設名 : 口和自立支援型グループホーム「永田ハイム」  
(所在: 庄原市口和町永田 496 番地 1)
- 募集居室数 : 2部屋 (居室は一人暮らし用として造られていますが、近親者との同居も可能です。)
- 使用料 (1世帯当たり)

		前年収入額		月額使用料
同居者なし	入居者のみの額	80万円未満		10,500円
		80万円以上100万円未満		16,800円
		100万円以上		21,000円
同居者あり	入居者と同居者の合計額	130万円未満		10,500円
		130万円以上150万円未満		16,800円
		150万円以上		21,000円

- 共益費 : 月額2,000円
- 自室電気料 : 実費負担 (各室に電気メーターが設置してあります。)
- 規模・構造 : 個室 (和室8畳・台所・トイレ付き) ※浴室は共同です。(男女別)
- その他 : 希望される方には、食事があります。(1,500円/1日)  
※朝食 300円・昼食 600円・夕食 600円

## 入居対象者

入居対象者は、次の要件のすべてを満たしている方です。

- (1) 市内に住所を有している方
- (2) 原則、自立した生活が可能な方
- (3) おおむね65歳以上の方、又は障がいのある方等

## 入居時期

令和5年1月23日(月)から、入居可能となります。

## 申込方法及び申請締め切り

下記のいずれかに申し込みをしたうえで、令和4年12月26日(月)までに、入居申請書を提出してください。

- 庄原市役所 口和支所 地域振興室 市民生活係 (電話：0824-87-2112)
- 永田ハイム 指定管理者 社会福祉法人 口和福祉会 (電話：0824-89-2700)

※入居申請時には、申請書のほか添付書類を揃えていただく必要があります。  
申請書は申込先にありますので、申請書の提出前に必ずお問い合わせください。

## 入居者の決定

庄原市高齢者等生活支援施設入居選考委員会において、住居や家族のほか、収入の状況、また、入居者本人の健康状況等を考慮して決定します。

## お問い合わせ先

庄原市高齢者等生活支援施設への入居申請等について、不明な点等ありましたら下記までお問い合わせください。

口和支所 地域振興室 市民生活係	電話 (0824) 87-2112
	FAX (0824) 87-2057
	Eメール <a href="mailto:shimin-kuc@city.shobara.lg.jp">shimin-kuc@city.shobara.lg.jp</a>
本 庁 高齢者福祉課 高齢者福祉係	電話 (0824) 73-1143
	FAX (0824) 75-0245
	Eメール <a href="mailto:kourei-koureisya@city.shobara.lg.jp">kourei-koureisya@city.shobara.lg.jp</a>



# 第71回庄原市スター式駅伝大会

## 競技中の交通規制へのご協力について

第71回庄原市スター式駅伝大会を、12月4日(日)午前10時30分に庄原市上野総合公園陸上競技場をスタートし、新庄⇒是松⇒永末⇒夜燈⇒宮内⇒庄原市街⇒競技場のコースで開催します。

皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

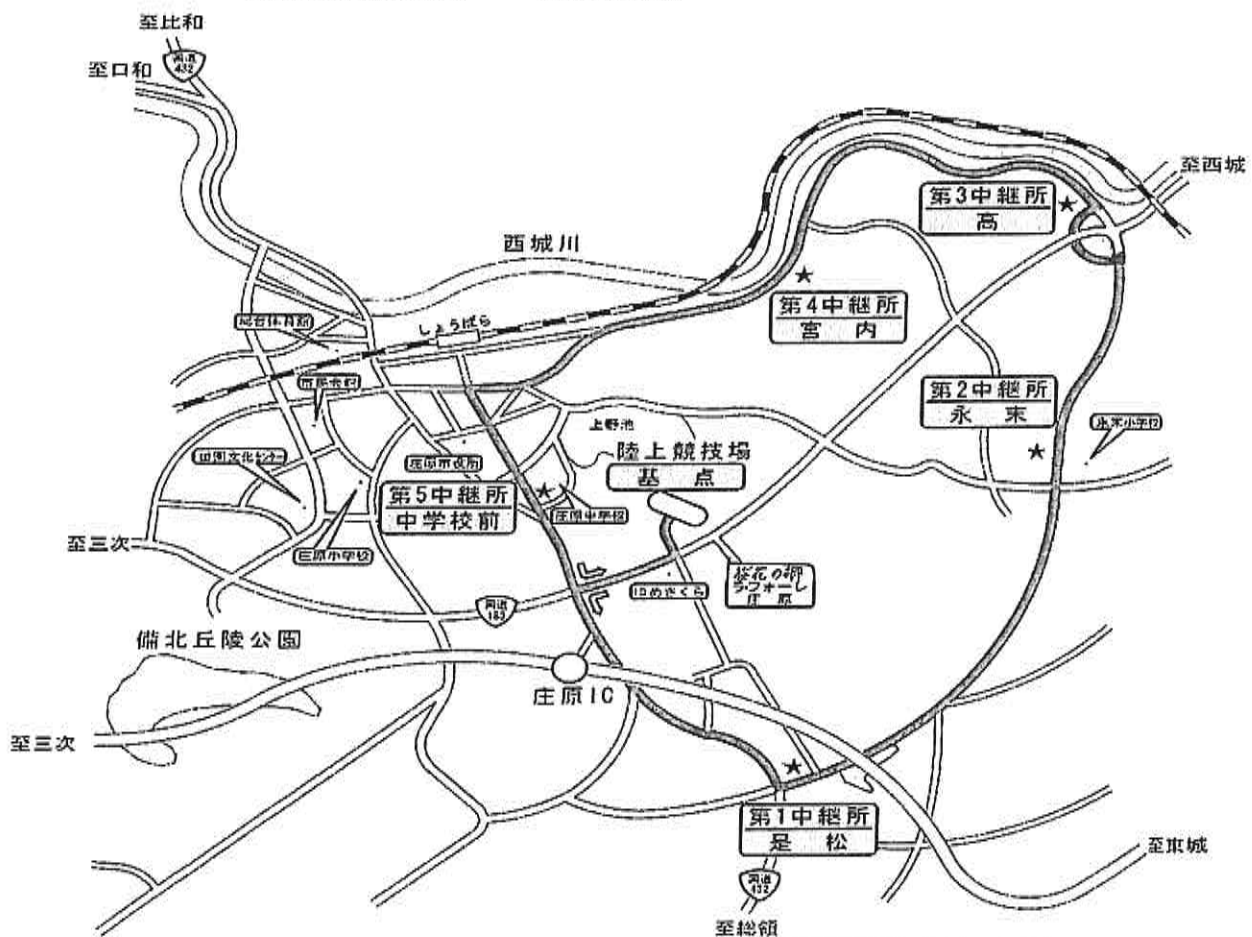
※競技中は、選手の安全を確保するため、交通規制を実施します。

※すべての車両は、コース内へ進入できません。

※競技中は、現場の警察官や交通整理員(大会競技役員)の指示に従ってください。

交通規制日時 12月4日(日曜日) 10:20~12:30

交通規制区間 地図参照



主催 庄原市スポーツ協会 庄原市 庄原市教育委員会  
 主管 庄原市陸上競技協会



### 【問い合わせ】

庄原市スポーツ協会事務局

Tel:0824-72-6880

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

Mail:syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

# 平成 30 年・令和 2 年・令和 3 年災害の復旧状況について

No. 24

## 1. 平成 30 年 7 月豪雨災害の復旧状況

(令和 4 年 1 月 1 日現在)

種別	細別	被災件数	工事発注済		工事完成	
			件数	発注率(%)	件数	完成率(%)
公共土木施設	道路	212	212	100.0	204	96.2
	河川	252	241	95.6	151	59.9
	下水	1	1	100.0	1	100.0
	計	465	454	97.6	356	76.6
農地・農業用施設	農地	412	399	96.8	355	86.2
	施設	529	491	92.8	416	76.6
	計	941	890	94.6	771	81.9
林道		24	24	100.0	24	100.0
合計		1,430	1,368	95.7	1,151	80.5

## 2. 令和 2 年豪雨災害の復旧状況

種別・細別	被災件数	工事発注済		工事完成	
		件数	発注率(%)	件数	完成率(%)
公共土木施設	127	103	81.1	61	48.0
農地・農業用施設	258	229	88.8	174	67.4
林道	11	11	100.0	9	81.8
合計	396	343	86.6	244	61.6

## 3. 令和 3 年豪雨災害の復旧状況

種別・細別	被災件数	工事発注済		工事完成	
		件数	発注率(%)	件数	完成率(%)
公共土木施設	112	47	42.0	20	17.9
農地・農業用施設	213	139	65.3	53	24.9
林道	6	6	100.0	1	16.7
合計	331	192	58.0	74	22.4

復旧に大変時間を要しており、大変ご迷惑をおかけしております。

工事時期等についての問い合わせは、災害復旧課又は各支所へお願いいたします。

### 【お問合わせ先】

庄原市環境建設部 災害復旧課

農林施設復旧係 Tel : 0824-73-1117

Eメール: fukkyuu-nourin@city.shobara.lg.jp

Fax(共通) : 0824-73-1147

公共土木復旧係 Tel : 0824-73-1116

Eメール: fukkyuu-koukyou@city.shobara.lg.jp

西城支所地域振興室 Tel : 0824-82-2181

口和支所地域振興室 Tel : 0824-87-2113

比和支所地域振興室 Tel : 0824-85-3003

東城支所産業建設室 Tel : 08477-2-5241

高野支所地域振興室 Tel : 0824-86-2113

総領支所地域振興室 Tel : 0824-88-3065





発行日	令和4年11月21日
発行元	環境建設部環境政策課
TEL	0824-72-1398
FAX	0824-72-5517
mail	kankyo- seisaku@city.shobara.lg.jp

## ウォームビズ（家庭用）

寒さ厳しい冬。暖房の使用が増えることで、エネルギーの使用量がぐんと増える時期です。電気やガス、灯油などの光熱費がかさんで、家計への影響も少なからずあるのではないのでしょうか。

そんな今こそ、省エネの知恵の見せどころ。この機会に、普段の生活からエネルギーの消費について見つめ直し、家計にも地球にも優しい、効率的なエネルギーの使い方を心がけてみましょう。

（以下の行動は、環境省のウォームビズを参考にしています。）

### 家庭では、どのような取り組みができるでしょうか？

#### ① 入浴でからだも心もあたたかく

20分ほどの時間をかけて、38～39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかると、体が芯からあたたまります。お湯をぬるめに、少なめに沸かすので、省エネや節電につながり、家計にもやさしい入浴法です。（健康状態やご家庭の状況に合わせて、無理のない範囲内でお願いします。）

#### ② 首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう



- ・マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用し、太い血管のある部分を重点的にあたためることで体全体があたたまり、冷え性などの改善にも役立ちます。

- ・お風呂上りにいつものパジャマの上にもう1枚羽織ったりすることで、寝るときに布団の隙間から入ってくる冷気から首もとを守ります。

#### ③ 食べものであたたまろう

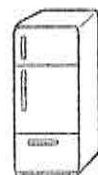


お鍋などのあたたかい食べもので、からだも室内もあたためれば、みんながぽかぽかに。暖房を上手に緩和することができます。食材選びは「地産地消」を心がければ、流通に関するCO2排出も削減できます。

まだまだ、いろいろな取り組みがあると思いますが、皆さんが意識して取り組むことによって、節電効果により電気使用料も削減できます。

## 家庭で実践できる冬の節電方法

### 冷蔵庫の温度設定を気にしてみる



「冬場の節電対策なのに、いきなり冷蔵庫のこと!？」と思われるかもしれませんが、中々侮ってはいけないのが冷蔵庫周りの節電対策です。

実は冷蔵庫の温度を「強」から「中」に変更するだけで、なんと年間およそ1500~2000円も光熱費をカットできることが分かっています。

何より外気温が高く食材が傷みやすい夏場とは違い冬場は外気温が低いため、たとえ冷蔵庫の温度を「弱」または「中」に設定したとしても食材がすぐ傷んでしまうことはないと言えるでしょう。

また、冷蔵庫内に食材を入れ過ぎることも光熱費を上げる一因となってしまいうため、常温でも保存できそうな食材は冷蔵庫から出しておくこともお勧めします。

ちなみに冷凍庫の場合は反対に沢山食材を詰め込んでおいた方が保冷効果は高まるため、「常温保存は避けたい」という場合は食材を細かくカットして冷凍しておくのも良いかもしれません。

### 就寝時は湯たんぽで暖を取る



日本に古くから伝わる湯たんぽは、その省エネ性の高さが近年改めて注目され始めています。

また、電気を使わずお湯を入れるだけで使用できる湯たんぽは肌を乾燥させる心配もなく長時間じんわりとした暖かさを保ち続けてくれるため、冷え予防や美容にも良いとされています。

就寝前に布団の中に仕込んでおけば、暖房をつけなくても快適な暖かさに包まれて眠ることができるでしょう。

さらに風呂の残り湯などを湯たんぽに入れるお湯に用いれば、水道代も節約できて一石二鳥です。

今年も、冬の電気需要が高まる傾向となることから、国が節電の呼びかけを行っています。皆さんも、無理のない範囲で、ご協力をお願いします。

※電気使用量1kwhあたり、約690gのCO<sub>2</sub>排出量削減となります。



運動を始めたい人 必見!

# 冬季ウォーキング教室



この教室では、6回コースでノルディックウォーキングを行います。

ノルディックウォーキングは2本のポール（杖のようなもの）を使って歩きます。ポールを持つことで、正しい姿勢で歩ける、足腰への負担が少ない、全身の筋肉を多く使うなどの効果がありますが、正しい歩き方で行わなければ効果も半減します。この機会に基本のフォームを学び、一緒に歩きませんか？

	年	月	日	時間	場所
第1回	令和 5年	1月	6日(金)	13:30 ~ 15:30	集合：庄原市ふれあいセンター コパリホール (庄原市西本町四丁目5-26) ↓ 屋外でウォーキング (天気不良時は総合体育館内を ウォーキング)
第2回			20日(金)		
第3回		2月	3日(金)		
第4回			17日(金)		
第5回		3月	3日(金)		
第6回			17日(金)		

◇ ノルディックウォーキングに必要なポールは貸出がありますので、ポールを持っていない方でも参加できます。

対象者：日ごろ運動習慣のない方

内 容：約3kmのウォーキング(短いコースもあります)

持参物：水分補給できるもの(水・お茶など)

屋外用の運動靴(天候不良時は体育館シューズ)、汗ふき用タオル

参加費：無料

※動きやすい服装でご参加ください。

### <当日の参加の注意点>

- ・マスクを着用してご来場ください。
- ・発熱や咳等の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・近接した距離での会話または大声での発声等をご遠慮ください。
- ・来所時の体温測定、手指消毒等にご協力ください。
- ・定期的な換気を行います。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、急遽中止となる場合があります。



### 〇●申し込み・問い合わせ●〇

申込期限：令和4年12月26日(月)

申込先：庄原市 生活福祉部 保健医療課 健康推進係

電話：0824-73-1255 FAX：0824-75-0195

Mail：hoken-suishin@city.shobara.lg.jp

# 人権啓発パネル展を開催します！

## テーマ 『あっそうか！人権』

「人権」という言葉を聞くと、「ちょっと難しそう」という印象を抱かれる方もいるかもしれません。今年度のパネル展では、人権をより身近に感じていただくために、世界人権宣言の条文とともに、身の回りに存在する様々な人権事例をわかりやすく紹介します。身近な人権事例について、一緒に考えていきましょう。

市内7会場で開催します。ぜひお越しください

日 程・会 場

入場無料

期 間	会 場
10月19日(水) ~ 24日(月)	比和自治振興センター1階 ロビー (終了しました。)
10月26日(水) ~ 31日(月)★	高野支所 1階 ロビー (終了しました。)
11月2日(水) ~ 8日(火)★	口和支所 1階 ロビー (終了しました。)
11月10日(木) ~ 15日(火)	西城保健福祉センターしあわせ館1階 ホール (終了しました。)
11月17日(木) ~ 22日(火)★	東城支所 1階 ホール
11月25日(金) ~ 30日(水)★	総領保健福祉センター ロビー
12月2日(金) ~ 9日(金)	庄原市役所 1階 市民ホール

★の期間内の土・日曜日、祝日は開催しません。

毎年12月10日は人権デー、12月4日~10日は人権週間です。

いじめ・虐待・偏見・差別・SNS上での誹謗中傷・個人の名誉やプライバシーの侵害など、様々な人権問題があります。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、感染者や医療従事者、家族等に対する偏見や差別といった人権問題も発生しております。

あらゆる差別と人権侵害のない市民社会の実現のために、私たちの人権について、この機会に考えてみませんか？

お問い合わせ先

庄原市 生活福祉部 市民生活課 電話 (0824) 73-1154

メールアドレス: [simin-seikatsu@city.shobara.lg.jp](mailto:simin-seikatsu@city.shobara.lg.jp) FAX: 0824-73-1247

西城支所地域振興室 電話: 0824-82-2124

東城支所市民生活室 電話: 08477-2-5121

口和支所地域振興室 電話: 0824-87-2112

高野支所地域振興室 電話: 0824-86-2115

比和支所地域振興室 電話: 0824-85-3001

総領支所地域振興室 電話: 0824-88-3063







令和4年12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

秋葉

## しょうばら里山ふれあいウォーキングを開催しました!



10/27(木)に「しょうばら里山ふれあいウォーキング」を開催しました。

3年ぶりの開催でしたが、約60名の方が参加して下さいました。天候にも恵まれ、秋晴れの中、皆さんウォーキングを楽しまれました。参加者の皆様、関係者の皆様誠にありがとうございました!



～永末の集会所での集合写真～



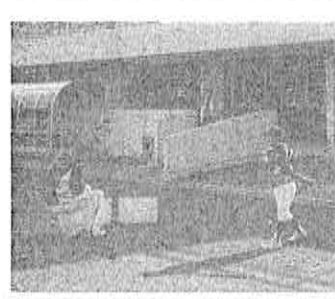
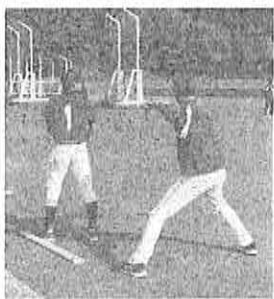
## カープOB野球教室開催報告

11/12(土)爽やかな天候の下、カープOB4名による野球教室を開催しました!

4チームに分かれ、バッティング・ピッチング・守備・アトラクションとたっぷり3時間の特訓を行いました。

閉会式では、各講師賞として13名の参加者にサインボールとサイン色紙が手渡されました。

参加者の皆様、お手伝いいただきましたご家族の皆様、本当にありがとうございました!



### お知らせ

年末年始は休園致します。

令和4年12月28日(水)～令和5年1月4日(水)の期間は休園とさせていただきます。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

《問い合わせ先》

庄原市上野総合公園指定管理者

ポラーノグループ庄原

〒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 12月専用利用予定表(11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
11/27	28	29	30 休園日	12/1	2	3 瀬戸内高校 サッカー部 9:00~12:00 第71回スター式 伝大会準備 13:00~16:00
4 第71回庄原市 スター式駅伝 7:30~16:00	5	6	7 休園日	8 日本文理高校 サッカー部 10:00~13:00	9	10 チビサッカー大会 8:00~14:00
11 シティーリーグ 8:00~13:00	12	13	14 休園日	15	16	17
18	19	20	21 休園日	22	23	24
25 庄原市サッカー 協会年末交流会 8:00~13:00	26	27	28 休園日	29 休園日	30 休園日	31 休園日

## お知らせ

10/3(月)~11/4(金)の  
芝養生が終了しました。  
ご協力有難うございました。  
是非ご利用ください!



## 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、軽く運動した後、上野総合公園を出発します。  
お気軽にご参加ください。

【開催日】12月2日(金)・9日(金)・23日(金)  
【受付時間】9:00~(9:30スタート)  
【参加費】100円  
【指導者】ポラーノグループ庄原 瀧口和博

## ノルディック・ウォーキングの集い

【開催日】12月17日(土)  
【受付時間】9:00~(9:30スタート)  
【参加費】お一人500円(保険料含)  
【指導者】◆ノルディック・ウォーク連盟 妹尾奏子さん・永谷洋理子さん  
◆ポラーノグループ庄原 瀧口和博

※天候等の都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

# ポ ラ ー ノ グ ル ー プ 庄 原



国営備北丘陵公園

きっと夢は叶う  
DREAMS COME TRUE

備北の冬

# winter illumination

2022-2023

備北イルミネーション

夜空を照らすサーチライト

## ヒカリノハシラ

花の広場

おとな 600円 / こども 200円 / 未就学児 無料

一年を通じてより輝きに魅入る「冬の星空」とりのコラボレーション。自然豊かな庄原の夜空を美しく照らすサーチライト。最新のテクノロジーでエンターテインメントを創り出すパフォーマンス集団「SIRO-A」。神秘的で不思議な空間が繰り広げられる光と映像のダンスをお楽しみください。



2022 11.5 sat 土 → 2023 1.9 mon 月 祝

点灯時間  
11・12月 17:30~21:00、1月 17:45-21:00  
(毎週土曜は22:00まで)  
最終入園時間は点灯終了の1時間前まで

休園日：11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日・19日・26日・31日、1月1日

こくえいびほくきゅうりようこうえん  
**国営備北丘陵公園**  
広島県庄原市

備北公園管理センター TEL 0824-72-7000  
〒727-0021 広島県庄原市三日市町4-10

■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
<small>※年間パスポートであるものを1台型車年間パスポート加入者は別途料金を徴収します。</small>

【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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策へのご協力をお願いいたします。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イルス感染症(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、感染拡大防止を回るため、施設の 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、お出かけの際は事前にご確認をお願いいたします。  
※記載されている情報は2022年11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、お出かけの際は事前にご確認ください。また、記載のイベントも定例になり次第終了となる場合がありますので、予めご了承ください。

クリスマスリースづくり

- ◎ 12月10日(土)・11日(日)  
13:00 ~ 20:30 (受付は19:30まで)
- 🏠 やきもの工房
- 💰 800円~/作品
- 👤 30組/日



植物のつるや木の実などを使って  
つくるリースづくり体験です。

Xmas 苔テラリウムづくり

- ◎ 12月17日(土)・18日(日)  
13:00 ~ 20:30 (受付は19:30まで)
- 🏠 やきもの工房
- 💰 800円~/作品
- 👤 30組/日



瓶の中にクリスマスにちなんだ小物と、  
苔や植物を使って風景をつくる体験です。

ミニ門松づくり

- ◎ 12月24日(土)・25日(日)  
13:00 ~ 20:30  
(受付は19:30まで)
- 🏠 やきもの工房
- 💰 1,000円~/基
- 👤 30組/日



棚などに置いて飾れるミニサイズの  
門松づくりです。

新春餅つき

- ◎ 1月2日(月・祝)・3日(火)  
15:00 ~  
(無くなり次第終了)
- 🏠 さとやま屋敷
- 💰 無料
- 👤 100名/日



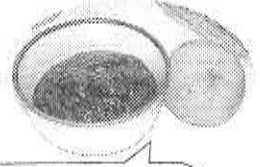
ひばの里で収穫した  
もち米を杵と臼を使って  
つきます。つきたての  
餅を先着100名様に  
ふるまいます。

クリスマス & お正月

ひばの里

柚子味噌づくり

- ◎ 12月10日(土)・11日(日)  
13:00 ~ 20:30 (受付は19:30まで)
- 🏠 上の農家
- 💰 500円/組
- 👤 10組/日



冬至にちなんで柚子を使った  
味噌づくり体験です。

かぼちゃ蒸しパンづくり

- ◎ 12月17日(土)・18日(日)  
13:00 ~ 20:30 (受付は19:30まで)
- 🏠 上の農家
- 💰 500円/組
- 👤 10組/日



冬至に食べるかぼちゃを使った  
蒸しパンづくり体験です。

年越しそばのふるまい

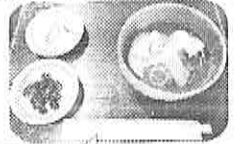
- ◎ 12月30日(金)  
15:00 ~ (無くなり次第終了)
- 🏠 さとやま屋敷
- 💰 無料
- 👤 100名



今年1年間の感謝の気持ちを込めて、  
年越しそばのふるまいを行います。

さとやまかあさん(正月雑煮)

- ◎ 1月2日(月・祝)  
15:00 ~ (無くなり次第終了)
- 🏠 上の農家
- 💰 300円/名
- 👤 30名



地元農家のおかあさんたちが手料理  
でおもてなしを行います。

七草粥のおもてなし

- ◎ 1月7日(土)  
15:00 ~ (無くなり次第終了)
- 🏠 さとやま屋敷
- 💰 無料
- 👤 100名



一年の無病息災を祈って、  
春の七草(セリ・ナズナ  
・ゴギョウ・ハコベラ  
・ホトケノザ・スズナ  
・スズシロ)を入れて  
炊いたお粥をふるまいます。

■お車をご利用のお客様へ  
路面凍結及び、積雪時には十分注意して走行しましょう。道路情報をご確認ください。  
また、土曜日は大変混雑が予想されますので、予めご了承ください。

備北イルミ 開催期間カレンダー

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

【開園時間(入園は閉園の1時間前まで)】  
★ 9:30 ~ 22:00 開園 / ● 9:30 ~ 21:00 開園 / △ 14:00 ~ 21:00 開園



# 総合体育館だより

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

体育館アリーナでは、専用利用(大会・団体利用等)が無い時間帯は、個人でアリーナを利用することができます。ちょっとした空き時間に、体育館で体を動かしてみませんか。



令和4年11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

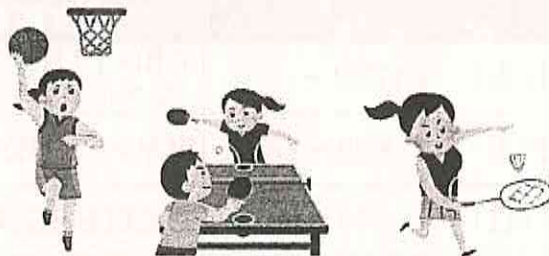
## 体育館アリーナ \*屋内専用シューズをご持参ください

### 【個人使用料金(市内料金)】

大人(高校生以上) 200円 / 1時間

小人(中学生・小学生) 100円 / 1時間

幼児 無料(ただし保護者の同伴が必要)



【無料貸出】\*いずれも数に限りがございます

バスケットボール・バドミントンラケット(シャトル)・卓球ラケット(ボール)・バレーボール

**無料**

土曜日限定「わくわく土曜日」を実施しています。

【実施時間 8:30~12:00】

中学生以下および同伴の保護者の方は【無料】でアリーナをご利用できます。

※大会等の開催により、実施できない場合があります。



### 【ランニングコースを利用してみませんか?】



体育館アリーナ2階には無料で利用できるランニングコースがあります。1周が約180mあり、どなたでもご自由に利用可能です。(屋内用シューズが必要です)

寒い季節になりましたが、雨や雪などの天候に左右されることがありませんので、ぜひご利用ください。

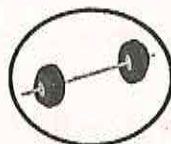
※大会や行事等で利用できない場合があります。

## トレーニング室 \*屋内専用シューズをご持参ください

### 【市内料金】

1回券 360円 1回分お得です!!

回数券 3,600円(11回分)



### 【トレーニング室をご利用される方へ】

トレーニング室を利用される方は、安全にトレーニング器具を使用していただくため「トレーニング器具使用講習会」を受講していただいております。(参加無料)

### 【トレーニング器具使用講習会日程】

12月15日(木) } 18:30~20:30  
1月19日(木) }  
2月16日(木) }  
3月23日(木) 19:00~21:00

**お得情報**

金・日曜日限定「サービスデー」実施中!!

16:00までに受付けをされた方は200円でご利用いただけます。

※トレーニング器具使用講習会を受講済みの方のみ



## 〈体育館閉館時刻の変更について〉

下記の期間は、冬季の閉館時刻となるため、21時で閉館します。  
ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

【期 間】 令和4年12月1日(木)～令和5年2月28日(火)  
【対象施設】 庄原市総合体育館、庄原市テニスコート  
【開館時間】 9:00～21:00(土・日・祝日 8:30～21:00)



### 令和4年12月行事予定 ※11/10現在

総合体育館 (アリーナ)		
1日(木)	17:30～	令和5年1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
3日(土)	8:30～17:00	東キャッツ招待小学生バレーボール大会(東キャッツスポーツ少年団)
4日(日)	8:30～18:30	広島県剣道道場連盟個人大会(広島県剣道道場連盟)
10日(土)	8:30～17:00	バレーボール錬成大会(SHIN <sup>3</sup> スポーツ少年団)
17日(土)	8:30～18:00	令和4年度広島県高等学校新人バレーボール選手権大会三次地区予選会 (広島県高体連バレーボール専門部)
総合体育館 (トレーニング室)		
6日(火) 20日(火)	18:00～20:00	トレーニングアドバイスの日
12日(月)	18:00～20:00	フリーウェイトアドバイスの日
15日(木)	18:30～20:30	トレーニング器具使用講習会 ※三密対策として、一般のご利用は19:30までとなります。
◆◇わくわく土曜日無料開放◆◇毎週土曜日 8:30～12:00 ◀小学生及び同伴保護者のアリーナ個人利用が無料です。▶		
24日(土)		卓球・バスケット・バドミントンができます。 ※大会等により実施できない場合があります。
北公園(ゲートボールコート)		
21日(水)	8:00～13:00	救急訓練(備北地区消防組合)
庄原さくら球場 (庄原市運動広場)		
3日(土)	7:00～17:00	三和クラブジュニア親善野球大会(三和クラブジュニア)
4日(日)	7:00～17:00	
11日(日)	8:00～17:00	練習試合(庄原少年野球スポーツ少年団)

※大会等は日程の変更や中止となる場合があります。

※記載されている時間帯は準備・片付け等を含んだものです。実際の大会等の開始・終了時刻とは異なる場合があります。

### お知らせ

#### 【年末年始休館日】 12月29日(木)～1月4日(水)

上記期間は、年末年始のため休館日とさせていただきます。

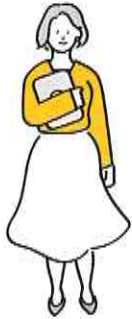
なお、テニスコートは年末年始も利用可能です。年末年始のご利用を希望される方は、  
12月28日(水)までに総合体育館の受付にて事前申請をお願いします。





2022  
みんな  
つながる  
地域交流会

( vol.01 )



# Interview



密着 インタビュー

テーマ 庄原に暮らし働く /



自ら仕事を創り、挑戦している若い世代の庄原ならではの  
仕事と暮らしぶりについてインタビューし、これからの地域づくりを考えます。

配信開始日

11月  
10日~



三宅貴美子さん

三宅建設(株)  
プランターファーム

結婚を期に庄原へ移住。夫が経営する建設会社を総務から支えつつ、会社の強みと自身の好きな家庭菜園をかけ合わせた都市部の消費者向けのプランター菜園セットを開発し販売する事業を立ち上げた。また、自身の経験を共有するため、起業に興味のある人、これから何かにチャレンジしたい人を対象にサークルを主催している。

配信開始日

11月  
14日~



田村 栄太さん

(株)フォレストワーカー 代表取締役  
森林・樹木伐採管理

リターンで庄原へ。自然を相手にする仕事である林業で独立。故郷に対して何かできることはないか、「今」できることは何かがあるのか。林業を中心にイベント企画、体験観光事業、まちづくりなど様々なことにチャレンジしている。

配信開始日

11月  
17日~



倉本 容子さん

(株)あいろん舎 代表  
デザイン・企画

結婚を期に東広島から庄原へ移住。子育てをしながら、自宅のデザイン作業スペースで、地元のクライアントからの依頼や、SNSなどで依頼のあった仕事に精力的に取り組んでいる。オンライン・オフライン両方を活用し、時代に合った新しい暮らしと仕事を実践している。

主催 / 庄原市 主管 / 庄原市社会福祉協議会 共催 / 庄原市自治振興区連合会



社会福祉法人  
庄原市社会福祉協議会

〒727-0013 広島県庄原市西本町四丁目5番26号 TEL:0824-72-7120・FAX:0824-72-8512  
【ホームページ】 <http://shakyoshobara-city.or.jp> 【メール】 [info@shakyoshobara-city.or.jp](mailto:info@shakyoshobara-city.or.jp)



庄原市役所

企画振興部 自治定住課 自治振興係  
【メール】 [jichi@city.shobara.lg.jp](mailto:jichi@city.shobara.lg.jp)

TEL:0824-73-1209・FAX:0824-72-3322



2022

みんな  
つながる  
地域交流会



配信開始日

11月

21日



(vol.02)



# Round-table

## 座談会

# Talk

テーマ

庄原で「暮らす」「働く」  
(今とこれから)を語る



司会進行  
高橋 美佳  
庄原市社会福祉協議会  
地域福祉コーディネーター



庄原ならではの仕事と暮らしを実践している

若い世代の思いや意見に耳を傾け、これからの地域づくりを考えます。



今の仕事を始めた「きっかけ」「理由」は？

庄原で暮らすここが「好き」「ここが「幸せ」？

庄原で働く「仕事のこと」「今」と「これから」は？

庄原の暮らし仕事「これからの」「可能性」は？

これから庄原はどうなって行けばいい？

経営は順調？

庄原の強みは？

もっとこうありたい自分の生き方庄原での「暮らして仕事」

コーディネーター  
森田 一平 さん  
中国山地百年会議 事務局局長  
邑南町役場 羽須美支所  
プロジェクトマネージャー

三宅 貴美子 さん  
三宅建設(株)  
プランターファーム

田村 栄太 さん  
(株)フォレストワーカー 代表取締役  
森林・樹木伐採管理

倉本 容子 さん  
(株)あいろん舎 代表  
デザイン・企画

### ▶ 視聴方法

各配信日以降に以下の方法で検索してご視聴ください。

パソコンから YouTubeのページでチャンネル名を検索して下さい。



しょうばら社協チャンネル

検索

スマホから

QRコードを  
読み取って下さい。





令和4年  
年末

# 交通事故防止 県民総ぐるみ運動

歩行者の  
安全な通行の  
確保

令和4年 12月1日(木)～10日(土)

自転車の  
安全利用の  
推進

高齢運転者の  
交通事故防止

飲酒  
運転等の  
根絶



広島県 **自転車条例** が制定されました

広島県自転車の活用の  
推進及び安全で適正な利用の  
促進に関する条例

自転車の点検整備・幼児のヘルメット  
及びシートベルトの着用の努力義務など

自転車保険  
加入の義務化

令和4年10月6日 施行

令和5年4月1日 施行

令和4年  
広島県交通安全年間  
スローガン

## ゆるさない ハンドル・スマホの二刀流

庄原市総務部 危機管理課 電話(0824)73-1206

E-mail kiki@city.shobara.lg.jp FAX(0824)73-1515



令和4年  
年末

# 交通事故防止県民総ぐるみ運動

令和4年12月1日(木)～10日(土)

## 毎月10日は“高齢者の交通安全の日”

運動の重点

1

### 歩行者の安全な通行の確保



横断歩道は歩行者優先です。

- 車両の運転者は、横断歩道に近づいたときは、明らかに歩行者がない場合を除いて、停止できるような速度で進行しなければいけません。
- 横断歩道を横断しようとしている歩行者がいる場合は、一時停止し、歩行者の横断を妨げてはいけません。
- 夜間、歩行者は明るい服を着用したり、LEDライト・反射材用品を活用して、交通事故から身を守りましょう。



広島県  
反社会的勢力対策推進課  
「キラリ☆マン」

車両を運転するときは、早めに  
ライトを点灯し、上向きライト  
(ハイビーム)を活用して交通事故を  
防ぎましょう。



対向車や先行車がいる場合は  
下向きライトに切り替えましょう。

運動の重点

2

### 高齢運転者の交通事故防止



交通事故を起こしたり、交通事故の被害に遭わないために、加齢に伴う身体機能の変化等について把握しましょう。

- 体調が悪いときは、無理に運転をしないようにしましょう。
- 自動車等の運転に不安がある方は、運転免許証の自主返納を検討しましょう。

### 高齢運転者の方へ

- 通り慣れた道路でも油断せず、安全をしっかりと確認しましょう。
- 運転操作は慌てず、落ち着いて確実にいきましょう。
- 衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置などを搭載した安全運転サポート車(サポカー)を検討しましょう。
- 70歳以上の運転者は高齢者マークを使用しましょう。



安全運転サポート車  
普及啓発推進員キャラクター  
「サボにゃん」

## 毎月20日は“飲酒運転根絶の日”

運動の重点

3

### 飲酒運転等の根絶



飲酒運転は、反応の遅れ、動作の遅れ、判断の遅れにより交通事故を起こしやすくなります。



### ハンドルキーパー運動の推進

自動車で仲間と飲食店等へ行く場合、  
お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決め、その人が  
仲間を自宅まで送り届けるようにしましょう。



### 飲酒運転根絶宣言店 募集中!

広島県では、ドライバーへお酒を提供しないことを宣言する「飲酒運転根絶宣言店」を募集中です。

詳しくは広島県のホームページをご覧ください。  
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kotsu/koutuuanzen290426.html>



## 毎月1日は“自転車安全利用の日”

運動の重点

4

### 自転車の安全利用の推進



薄暮時等は、  
早めにライトを  
点灯しましょう!

自転車安全利用五則を守りましょう。

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先しましょう。
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認をしましょう。
- 3 夜間はライトを点灯しましょう。
- 4 飲酒運転は禁止です。
- 5 ヘルメットを着用しましょう。

自転車の  
損害賠償責任保険等に  
加入しましょう!



# すずらん

第46号

2022.11

庄原市立西城市民病院

広島県庄原市西城町中野1339番地

TEL:0824-82-2611(代)

FAX:0824-82-2012

✉saiyou-hospital-soumu@city.shobara.lg.jp

西城市民病院だより

## 『ブルーライトアップでアピール!』

11月14日 世界糖尿病デー

庄原市の地域医療を考える会 庄原市立西城市民病院

11月14日は「世界糖尿病デー」として世界各地でブルーライトアップのイベントが開催されています。当院では、全国糖尿病週間(令和4年11月13日(日)～11月19日(土))に合わせて、病院国道側フェンスに横断幕を掲示しブルーライトを照らして糖尿病デーの周知に取り組みました。

また、院内フロアにおいて、外来の患者さまや健診受診者の方々に、デジタル・サイネージや展示・チラシにより、糖尿病の発症と重症化の予防を呼びかけました。



世界糖尿病デー  
シンボルマーク  
『ブルーサークル』

## 糖尿病を予防しよう!

### 『当院の岩崎管理栄養士に糖尿病を防ぐ食生活について聞きました!』

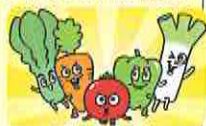
#### ◆血糖値スパイクを抑えることが大切です。

血糖値は、一日ずっと同じではなく、食事をすると上昇します。この上昇が急激なことを「血糖値スパイク(食後高血糖)」と呼びます。血糖値スパイクが起こると、血管の中の酸化ストレスが増大し、動脈硬化が進行します。また血糖を下げるホルモンであるインスリンにも影響を及ぼし糖尿病が進んでしまい、合併症を起こすリスクが高まります。

#### ◆血糖値スパイクを抑えるには?

##### ポイント1 「野菜」から食べよう!

この血糖値スパイクを抑えるために同じ食事内容でも、ご飯より野菜を先に食べると効果があることがわかっています。野菜は食物繊維が多く含まれています。食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。多くの野菜は低カロリーです。せっかくなので野菜をよく噛んでしっかり食べましょう!



##### ポイント2 「重ね食い」には気をつけて!

炭水化物の「重ね食い」には気をつけて! 「ラーメン+チャーハン」、「うどん+いなり寿司」、「おにぎり+菓子パン」など炭水化物を重ね食べると、食後の血糖値は高くなります。



##### ポイント3 「動いて」血糖を下げよう!

食後の血糖値上昇のピークは60分～90分後。食後にごろごろしていると、血糖値スパイクが起こりやすくなります。食後に歩くなど身体を動かす習慣をつけましょう。



#### ◆血糖値スパイクを起こしやすい人の生活習慣の特徴は?

① 朝食抜き ② ドカ食い(大食い) ③ 早食い です。食事は一日三食、食事バランスを整えて、よくかんで食べましょう。

と、食習慣・運動習慣の改善が大切だと話しました。



### 基本理念

市民の皆さまが安心して暮らせ心の支えとなる病院に

～過疎地域における将来にわたって安定した医療の提供と市民の健康を守り安心して医療が受けられる体制整備に向けて～

1. 患者さま第一の、満足いく医療を提供します。
2. 保健・医療・福祉・介護と連携し、地域で安心して暮らせるよう支援します。
3. 救急医療を充実させ、安全で質の高い医療を提供します。
4. 患者さまのプライバシーを尊重し、わけへだてのない医療を提供します。
5. 常に自己研鑽に努め、明るく働きがいのある職場環境づくりをめざします。

### 基本方針





# ケアマネジャー(西城居宅介護支援事業所)が比和へ常駐しています!



比和の町なかを訪問する岩谷裕美・次山あつ子ケアマネジャー

西城居宅介護支援事業所は、しあわせ館(西城保健福祉センター)内に設置し、住み慣れた地域で安心して生活を送っていただけるようサービス調整を行っています。

令和4年10月からは、事務所を比和自治振興センター内にも設置し、西城居宅介護支援事業所のケアマネジャー(介護支援専門員)2人が常駐して、介護を必要としている方々の相談にのっています。

岩谷ケアマネジャーは、「比和は地域の人みんなが知り合いという雰囲気、とってもあったかいところだと感じています。一日も早く地域になじみ、皆さまのお役に立てるよう頑張ります。いつでも声をかけてください。」と笑顔で話しました。

支援を必要とする方の状況に応じて最適な介護サービスが受けられるように、医療・保健・福祉・介護サービスを総合的に活用できるよう調整を図ります。

連絡・問い合わせ先/西城居宅介護支援事業所 TEL 0824-82-3350

## 口腔機能低下症を防ごう!



舌圧測定器を持つ小武家歯科医師

### こぶけせいじ 当院の小武家 誠司歯科医師から朗報です!

当院では、口腔機能低下症の早期発見と予防に力を入れています。舌圧測定器と咀嚼能率検査装置そして舌口唇運動機能測定アプリを導入し、お口の機能が低下しているのをいち早く発見し、お口の機能を維持するための体操指導を強化しています。

口腔機能低下症とは、お口の元気が低下した状態で、栄養の偏りやエネルギーの不足になり全身の健康に悪影響を及ぼす病気を指します。加齢だけでなく、他の病気や障害など様々な要因に

よってお口の機能が複合的に低下するものと考えられ、徐々に咀嚼障害、摂食嚥下障害となって表れてきて、全体の健康を損なう病気です。

口腔機能低下症の症状は以下の7つに分類されています。

- ① 口 腔 不 潔
- ② 口 腔 乾 燥
- ③ 舌口唇運動機能低下
- ④ 舌 圧 低 下
- ⑤ 咬 合 力 低 下
- ⑥ 咀 嚼 能 率 低 下
- ⑦ 嚥 下 機 能 低 下

☆当歯科では赤ちゃんから高齢者までお口に関する相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

- 口腔乾燥**  
(口唇乾燥)  
口の中が乾くようになった  
清舌が悪くなった
- 口腔衛生状態不良**  
(口腔不潔)  
口の中が汚れている
- 低舌圧**  
食事の時にむせるようになった  
薬を飲み込みにくくなった
- 嚥下機能低下**  
噛む力が弱くなった
- 舌口唇運動機能低下**  
舌が硬くなった
- 咬合力低下**  
食べ物が口に残るようになった
- 咀嚼機能低下**  
噛む力が弱くなった





外来看護師

# インフルエンザ予防接種 土・日も実施しています!

インフルエンザの流行時期です。予防接種の予約を受け付けておりますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。平日は月・木曜日に実施しており、1月末まで行います。なお、土・日曜日も接種を行っていますので、是非ともご利用ください。

今後の接種予定日(土・日曜日)

12月3日(土)、4日(日)、17日(土)、18日(日)

**【完全予約制】**

※予約は前日まで可

## 飛び出す!西城市民病院グループ出前講座

当院では、出前講座を行っています。講座は、地域と病院が、健康の大切さを共有できる場として、市民の皆さまに喜んでいただいております。

近年はコロナ感染状況を見ながら事業実施を決定しております。なお、マスク、消毒、3密回避、換気に配慮していただいた上で、実施させていただいております。



「西城ケアマネ会研修」で…「循環器疾患について」

R4.8.10 小武内科医師による

申し込み・問い合わせ先/西城市民病院 地域連携室  
TEL 0824-82-2636 FAX 0824-82-2012



「大屋ふれあいサロン」で…「心と身体の健康づくり」

R4.10.9 保健師による



「西城認知症カフェ(コスモカフェ)」で…介護予防・認知症予防の体操」

R4.10.6 理学療法士による

## 西城市民病院 臨床検査科の紹介!

**「患者さまから親しまれる検査室!」  
をめざして、頑張っています。**

当院の臨床検査科は、臨床検査技師5名(内非常勤1名)で業務に携わっています。

臨床検査は、検体検査と生理検査の分野に分かれています。

検体検査は、患者さまから採取した血液・尿・喀痰などを自動分析装置や顕微鏡、検査キットを用いて分析し、結果を報告しています。

生理検査は、患者さまの身体に直接触れて行う検査で、心電図検査や超音波検査などがあります。

私たちは患者さまの診断や治療に貢献できるように「正確な結果を迅速に医師に届ける」ための努力を続けています。

検査スタッフに新しいメンバーも加わり、気持ちも新たに一丸となって、日々の業務に励んでいきたいと思ひます。



後列左から前花、山口、柳生  
前列左から菅原、杉原臨床検査技師



# 1階掲示板 作品紹介

1階廊下掲示板に、園児や児童、地域の方々の作品を展示しており、来院された方に楽しんで観ていただいています。ご出展いただきありがとうございます。

**掲示板のご利用をお待ちしております。**

申し込み・問い合わせ先/  
西城市民病院 事務局医療総務係  
TEL 0824-82-2611



8月 西城紫水高等学校の作品

八幡自治振興区 絵手紙教室 作品展示



9月 八幡自治振興区 絵手紙教室の作品



10月 西城小学校5・8年生の書写作品

## シルバーリハビリ体操2級指導士 第12期養成講習会修了!



第12期養成講習の様子

庄原市シルバーリハビリ体操2級指導士養成講習会の第12期が9月21日(水)～11月9日(水)の期間で8回、庄原市ふれあいセンターで行われました。講習会には当院から郷力院長や理学療法士、保健師が講義や体操指導に出向いています。コロナ禍での講習会ではありますが、感染予防を徹底し、実施しています。講習を終えた修了者は、庄原市シルバーリハビリ体操指導士会の一員として、普及活動を開始されます。講習会の修了者数は151名となりました。一人でも多くの市民の皆さまにシルバーリハビリ体操を学んでいただきたいです。

令和5年1月には、シルバーリハビリ体操1級指導士養成講習会を予定しています。

看護師さん、  
看護助手さんを

**募集します!**

当院は、庄原市唯一の公立病院です。今、看護師、看護助手が不足しています。

常勤・非常勤を問いませんので、応募をお待ちしております。

私たちと一緒に  
働きましょう!



花田総看護師長

申し込み・問い合わせ先/  
西城市民病院 医療総務係 TEL0824-82-2611



10月25日の朝、西城市民病院と隣接するしあわせ館に大きな虹のアーチができました。あまりの美しさに思わずシャッターをきりました。何か良いことがありそうな予感があります!

次回のすずらん発行は、令和5年2月を予定しています。ご意見等、お寄せください。

【西城市民病院広報委員会】

休日・時間外  
を問わず、  
救急については  
24時間対応  
しています。