

市民のみなさんへ

庄 原 市

行政文書の発行について

令和5年2月20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
第十一回特別弔慰金の請求期限について	表面	生活福祉部 社会福祉課
令和4年度あいサポート展市町巡回展示・災害時避難行動要 支援者名簿の登録希望調査	裏面	
庄原市農業委員会の農地利用最適化推進委員(推進委員)公 募のご案内		農業委員会
庄原市農業委員会の委員(農業委員)公募のご案内	全3頁 (両面・表面)	企画振興部 農業振興課
農地利用集積促進事業奨励金のご案内	裏面	
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
ふろむざすいむ		教育部 西城教育室
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
庄原さくらスポーツクラブだより		教育部 生涯学習課
総合体育館だより		
西城市民病院だより「すずらん」第47号		西城市民病院
庄原市老連 広報 第41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
令和5年度版庄原市ごみ収集カレンダー		環境建設部 環境政策課
しょうばら市議会だより第74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



戦没者等のご遺族の皆さまへ



第十一回特別弔慰金の請求期限は

令和5年3月31日(金)までです。

請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

支給対象者

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪 等)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。



支給
内容

額面25万円、5年償還
の記名国債

申請
先

本庁社会福祉課 または 各支所

留意
事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

本 庁 生活福祉部 社会福祉課 障害者福祉係

TEL (0824)73-1210 FAX (0824)75-0245 Email fukushi-syougai@city.shobara.lg.jp

西城支所 地域振興室 TEL(0824)82-2202

東城支所 市民生活室 TEL(08477)2-5131

口和支所 地域振興室 TEL(0824)87-2112

高野支所 地域振興室 TEL(0824)86-2115

比和支所 地域振興室 TEL(0824)85-3001

総領支所 地域振興室 TEL(0824)88-3063

社会福祉課からのお知らせ

令和4年度

あいサポートアート展 市町巡回展示

～アートは喜び。アートは生きる力。障害のある方が創造された芸術作品の展示会～

あいサポート展は、障害のある方が、芸術活動への参加を通じて、生活を豊かにするとともに、県民の障害への理解と認識を深め、障害のある方の自立と社会参加の促進を目的として開催されています。

たくさんの方々に鑑賞していただくため、広島県内の市町を巡回しており、庄原市で次のとおり展示しますので、ぜひ、ご覧になってください。

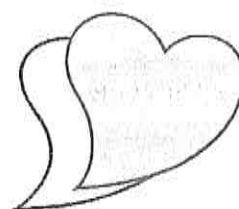
とき 令和5年3月3日（金）～3月8日（水）

ところ 庄原市役所 本庁舎 1階 市民ホール

主催 広島県

展示作品 あいサポート展入賞作品

絵画、書道、陶芸、工芸、立体造形、版画など



災害時避難行動要支援者名簿の

登録希望調査

庄原市では、水害や土砂災害などの災害が発生した時に、避難のための支援を希望される方を登録する災害時避難行動要支援者名簿を作成しています。

この名簿の作成にあたって、名簿への登録希望調査を、民生委員の方をお願いしています。要件に該当する方のうち、避難に支援が必要と思われる方の世帯を訪問して意向を伺いますので、登録を希望される方はお申し出ください。



本 庁 生活福祉部 社会福祉課 障害者福祉係

TEL (0824)73-1210

FAX (0824)75-0245

Email fukushi-syougai@city.shobara.lg.jp

西城支所 地域振興室 TEL(0824)82-2202

東城支所 市民生活室 TEL(08477)2-5131

口和支所 地域振興室 TEL(0824)87-2112

高野支所 地域振興室 TEL(0824)86-2115

比和支所 地域振興室 TEL(0824)85-3001

総領支所 地域振興室 TEL(0824)88-3063

庄原市農業委員会の農地利用最適化推進委員 (推進委員) 公募のご案内

庄原市農業委員会では、農地利用最適化推進委員(推進委員)の任期が令和5年7月19日に満了することから、次期推進委員を募集します。

1 推進委員の募集人数、任期等

(1) 募集人数

50人(農業委員会が定めた地区ごとに募集)

(2) 募集地区

別表のとおり

(3) 任期

令和5年7月20日から令和8年7月19日

(4) 身分

庄原市特別職の非常勤職員

(5) 報酬

月額 25,200 円(※報酬から源泉徴収分を差し引いた金額が支給されます。)

2 主な業務

(1) 農地利用の最適化(担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消並びに新規参入の促進等)に伴う現地調査及び指導等

- ・地域計画(人・農地プラン)など、地域の農業者等の話し合いへの参加
- ・農地の出し手・受け手へのアプローチによる農地利用の集積・集約化の推進
- ・農地利用状況調査、農地利用意向調査・指導等

(2) 農地中間管理機構との連携

(3) 農地の権利移動、転用の許可等に関する現地調査(主として実施する農業委員と協力して実施)

(4) 農家からの相談対応及び農家への助言・指導

(5) 研修会への出席

(6) 農業委員との連絡調整

※業務は、主に今回応募される地区を担当します。

※月平均6回以上の農地利用の最適化活動について、活動記録簿を提出していただきます。

3 秘密保持義務

職務上知り得た情報は、在職中だけでなく退任後も漏らしてはいけません。

4 推薦を受ける者及び応募する者の資格

農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する者。ただし、次の各号のいずれかに該当する方は委員となることができません。

(1) 破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者

(2) 禁固刑以上の刑に処せられその執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者

5 募集方法

- (1) 農業者、その他の関係者からの推薦
- (2) 農業者が組織する団体、その他の関係団体からの推薦
- (3) 個人による応募

6 推薦の手続

推進委員を推薦しようとする農業者、その他の関係者又は農業者が組織する団体、その他の関係団体は、所定の申込書に必要事項を記入の上、持参又は書留郵便により、庄原市農業委員会事務局・各支所（農業委員会出張所）へ提出してください。（ファックス、電子メールなどの申込はできません。）

- ・農業者、その他の関係者が推薦する場合
……様式第1号 庄原市農地利用最適化推進委員 推薦申込書（個人推薦用）
- ・農業者が組織する団体、その他の関係団体が推薦する場合
……様式第2号 庄原市農地利用最適化推進委員 推薦申込書（団体推薦用）

7 個人による応募の手続

推進委員の募集に応募しようとする方は、所定の申込書に必要事項を記入の上、持参又は書留郵便により、庄原市農業委員会事務局・各支所（農業委員会出張所）へ提出してください。（ファックス、電子メールなどの申込はできません。）

- ・個人により応募する場合
……様式第3号 庄原市農地利用最適化推進委員 応募申込書

8 推薦・応募の受付期間

令和5年2月20日（月）から令和5年3月31日（金）まで【必着】

- ・申込書を持参される場合は、閉庁日を除く、午前8時30分から午後5時15分までに提出してください。
- ・郵送の場合は、書留とし、令和5年3月31日（金）午後5時15分必着とします。

9 募集案内及び申込書の入手方法

募集案内及び申込書は、庄原市ホームページからダウンロードできます。また、つぎの窓口に募集案内及び申込書を備え付けています。募集案内及び申込書の配布は、閉庁日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで

- ・庄原市農業委員会事務局（庄原市役所本庁舎4階）
- ・各支所 農業委員会出張所
- ・庄原市企画振興部農業振興課（庄原市役所本庁舎4階）

10 選考方法

庄原市農業委員会において、募集要件を満たしているかなどについて選考を行います。

1 1 申込者等に関する情報の公表及び選考結果の通知

推薦・応募された内容は、一部を除き募集期間中及び募集終了後に庄原市ホームページ等で公表しますので、あらかじめご了承ください。

(公表内容)

- (1) 推薦又は応募する地区
 - (2) 推薦をする者(個人)の氏名、職業、年齢及び性別
 - (3) 推薦をする者(団体)の名称、目的、代表者又は管理者の氏名、構成員の数及び構成員の資格並びに性格を明らかにする事項
 - (4) 推薦を受ける者又は応募する者の氏名、職業、年齢、性別、経歴及び農業経営の状況
 - (5) 推薦又は応募の理由
 - (6) 推薦をする者が推薦を受けるものを庄原市農業委員に推薦しているか否かの別又は応募する者が庄原市農業委員に応募しているか否かの別
- 選考結果については、本人に通知します。

1 2 農地利用最適化推進委員の委嘱について

農業委員会等に関する法律第17条第1項の規定により、庄原市農業委員会が委嘱します。

1 3 その他

- (1) 推進委員と農業委員に同時に推薦、応募することはできませんが、重複して委嘱又は任命することはありません。
- (2) 申込書に記入された内容に係る確認を行うため、必要に応じて関係機関等に対して照会することがあります。

1 4 申込の提出先・問合せ先

申込書の提出先はつぎのとおりです。

【本庁】

〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号
庄原市農業委員会事務局(市役所本庁舎4階) 電話0824-73-1133

【各支所内 農業委員会出張所】

〒729-5792 庄原市西城町大佐737番地3 庄原市西城支所 西城出張所(電話0824-82-2181)	〒727-0402 庄原市高野町新市1171番地1 庄原市高野支所 高野出張所(電話0824-86-2113)
〒729-5121 庄原市東城町川東1775番地 庄原市東城支所 東城出張所(電話08477-2-5008)	〒727-0301 庄原市比和町比和1119番地1 庄原市比和支所 比和出張所(電話0824-85-3003)
〒728-0502 庄原市口和町向泉942番地 庄原市口和支所 口和出張所(電話0824-87-2113)	〒729-3703 庄原市総領町下領家280番地1 庄原市総領支所 総領出張所(電話0824-88-3065)

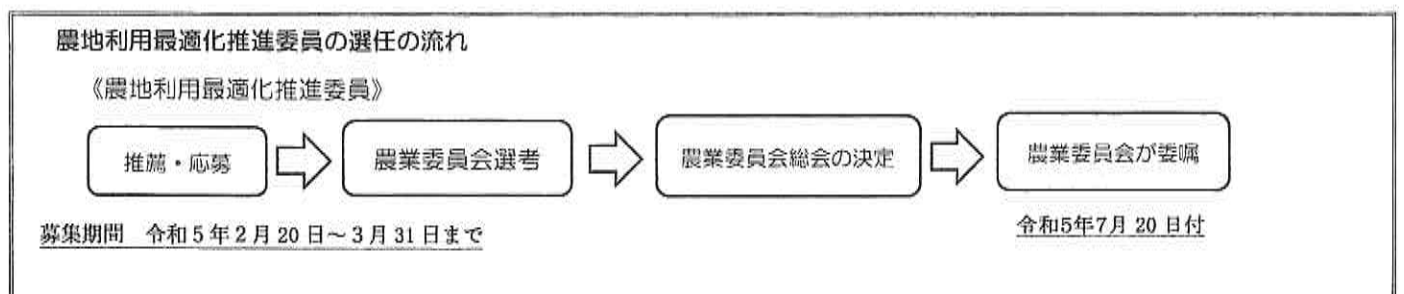
1 5 問合せ先

庄原市農業委員会事務局 電話：0824-73-1133 FAX：0824-72-3322
メールアドレス：nougyou@city.shobara.lg.jp
又は 庄原市企画振興部農業振興課 電話：0824-73-1131

別 表（推進委員の募集地区）

地区	区域	定数	地区	区域	定数
庄原1地区	西本町一丁目～四丁目、中本町一丁目～二丁目、東本町一丁目～四丁目、本町、川手町、宮内町、永末町、大久保町	1人	東城3地区	小串、千鳥、内堀、塩原、加谷、小奴可	3人
庄原2地区	高町下（寺川から植松）※、小用町	1人	東城4地区	竹森、栗田	2人
庄原3地区	高町上（正本から高取）※、川西町	1人	東城5地区	新免、三坂、久代	2人
庄原4地区	峰田町、春田町	1人	東城6地区	帝釈末渡、帝釈始終、帝釈山中、帝釈宇山	2人
庄原5地区	本村町、上谷町	1人	口和1地区	湯木、永田	2人
庄原6地区	新庄町、是松町、高門町	1人	口和2地区	宮内、向泉	2人
庄原7地区	実留町、一木町、板橋町	1人	口和3地区	大月、竹地谷	1人
庄原8地区	上原町、七塚町、田原町、市町	1人	口和4地区	金田、常定	1人
庄原9地区	三日市町、戸郷町、掛田町	1人	高野1地区	上湯川、下湯川	1人
庄原10地区	本郷町、殿垣内町、平和町、高茂町、水越町	1人	高野2地区	新市、南	1人
庄原11地区	山内町、木戸町、尾引町	1人	高野3地区	和南原	1人
庄原12地区	川北町	1人	高野4地区	奥門田、中門田	1人
庄原13地区	濁川町、門田町	1人	高野5地区	岡大内、下門田	1人
西城1地区	中野、大屋、中迫	1人	高野6地区	上里原、高暮	1人
西城2地区	大佐、八鳥（奥八鳥を除く）	1人	比和1地区	比和(比和谷を除く)、森脇、三河内の越原	1人
西城3地区	熊野（梶谷を除く）、油木、福山、大原、今西	1人	比和2地区	古頃、木屋原(元常を除く)	1人
西城4地区	熊野の梶谷、奥八鳥、小鳥原、三坂、高尾	1人	比和3地区	三河内の絞り、小和田南、小和田東、小和田北	1人
西城5地区	西城、入江、栗、平子、大戸	1人	比和4地区	比和の比和谷、木屋原の元常、三河内の福田上・福田下	1人
東城1地区	東城、川西、川東、福代、戸宇	2人	総領地区	総領町全域	2人
東城2地区	保田、川鳥、森、田黒、菅、受原	3人	地区数：39地区 全定数 50人		

※高町下と上は寺川を地区境としています。（寺川は河川名です。）



庄原市農業委員会の委員 (農業委員) 公募のご案内

庄原市では、令和5年7月19日をもって現農業委員が任期満了となりますので、その後の農業委員を募集します。

1 農業委員の募集人数、任期等

- (1) 募集人数
24人
- (2) 任期
令和5年7月20日から令和8年7月19日
- (3) 身分
庄原市特別職の非常勤職員
- (4) 報酬
月額 29,500 円 (※報酬から源泉徴収分を差し引いた金額が支給されます。)

2 主な業務

- (1) 毎月開催される農業委員会の総会における農地の権利移動、転用の許可等の審議及び決定並びにこれらに関連する現地調査
- (2) 農地等の利用の最適化に関する指針の策定
- (3) 農地等の利用の最適化(担い手への農地集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消並びに新規参入の促進等)に伴う現地調査及び指導並びに監視業務等(主として実施する農地利用最適化推進委員との連携により実施)
- (4) 地域計画(人・農地プラン)など、地域の農業者等の話し合いへの参加
- (5) 農家からの相談対応及び農家への助言・指導
- (6) 研修会への出席
- (7) 農地利用最適化推進委員との連絡調整

3 秘密保持義務

職務上知り得た情報は、在職中だけでなく退任後も漏らしてはいけません。

4 推薦を受ける者及び応募する者の資格

農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の職務を適切に行うことができる者。ただし、次の各号のいずれかに該当する方は委員となることができません。

- (1) 破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者
- (2) 禁固刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者

5 募集方法

- (1) 農業者、その他の関係者からの推薦
- (2) 農業者が組織する団体、その他の関係団体からの推薦
- (3) 個人による応募

6 推薦の手続

農業委員を推薦しようとする農業者、その他の関係者又は農業者が組織する団体、その他の関係団体は、所定の申込書に必要事項を記入の上、持参又は書留郵便により、庄原市企画振興部農業振興課・各支所（地域振興室又は産業建設室）へ提出してください。（ファックス、電子メールなどの申込はできません。）

- ・農業者、その他の関係者が推薦する場合
……様式第1号 庄原市農業委員 推薦申込書（個人推薦用）
- ・農業者が組織する団体、その他の関係団体が推薦する場合
……様式第2号 庄原市農業委員 推薦申込書（団体推薦用）

7 個人による応募の手続

農業委員の募集に応募しようとする方は、所定の申込書に必要事項を記入の上、持参又は書留郵便により、庄原市企画振興部農業振興課・各支所（地域振興室又は産業建設室）へ提出してください。（ファックス、電子メールなどの申込はできません。）

- ・個人により応募する場合
……様式第3号 庄原市農業委員 応募申込書

8 推薦・応募の受付期間

令和5年2月20日（月）から令和5年3月31日（金）まで【必着】

- ・申込書を持参される場合は、閉庁日を除く、午前8時30分から午後5時15分までに提出してください。
- ・郵送の場合は、書留とし、令和5年3月31日（金）午後5時15分必着とします。

9 募集案内及び申込書の入手方法

募集案内及び申込書は、庄原市ホームページからダウンロードできます。また、つぎの窓口に募集案内及び申込書を備え付けています。募集案内及び申込書の配布は、閉庁日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで

- ・庄原市企画振興部農業振興課（庄原市役所本庁舎4階）
- ・庄原市農業委員会事務局（庄原市役所本庁舎4階）
- ・各支所 地域振興室、東城支所については産業建設室

10 選考方法

受付期間終了後、庄原市農業委員候補者選考委員会において書類審査及び面接を行います。（面接日程は、後日ご連絡いたします。）

1 1 申込者等に関する情報の公表及び選考結果の通知

推薦・応募された内容は、一部を除き募集期間中及び募集終了後に庄原市ホームページ等で公表しますので、あらかじめご了承ください。

(公表内容)

- (1) 推薦をする者(個人)の氏名、職業、年齢及び性別
 - (2) 推薦をする者(団体)の名称、目的、代表者又は管理者の氏名、構成員の数及び構成員の資格並びに性格を明らかにする事項
 - (3) 推薦を受ける者又は応募する者の氏名、職業、年齢、性別、経歴及び農業経営の状況
 - (4) 推薦を受ける者又は応募する者が認定農業者であるか否かの別
 - (5) 推薦又は応募の理由
 - (6) 推薦をする者が推薦を受ける者を庄原市農地利用最適化推進委員に推薦しているか否かの別又は応募する者が庄原市農地利用最適化推進委員に応募しているか否かの別
- 選考結果については、本人に通知します。

1 2 農業委員の任命について

農業委員会等に関する法律第8条第1項の規定により、庄原市農業委員の任命についての議案を庄原市議会に提案し、当該議会の議決を経て任命します。

1 3 その他

- (1) 農業委員と農地利用最適化推進委員に同時に推薦、応募することはできませんが、重複して任命又は委嘱することはありません。
- (2) 申込書に記入された内容に係る確認を行うため、必要に応じて関係機関等に対して照会することがあります。

1 4 申込の提出先

申込書の提出先はつぎのとおりです。

【本庁】

〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号
庄原市企画振興部農業振興課(市役所本庁舎4階) 電話 0824-73-1131

【各支所】

〒729-5792 庄原市西城町大佐 737 番地 3 庄原市西城支所 地域振興室(電話 0824-82-2181)	〒727-0402 庄原市高野町新市 1171 番地 1 庄原市高野支所 地域振興室(電話 0824-86-2113)
〒729-5121 庄原市東城町川東 1 175 番地 庄原市東城支所 産業建設室(電話 08477-2-5008)	〒727-0301 庄原市比和町比和 1119 番地 1 庄原市比和支所 地域振興室(電話 0824-85-3003)
〒728-0502 庄原市口和町向泉 942 番地 庄原市口和支所 地域振興室(電話 0824-87-2113)	〒729-3703 庄原市総領町下領家 280 番地 1 庄原市総領支所 地域振興室(電話 0824-88-3065)

1 5 問い合わせ先

庄原市企画振興部農業振興課 電話 0824-73-1131 FAX0824-72-3322
E-MAIL nougyo@city.shobara.lg.jp
又は 庄原市農業委員会事務局 電話 0824-73-1133

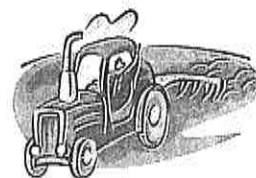
農地利用集積促進事業奨励金のご案内

庄原市では、認定農業者をはじめとする集落の担い手を育成し、農用地の保全及び有効利用を図るため、農地の利用集積を行う農業者に対して、

『農地利用集積促進事業奨励金』を交付しています。

令和4年4月1日以降に利用権設定をされた方の奨励金交付申請を受け付けます。

申請書は、農業振興課または各支所の地域振興室および産業建設室にありますので、必要事項を記入のうえ、つぎのとおり提出してください。



● 申請書の受付期間および提出先

受付期間 : 令和5年3月1日(水) ~ 令和5年3月31日(金)

提出先 : 農業振興課または各支所 地域振興室および産業建設室

● 交付対象者 (次の①~③すべての条件を満たす方)

- ①農業委員会をとおして6年以上の賃借権の設定を受けた者 (借りた方)
(賃借権の設定を受ける者が賃貸人の世帯員の場合や、使用貸借の場合は対象外)
※この奨励金事業では、端数が8ヶ月以上の場合は1年とみなしています。
- ②庄原市に住所を有する者
- ③賃借権設定後の経営耕地面積が、5ヘクタール以上の者
※経営耕地面積とは：農家が経営する耕地の面積 (けい畔を含む台帳面積)

● 奨励金の額

(千円未満切り捨て)

賃借権の設定期間	奨励金の額(10アール当たり)	
	田	畑(採草放牧地を除く)
新規 6年以上 10年未満	3,500円以内	1,400円以内
新規 10年以上	7,000円以内	2,800円以内
新規以外 6年以上 10年未満	1,750円以内	700円以内
新規以外 10年以上	3,500円以内	1,400円以内

※ 経営耕地面積の5ヘクタールを超える面積に上記の表に定める額を乗じた額となります。

※ 申請額が予算額を上回る場合には、全体調整のうえ、奨励金額を減額して交付することになりますので予めご了承ください。

※ 農業振興地域内の農地が対象です。

※ 国県の同種の補助金を奨励金と同一時期に受けようとする農地については除きます。

<問い合わせ先>

庄原市 企画振興部 農業振興課 農業振興係 TEL 0824-73-1131

Fax 0824-72-3322 Email nougyo@city.shobara.lg.jp



各支所 地域振興室および産業建設室

西城支所 地域振興室 産業建設係 TEL 0824-82-2181

東城支所 産業建設室 産業振興係 TEL 08477-2-5008

口和支所 地域振興室 産業建設係 TEL 0824-87-2113

高野支所 地域振興室 産業建設係 TEL 0824-86-2113

比和支所 地域振興室 産業建設係 TEL 0824-85-3003

総領支所 地域振興室 産業建設係 TEL 0824-88-3065



発行日	令和5年2月20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

サステナブル（持続可能）で健康な食生活



現在、食料自給率がカロリーベースで約4割となっており、残りの約6割を輸入に頼っている日本は、食料の輸入に起因して海外の水環境や温室効果ガス排出に影響を与えていると言われています。

さらに、日本の食品ロス量は年間600万トンと推計されており、毎日大型（10トン）トラック約1,640台分を廃棄している計算になります。

環境省「サステナブルで健康な食生活の提案」

- SDGsやパリ協定などの流れを受けて食の持続可能性に対する国内外の関心が高まっています。
- 一人一人が今日から取り組めるアクションとして、サステナブルで健康な食生活の選択肢を紹介します

① 食の地産地消・旬産旬消で美味しさや季節感を楽しみましょう！

- 地域の旬の食材を食べることはエネルギーの抑制に貢献できます
- 旬の食材は、おいしく、栄養価も高く、季節を実感できます
- 地域活性化や食の安全保障にも貢献できます



② それぞれの生活にあった形で食の自産自消を楽しみましょう！

- 家庭菜園など食の生産に携わることは、地産地消、旬産旬消の一形態として環境負荷低減になります
- 食や環境の理解を深め、意識・行動の変化につながります

③ シカ肉やイノシシ肉などのジビエを食生活に取り入れてみましょう！

- 農作物等の鳥獣害対策の後押しにつながります
- 貴重な資源を無駄なく使うことにつながります
- 地産地消の一形態として環境負荷低減や地域活性化に貢献できます



④ 食品ロスを減らすように心がけましょう！

- 日本の食品ロスの約半分は家庭から出ています
- 食品ロスの削減は、ごみの削減と温室効果ガスの削減につながります

出典：サステナブルで健康な食生活 環境省（脱炭素ポータル）

(https://ondankataisaku.env.go.jp/carbon_neutral/topics/20210913-topic-10.html) を加工して作成



ふるむ さ すいむ From the 水夢

Safo warm water swimming pool

広報誌：ふるむ さ すいむ 令和5年2月20日発行

泳ぐ。歩く。
遊ぶ。憩う。

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》

◎プール室は3月1日(水)より利用を再開する予定でしたが、空調設備の故障のため、当面の間、利用中止の期間を延長します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、トレーニングルーム及び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

□…DA FRY CREW(ダンス・スクール)、□…コンテュショニング&ボテイメイク

シ…西城シニア、さ…さぎりSC

3月 開館時間：13時～20時まで(入場19時まで) <予約状況：2月20日現在>

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	28	29	30	31	

4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
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						

※今後の状況によっては施設が利用中止になる場合がございます。

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!!(12)》

おうちでやってみよう!(第7回)

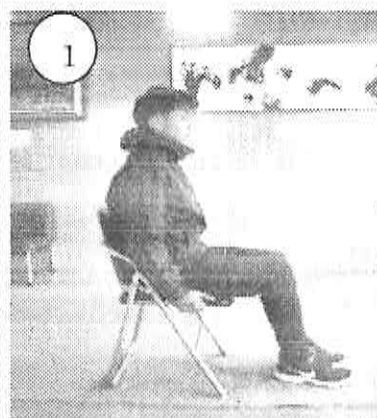
種目名「レッグエクステンション」

効果 太ももの前側(大腿四頭筋)の筋力強化

(はじめに) 周囲の安全を確認し、イスを置いて運動の出来るスペースを確保する。

(運動方法)

- ①イスに座って姿勢を正す。
- ②ゆっくり片足のひざを真っ直ぐ伸ばし、伸びきった所で2秒停止させて戻す。



伸ばして →
← 曲げる



☆ポイント!

①の時両手でイスの端をつかむ事で、姿勢が安定し、安全に動作出来る。

②の足を伸ばした時につま先を上に向ける事で、目的の場所(太もも前側)に力が入り、意識しやすくなる。

※注意点

- ・体調に気をつけて実施する。(身体に痛みがある場合は無理をしない)
- ・姿勢が崩れないように注意する。(背中が丸くなったり、反らないようにする)
- ・勢いを付けて動作しない。(急激な動作でケガをする恐れがある)

～ひとこと～

足の筋肉の中心でもある大腿四頭筋は、立ったり座ったりの動作の安定や、歩行時のスムーズな足の動きなど、足を主体で使う様々な動作に関与しています。ひざの上側にある筋肉なので強化されると、ひざ痛の予防や改善にも効果が期待出来ます。

注意点を守り無理せずチャレンジしてみてください。

水夢のトレーニングルームでの運動でもアドバイスが可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

★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!





令和5年3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



2023年度

庄原アスリートクラブ参加者募集

- 【趣旨】：各種大会に参加できる標準記録を達成する選手の育成
自己記録への挑戦を行う選手の育成
- 【主催】：ポラーノグループ庄原(庄原市上野総合公園指定管理者)
- 【共催】：庄原市陸上競技協会
- 【開催日】：令和5年4月13日(木)～令和5年11月16日(木)
(指定木曜日 30回/年 18:30～20:00)
- 【参加費】：1人5,000円/年(入会金、運営費、指導料、保険料を含む)
※参加費は、開校日(初回開催日)に、受付で納入してください。
年度途中で入校される方も年額の参加費となります。
開催中止となった日があった場合でも返金できませんのでご了承ください。
- 【募集人員】：小学5,6年生(20名)
- 【申込期間】：令和5年3月1日(水)～3月25日(土)
- 【申込方法】：お申込書を庄原市上野総合公園管理事務所(ポラーノ)、又はHPにてご用意いただき、
庄原市上野総合公園管理事務所(ポラーノ)へご持参、
又はFAX・メールでご提出ください。
(電話での申し込みは受け付けておりませんのでご了承ください。)
- 【会場】：庄原市上野総合公園 陸上競技場
- 【講師】：JAAF公認ジュニアコーチ、庄原市陸上競技協会員及び陸上競技経験者
- 【その他】：開催中において生じた負傷等は応急処置のみとし、
補償は主催者が加入する傷害保険の範囲内とする。

《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 3月専用利用予定表(2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
2/26	27	28	3/1 休園日	2	3	4 リベルタサッカー 大会 9:00~18:00
5 全広島サッカー 選手権広島県 大会社会人予選 9:00~17:00	6	7	8 休園日	9	10	11 第15回地区体協 グランドゴルフ 8:00~15:00
12 全広島サッカー 選手権広島県大 会社会人予選 9:00~17:00	13	14	15 休園日	16	17	18
19 広島シティーリー グ 8:00~13:00	20	21	22 休園日	23	24	25 塩町 FC 8:30~17:00
26 塩町 FC 8:30~17:00	27	28 ミカサカップ西 日本サッカー フェスティバル 9:00~17:00	29 休園日	30 ミカサカップ西 日本サッカー フェスティバル 9:00~17:00	31	4/1

健康ノルディック

※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。

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。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】3月3日(金)・10日(金)・24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

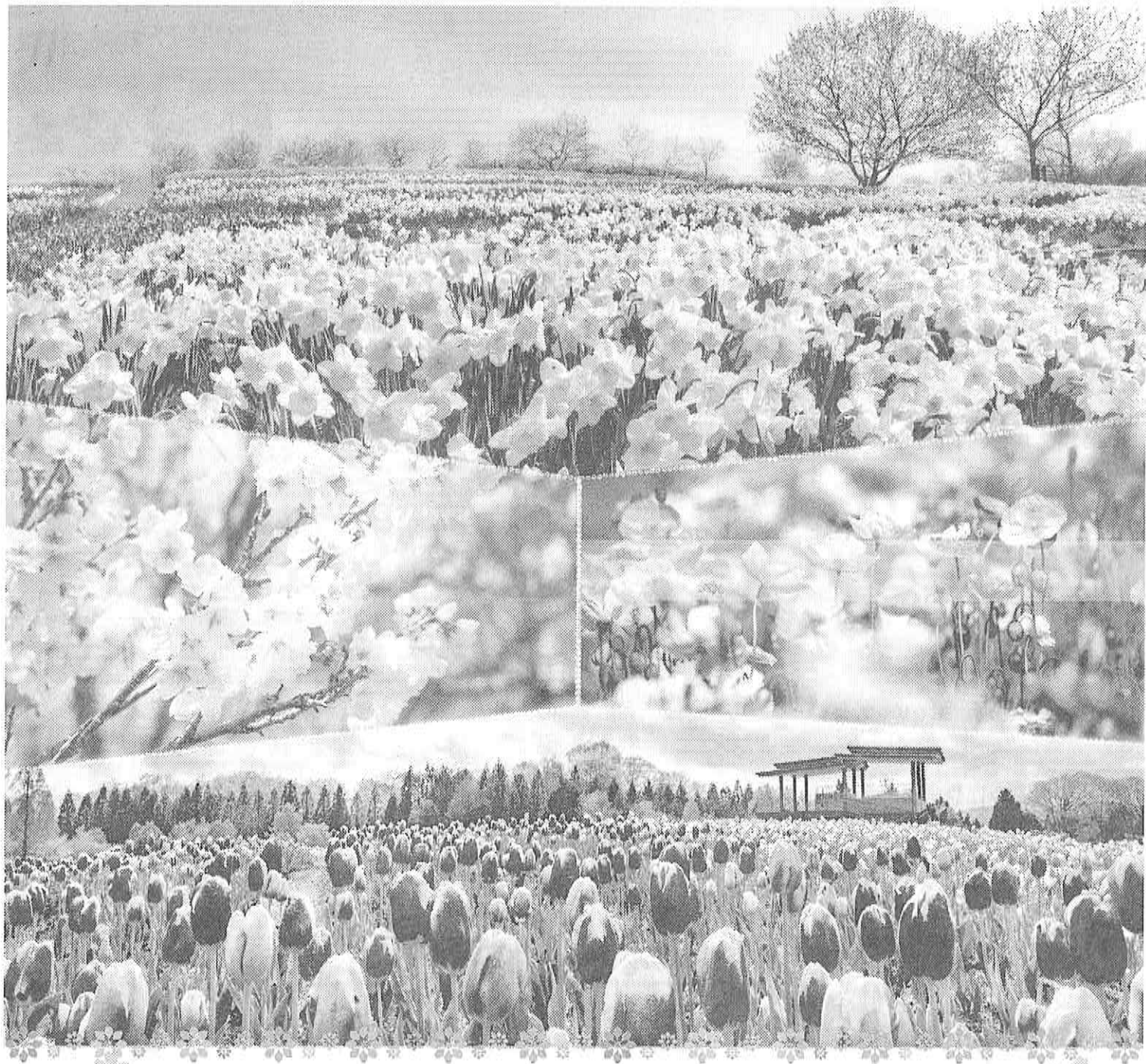
ノルディック・ウォーキングの集い

ロング・ショートの2コースに分かれて行きます。
ポールの無料貸し出しを行っております。皆様のご参加お待ちしております！

【開催日】3月18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



ポ ラ ー ノ グ ル ー プ 庄 原



備北花ピクニック

2023年
3月18日(土) ▶ 5月14日(日)

9:30~17:00(入園は16:00まで)

期間中の3/22(水)・27(月)、4/3(月)、5/8(月)は休園日

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

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	おとな:450円、シルバー(65歳以上):210円
団体	おとな: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

おとな: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

※【新型コロナウイルス感染拡大防止対策へのご協力をお願い】 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2023年2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。



みのりの里

スイセン



開花時期：3月中旬～4月上旬

ネモフィラ



開花時期：4月中旬～5月中旬

サクラ



開花時期：4月上旬

開花場所：みのりの里、ひばの里、つどいの里

その他 エリア

カレンデュラ



開花時期：4月上旬～6月中旬

開花場所：大芝生広場 北斜面

みのり花広場

花の広場

アイランドポピー



開花時期：4月中旬～6月中旬

イベリス



開花時期：4月下旬～5月下旬

チューリップ



開花時期：4月上旬～下旬

ビオラ



開花時期：4月上旬～5月下旬

桜ナデシコ



開花時期：4月下旬～6月上旬

ハナビシソウ



開花時期：5月中旬～6月中旬

※天候等により、開花期間が変動する場合がございます。最新の開花情報は公園HPにてご確認ください。

やまのおみやげや 木工教室

◎ 3月18日(土)～5月7日(日)

期間中土日祝日

9:30～16:30

(受付は15:30まで)

🏠 木の工房

👉 400円～ / 作品

👥 30名/日



ペンダント・ストラップなどの木工雑貨づくり体験です。

草木染め教室

◎ 4月1日(土)・2日(日)

9:30～16:30 (受付は15:30まで)

🏠 やきもの工房

👉 500円～ / 作品

👥 30名/日



地元染色家の指導の下、草木などの植物を使った染物づくり体験を行います。

ひばの里

体験イベント

箏の演奏会

◎ 3月26日(日)

①11:00 ②14:00

(約30分/回)

🏠 さとやま屋敷

👉 観覧無料



県立庄原格致高等学校邦楽部の皆さんによる箏の演奏会を行います。

桜押し寿司づくり

◎ 4月1日(土)・2日(日)

9:30～16:30

(受付は15:30まで)

🏠 上の農家

👉 500円/組

👥 15組/日



ひばの里で収穫したもち米と園内で収穫した山菜を使い、彩り豊かな押し寿司をつくる体験です。

桜蒸しパンづくり

◎ 3月18日(土)・19日(日)

・21日(火・祝)

9:30～16:30

(受付は15:30まで)

🏠 上の農家

👉 500円/組

👥 15組/日



桜の花の塩漬けを餡に練りこんだ蒸しパンづくり体験です。

山菜おこわづくり

◎ 4月8日(土)・9日(日)

9:30～16:30

(受付は15:30まで)

🏠 上の農家

👉 500円/組

👥 15組/日



ひばの里で収穫したもち米を使い、春の山菜入りのおこわをつくる体験です。



令和5年2月20日 第200号
 庄原さくらSC事務局
 電話(0824)72-6880 ファクス(0824)72-8001
 Eメール sportskyoukai@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 ファクス(0824)73-1254
 Eメール syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp



令和5年度のクラブ活動の種目が 決定しました!



令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の感染防止を行いながら活動した一年となりました。カラダを動かすことの大切さを、つくづく感じる一年になったような気がします。皆さんのカラダを動かしたいニーズをサポートし、スポーツでの健康維持・増進を応援します。是非ご参加ください。

種目	期間	実施時刻	実施場所	定員	クラブ費(円)
1 ミニテニス(月)	4~3月	毎週(月)9:30~11:30	アリーナ	30	3,000
2 ミニテニス(水)	4~3月	毎週(水)9:30~11:30	アリーナ	30	3,000
3 ラージボール卓球(初心者)	4~3月	毎週(木)9:30~11:30	アリーナ	40	3,000
4 ラージボール卓球	4~3月	奇数週(土)13:30~15:30 偶数週(土)13:30~15:30 ※アリーナが使用できない日は金曜日に振り替える場合があります	アリーナ	30	3,000
5 キッズ体操 前期 (対象年齢は、概ね年少組から小2です。)	4~9月	毎週(月)16:15~17:00	武道場	20	9,000
6 シェイプアップE 前期	4~9月	毎週(月)16:00~17:00	武道場 or 保健福祉センター	25	9,000
7 エアロビクス 前期	4~9月	毎週(土)10:00~11:00	武道場	25	9,000
8 ヨガ 前期	4~9月	毎週(土)11:00~12:00	武道場	25	9,000
9 喜楽体操 前期 (対象年齢は、中高年です。)	4~9月	毎週(木)10:00~11:30	武道場	30	4,000
10 ペタンク(奇数週) ユニカール(偶数週)	4~3月	奇数週(金)9:30~11:30 偶数週(金)9:30~11:30	多目的広場 アリーナ他	30	2,000
11 エスキーテニス	4~3月	毎週(土)13:30~15:30	武道場 or アリーナ他	30	2,000
12 グラウンド・ゴルフ	4~11月	4月・5月・9月 毎週(火)9:30~11:30 6月・7月・8月 毎週(火)9:00~11:00 11月 毎週(火)13:30~15:30	スポーツ広場	50	2,000
13 スローピッチソフトボール	4~10月	毎週(木)18:30~20:30	スポーツ広場	30	3,000

※ 新型コロナウイルス感染症拡大状況により内容が変わったり、中止になることがありますので、ご理解のうえ、ご了承ください。
 新年度の活動開始は、4月8日(土)を予定しています。
 上記の表の番号5~9の種目における10月以降の募集については、改めて行います。



クラブ会員の入会受付は
3月20日(月)からです。



令和5年度

会員
募集中

庄原さくらスポーツクラブで
元気の貯筋しませんか



入会金 (中学生以下 3,000円 / 高校・一般 4,000円) と参加種目の **クラブ会費** が必要です。

- 複数のクラブに入会される場合、2種目からのクラブ会費を1,000円引きとします。
- ご家族で入会される場合、2人目からの入会金を半額とします。
(親子で入会される場合は、子どもさんを半額とします)
- 各クラブの入会申込者数が、10人に満たなければ、そのクラブを実施できない場合があります。その時は、個々へご連絡します。
- 申し込み用紙は、庄原市総合体育館窓口へ備えてあります。
- お申し込み・お問い合わせ⇒庄原さくらスポーツクラブ事務局(庄原市総合体育館内)
☎0824-72-6880

3月の活動予定カレンダー

庄原さくらスポーツクラブ

3月	アリーナ	武道場	保健福祉センター	多目的広場
1 水	9:30~11:30 ミニテニス(水)			
2 木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 喜劇体操		
3 金				9:30~11:30 ベタンク
4 土		9:30~10:30 エアロビクス 10:30~11:30 ヨガ 13:30~15:30 エスキーテニス		
6 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 ヴェイプアップカサ(白)	
8 水	他の行事のためアリーナが使用できません。			
9 木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 喜劇体操		
10 金	9:30~11:30 ユニカール 13:30~15:30 ラージ卓球(金)			
11 土	他の大会のためアリーナが使用できません。			
		9:30~10:30 エアロビクス 10:30~11:30 ヨガ 13:30~15:30 エスキーテニス		
13 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 ヴェイプアップカサ(白)	
15 水	9:30~11:30 ミニテニス(水)			
16 木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 喜劇体操		
17 金	13:30~15:30 ラージ卓球(金)			9:30~11:30 ベタンク
18 土	他の大会のためアリーナが使用できません。			
		9:30~10:30 エアロビクス 10:30~11:30 ヨガ 13:30~15:30 エスキーテニス		
20 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 ヴェイプアップカサ(白)	
22 水	9:30~11:30 ミニテニス(水)			
23 木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 喜劇体操		
24 金	9:30~11:30 ユニカール 13:30~15:30 ラージ卓球(土)			
25 土	他の大会のためアリーナが使用できません。			
		9:30~10:30 エアロビクス 10:30~11:30 ヨガ 13:30~15:30 エスキーテニス		
27 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 ヴェイプアップカサ(白)※第二会議室	
29 水	9:30~11:30 ミニテニス(水)			
30 木	年度末につきお休みします			
31 金	年度末につきお休みします			

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止する場合があります。



総合体育館だより

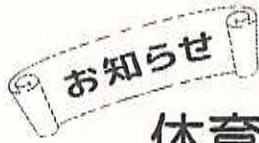
URL <http://soutai.sakura.ne.jp/>



令和5年2月20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



体育館閉館時刻の変更について

下記の期間、庄原市総合体育館と庄原市テニスコートは「夏時間」での営業となります。「夏時間」は「冬時間」より閉館時刻が30分遅くなり、21:30までご利用いただけます。

【対象施設】 庄原市総合体育館、庄原市テニスコート
【期間】 令和5年3月1日 ~ 令和5年11月30日
【開館時間】 9:00~21:30 (土・日・祝日 8:30~21:30)



体育館アリーナのご利用について

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。

【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)



- 必ず屋内用シューズをご持参ください。
- 道具の無料貸出しもございます。(いずれも数に限りあり)
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)など

お得な土曜日!!

「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。



令和5年3月行事予定 ※2/8現在

総合体育館（アリーナ）		
1日(水)	17:30～	令和5年4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
4日(土)	12:30～15:00	備北地区スポーツ推進委員協議会・研修会(庄原市生涯学習課)
8日(水)	9:00～17:00	バドミントン合宿(松前BC)
11日(土)	8:30～16:30	中学生ソフトテニス強化練習会(広島県ソフトテニス連盟)
12日(日)	8:30～16:30	加藤洋子杯 第46回北部ママさんバレーボール連盟大会 (北部ママさんバレーボール連盟)
18日(土)	8:30～17:00	庄原地区小学生バレーボールさよなら交流会 (西城バレーボールスポーツ少年団)
20日(月)	17:00～21:30	第66回北備剣道大会・第15回読売新聞杯争奪戦 準備 (庄原市剣道連盟)
21日(火・祝)	8:30～17:30	第66回北備剣道大会・第15回読売新聞杯争奪戦 (庄原市剣道連盟)
25日(土)	8:30～16:30	バスケットボール交流試合(庄原実業高校バスケットボール部)
総合体育館（トレーニング室）		
14日(火)	18:00～20:00	トレーニングアドバイスの日
28日(火)		
20日(月)	18:00～20:00	フリーウェイトアドバイスの日
23日(木)	19:00～21:00	トレーニング器具使用講習会 ※一般のご利用は20:00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 <小中学生及び同伴保護者のアリーナ個人利用が無料です。>		
4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。
庄原北公園(屋根付きゲートボール場)		
13日(月)	9:00～13:00	庄原民主商工会
庄原さくら球場（庄原市運動広場）		
12日(日)	7:00～17:00	庄原市内スポーツ少年団野球大会【予備日3月19日】 (庄原市合同少年野球連合会)

※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。

施設案内・行事予定等はホームページをご確認ください。
また、ホームページから各種スポーツ教室・講習会等の受付も可能です。



QRコードを読み取るとホームページにつながります



すずらん

第47号

2023.2

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

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

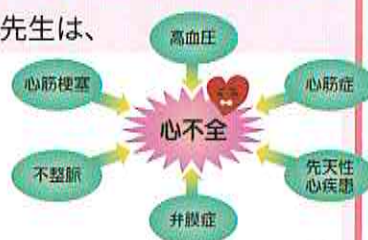
 西城市民病院だより



お だけ よう どう 小武 瑤道医師に高齢者の 心不全について聞きました!

当院の内科医師(循環器内科専門)である小武 瑤道先生は、

- 高齢者の心疾患には、不整脈、虚血性心臓病(狭心症・心筋梗塞)、心不全などがあります。心臓の病気は死亡者数も多く、身近にある病気です。心不全についてお話しします。



- 「心不全」で苦しんでいる患者さまは年々増えています。心臓の機能が悪いために、むくみや息切れが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。
- 心不全は、高血圧、心筋梗塞、不整脈などさまざまな疾患が原因となります。まず直接原因の疾患治療の継続や増悪に対する治療が大切になります。心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら進行していきます。なるべく心不全を悪化させないようにすることが大切です。
- 治療は内服薬で管理します。薬物療法では、「心臓の負担や症状を和らげる薬」や「心臓の動きを強める薬」、「不整脈を予防する薬」や「心臓を休ませて心不全の進行を防ぐ薬」などを、状態に応じて使用します。病気が進行すると薬剤も増えてきます。薬はきちんと飲み、異常があれば医師に相談してください。
- 薬物療法を開始する前から生活習慣を見直し改善することがとても大切です。ポイントは、減塩、食事、減量、運動、節酒、禁煙です。特に今の時期は、ヒートショック(急な温度変化による身体への負担)に気をつけましょう。



地域の皆さま、高血圧、足のむくみや息切れ、動悸など心配なことがあれば気軽にご相談ください。と優しく話されました。

西城訪問看護ステーション を開設しました!

「サテライト事業所 比和支所」

訪問看護は、地域包括医療・ケアの中心的サービスであり、在宅介護の継続だけでなく、住み慣れた自宅での穏やかな看取りを可能にすることで全国的にも注目されています。

西城市民病院の訪問看護ステーションはしあわせ館に設置し、看護師が自宅で療養しているご家庭を訪問し、病状や療養生活を看護の視点から専門的に観察し、適切な判断に基づいたアドバイスを行っています。当院は、庄原市唯一の公立病院として、サービスを広域的に提供できる取り組みを進めており、できるだけ自宅での生活を継続していただくために、サテライト事業所を設置しています。

平成27年8月から東城支所内に「サテライト事業所 東城支所」を、令和4年12月からは、「サテライト事業所 比和支所」を開設しました。事務所を比和自治振興センター内に設置し、なつみ幸恵訪問看護師が業務にあたっています。比和地域をはじめ、高野・口和地域の皆さまもお気軽にご相談ください。

西城訪問看護ステーションは、各事業所間の連携を密にし、常に患者さまや介護者の方に寄り添う看護を目指しています。



峠訪問看護師

問い合わせ先 「西城訪問看護ステーション」: 庄原市西城保健福祉センター「しあわせ館」内 TEL 0824-82-3351
 「サテライト事業所 東城支所」: 庄原市役所東城支所内 TEL 08477-2-3578
 「サテライト事業所 比和支所」: 庄原市比和自治振興センター内 TEL 0824-85-2766



発熱外来 抗原検査の結果を伝える郷芳院長

第8波の脅威

国内で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されてから3年が経過し、4年目に突入です。当院では、令和2年3月から面会禁止や発熱外来を設置し、4月には庄原市立西城市民病院新型コロナウイルス感染症対策本部を設立して、院内感染やクラスター発生の防止に努めてきました。

しかし、いまだに、流行はおさまらず、ウイルスは形を変えて、私たちに迫ってきます。

なかでも今回の第8波は、感染力が高く、当院でも昨年末から

3階病棟の患者さまと老人保健施設せせらぎの入所者さま、職員の感染がありました。職員不足の中、徹底した感染防止対策に取り組み最大の緊張感をもって、治療・介護に奔走いたしました。収束には時間がかかり、関係者は、疲弊してしまいましたが、その間、広島県北部保健所のご指導や庄原赤十字病院の職員派遣など、温かいご支援をたくさんいただき、何とか乗り越えることができました。外来患者さま、入院患者・入所者の皆さま、通所サービス利用者さまとご家族さまには、大変なご心配とご不便、ご迷惑をおかけしましたこととお詫びいたします。

皆さま方には検温、マスクの着用、手洗い・消毒、3密回避など、感染防止対策にご協力をいただき、感謝申し上げます。

新型コロナの流行は、しばらく続くと思われます。今後もクラスターや院内感染の発生防止に、緊張感をもって対応していく所存です。

現在では、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が危ぶまれています。

また、感染症法上の位置付けを5月8日に「5類」に引き下げると政府が発表したことで、医療・介護の現場と、日常を取り戻しつつある一般社会とでは、ますますコロナに対する意識が異なってくることを懸念しています。



病室に入る病棟看護師

飛び出す！西城市民病院グループ出前講座

令和5年1月15日(日)、西城ふれあいセンターにおいて、栗平子夢ひろば(デイホーム事業)が行われました。出前講座の依頼をいただき、午後から病院職員が加わりました。参加者は25名。講座のテーマは、「排泄と失禁」です。

デイサービスの職員は、スライドを使用した講義の後、在宅介護の実際について話し、オムツの使用法と紙パンツやパットなどの紹介をしました。

参加者は、「普段、話題にしにくいテーマを、分かりやすく話してもらえた。実際に商品に触ってみることができて良かった。」などと話されていました。

「栗平子夢ひろば-デイホーム事業」で...
R5.1.15 西城市民病院デイサービススタッフによる

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。

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

基本理念

市民の皆さまが安心して暮らせる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～

基本方針

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。



西城市民病院

レシピのご紹介

Cooking Recipe



●豚肉の巻き煮

●エネルギー:155kcal
●塩分:1.3g



- とろる汁(青のり粉)
- ピーナツ和え(小松菜・人参)

ポイント

彩り豊富! 目にも楽しく、食べる喜びを!

【材 料】 1人分

- ・豚ももスライス 50g
- ・インゲン※筋なし 7g
- ・人参※スティック型 7g
- ・人参(付け合せ) 30g
- ・卵 1/2個
- ・きぬさや※筋なし 3g

A	濃口しょうゆ	4g
	砂糖	1.5g
	だし汁	適量
B	薄口しょうゆ	1g
	砂糖	0.5g
	みりん	1g
C	濃口しょうゆ	2g
	砂糖	0.5g
	みりん	1g
	だし汁	適量

【作り方】

- ①インゲン・人参はゆでる。
- ②付け合せの人参は食べやすい大きさに切り、Bで煮る。
- ③卵はゆでてCで煮る。
- ④きぬさやは斜め切りにしてゆでる。
- ⑤①を豚ももスライスで巻き、巻き終わりを下にして鍋に入れ、Aで煮る。
※豚肉に火が通るまで煮る。灰汁はしっかりとる。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切って皿にのせ、煮汁をかけて②・③・④を添える。
※大根をスティック型に切ったものやピーマンなど、いろいろな野菜を巻いても美味しいです。豚肉を鶏肉に変えても美味しいです。

シルバーリハビリ体操指導士
1級養成講習会開始!



1級養成講習の様子

庄原市シルバーリハビリ体操指導士1級養成講習会が令和5年2月1日から始まりました。コロナ禍で2年間延期をしていたこの講習会は、庄原市では初めての試みです。毎週水曜日の4日間、22日まで庄原市ふれあいセンター等で講習が行われ、その後、8日間の実習を終えると、いよいよ1級指導士の誕生です。

1級指導士は地域の方々に体操を伝えるだけでなく、2級指導士の養成をする役割があります。受講者は、養成・普及事業の内容を理解し、2級養成講習会の講師を担う知識と技術を習得します。講習会には当院からは、郷力院長や理学療法士、保健師が講習会に出向いて協力をしています。

1級指導士の誕生により、シルバーリハビリ体操が、より地域に根付くことを期待しています。

西城市民病院 歯科の紹介!

安心・丁寧な対応をいたします!

庄原市唯一の公立病院歯科として、地域の皆さまの健康をお口の中からサポートできるよう日々努力しています。

むし歯や歯周病の治療、入れ歯の調整・新規作製といった一般治療はもとより、地域包括医療、地域包括ケアを推進するために、健康診査の受診者や入院患者さま、介護老人保健施設せせらぎの入所者の方を対象に、無料歯科検診を行っています。さらに、口腔機能低下症を予防するため、舌圧測定器や咀嚼能率検査装置、舌口唇運動機能測定アプリの導入による早期発見や体操指導などに力を入れています。

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。



前列右から、小武家歯科部長、三浦歯科技工士
後列右から、春田歯科衛生士、安田歯科衛生士、石川歯科助手

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

12月

西城保育所の
たのしい作品



11月

池坊小笠原社中の
作品展



池坊小笠原社中

11月

西城スポーツ少年団
(野球バレーボール)活動展



1月

西城市民病院通所リハ
ビリティサービスの作品



1月

西城中学校の
俳句・短歌作品



「お帰り応援隊」の皆さま、 受診後の移動支援、ありがとうございます!

「西城暮らしと安心の会」から誕生した「お帰り応援隊(代表 岡田 誠一郎さん)」の皆さまから、心温まるご支援をいただいています。当院に受診された患者さまが、夜間などにバスやタクシーがなく、自宅に帰る手段がない場合、自宅まで送ってくださるボランティア活動が12月からスタートしました。患者さまから依頼された病院職員が応援隊へ連絡し、応援隊が病院からご自宅まで送ってくださいます。利用料としては、ガソリン代程度です。

代表の岡田さんは、「地域の皆さまに少しでも安心の提供ができるようにと願い活動を始めました。応援隊のメンバーは、現在8名です。一緒に活動できる方を歓迎します。」と笑顔で話されました。地域の皆さまが受診しやすい体制を整えていただき、当院といたしましても「お帰り応援隊」の取り組みを頼もしく感じ、敬意を表します。ありがとうございます。

当院も地域の皆さまの健康生活を精一杯サポートいたします。



編集後記

新しい年を迎えました。コロナ禍に、身近な食品や光熱費の値上がりで、生活のしづらさがさらに増してきました。平和で安心した生活が送れることを願うばかりです。当院も地域包括医療の推進に引き続き努めてまいります。本年もよろしくお願いたします。次回のすずらん発行は、令和5年5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。**

庄原市老連 広報

第41号

令和5年2月5日

発行

Shobara-Shiroren-Koho
庄原市老人クラブ連合会

庄原市西本町四丁目5-26

☎ 050-5833-3994

謹賀新年



長 森木 萬利
会 長

会員の皆様におかれましては健やかに新春を迎えられたことお慶びを申し上げます。

平素は老人クラブ連合会の事業推進に對しまして深いご理解とご協力を賜わり厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、一月にロシアがウクライナに侵攻し尊い人の命が奪われ、発電施設も攻撃によって被害

新年あけまして

おめでとう



庄原市長
木山 耕三

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。また旧年中は、高齢者福祉行政をはじめ、市政全般に對しまして、深いご理解とご協力を賜りましたこと、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年を顧みますと、依然として新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないことに加え、昨年2月の

を受け、ウクライナの人々は電気のない悲惨な事態に陥り、未だに戦争は続き世界中が注目している状況にあります。我が国においては、「コロナ禍の生活も収束には至らず、不況と物価高騰等生活を直撃する不安な一年でありました。

本会の事業につきましては、新型コロナウイルス感染症防止対策を講じる中で、3年振りに令和4年度の総会を開催する事が出来ました。提案いたしました議案も全会一致で承認され、計画通りの行事を実施する運びとなり、各地区老連、単老に於いても老人クラブの指標である「健康・友愛・奉仕」を基に活動していただきました。これからの時代の推移に伴い老人

ロシアのウクライナ侵攻に端を発した、原油価格や物価の高騰などが相まって、その影響は一層深刻さを増している状況にあります。市におきましては、市民の皆様のご生活と市内経済を守り抜くため、市民の皆様・事業者の皆様、速やかに必要な支援策を講じてまいりました。

こうした中、庄原市老人クラブ連合会におかれましては、日頃から、高齢者の社会参加を促進し、生きがいづくりや健康の保持増進に積極的に取り組まれ、地域社会の活性化に多大なる貢献をいただいておりますことに対し、改めて深く感謝を申し上げます。

また、近年の高齢者をとりまく詐欺事件や交通事故などが依然として増加

クラブも精進し、高齢者の自立はもとより、高齢者同士の共助が不可欠です。地域社会への貢献に向けて「のはそろう健康寿命、担おう、地域づくりを」を礎に、みんな健康で安心して生きがいある生活を目指し、行政や関係機関、諸団体としっかり連携し、老人福祉支援活動の充実を図ることが肝要であると考えます。

人生百年時代を迎え、新しい年がそして世界中が平穏無事で、皆様に取りまして実りある年になりますようお願いし、尚一層の「ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。会員皆様方の「健康とご多幸をお祈りいたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

傾向にあることを踏まえ、昨年は、高齢者を対象とした「日常生活安全研修」にも取り組んでいただきました。

貴連合会の活動は、地域や高齢者の支えとなっているものであり、献身的な活動を継続されておられます。森木会長様をはじめ会員の皆様に、深甚なる敬意を表すとともに、引き続き、地域社会において、益々ご活躍されますことを、大いに期待をいたしております。

本年の干支はうさぎであり、跳躍力に長けているその姿から、飛躍と向上の象徴と称されております。

貴連合会並びに皆様にとりて本年が飛躍と向上の年となりますよう、心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



住田鉄也顧問

厚生労働大臣表彰受章

昨年11月8日、東京国技館において全国老人クラブ60周年記念大会が開催され、天皇皇后両陛下のご臨席のもと挙行されました表彰式典では、多年にわたって老人クラブの発展と活動の推進に尽力されたとして、住田顧問が厚生労働大臣表彰（育成指導功労表彰）を受章されました。

住田顧問からは、会員の皆様方が老人クラブに対して熱意をもって活動にご尽力された賜物であり、それを代表して自分がいただいたもので、会員の皆様深く感謝しますとコメントがありました。

住田顧問様おめでとうございます。ありがとうございました。会員一同お喜び申し上げます。



地域指導者研修会開催

12月13日、庄原市ふれあいセンターにおいて、令和4年度地域指導者研修会が開催されました。

最初に、「(株)ヤクルト山陽の二宗新平様に「免疫について」と題して講演をいただきました。

腸には全身の半分以上の免疫細胞が集まっており、腸の健康状態が免疫力を左右するとも言われています。腸内環境を整えることで防御システムを作り、体を守ることを教わりました。

続いて、事例発表として、峰田地区老連の早田理事より峰田地区老連が峰田自治振興区と共に作成した峰田ふるさとDVD『四季の想い出』についての説明があり、その後そのDVDを鑑賞しました。

皆さん、作成された峰田地区の活動紹介のすばらしさに感動されていました。



体力測定で安心感を

―若手委員会研修会開催―

11月25日、庄原市総合体育館武道場において若手委員会研修会が開催されました。

今回は市高齢者福祉課から保健師をはじめ5名の職員さんをお招きし、血圧、握力、身長体重等の測定をしていただき、そのデータを各自に配布された後、測定結果について説明を受けました。

握力が15kg以下になると、ペットボトルのキャップを回せなくなるそうです。グー・パーの運動をすることで握力がつき、適度な運動も筋肉をつけることにつながるとお話がありました。

皆さんも各単老において、出前トークをお願いして実施されたらどうでしょうか。



高齢者の食事で

気をつけたいこと

―社会福祉部会開催―

11月22日、庄原市ふれあいセンターにおいて社会福祉部会が開催されました。

はじめに、市保健医療課の石原管理栄養士に「高齢者の食事で気をつけたいこと」と題して講話をいただきました。

一般的に高齢になるとたんぱく質が不足気味になることから、優先的にしっかりとたんぱく質を摂ることや血管を傷つける成分である塩分を控えることについて分かりやすく説明を受け、皆さんから質問等もあり、有意義な研修が行われました。

その後、友愛訪問と世代間交流の実績報告書について事務局からの連絡があり、部会を閉じました。



新庄東延命クラブ活動紹介

敷信地区老連

新庄東延命クラブ 会長 船頭 宏

本会は、地域サロンと一体となり活動を行っているため参加者も定着しています。しかし、長引く新型コロナウイルス感染拡大のため、老人会の活動も本来の活動は出来ない状況ですが、健康寿命を延ばすためにもコロナ対策をしっかりとって無理のない範囲内で活動したらどうかとの意見もあり、出来るだけ計画どおり実施しています。

また、サロンのスタッフの方に、送迎希望の会員を会場まで送迎していただいているので、参加者も増えている状況です。

4月の花見を皮切りに、交通安全教室、健康教室、防犯教室、手芸教室、しめ縄作り教室、人権学習会などの教室開催や天神祭り、物故者慰霊祭、地域の環境整備での世代間交流、忘年会、新年会、日帰り旅行など原則毎月事業を行っています。

中でも、会員の誕生日会は前半と後半にまとめて行っています。歳を知られることは、良いような寂しいような何とも言えない気持ちです。

今後とも会員同士仲良く助け合って行きたいと思っています。



東城地区老連・女性部の活動紹介

東城地区老連 副会長 近藤 光香

東城地区老連女性部は年間主に次のような3つの活動を行っています。

- 教養を高める活動（講演会等）
- 創作活動（手芸、園芸等）
- 食に関する活動（料理教室等）

9月5日には、教養を高める活動として、東城病院の理学療法士の先生から「フレイルにならないために」という講演を聞き、その後実技「いきいき百歳体操」を行いました。

10月19日には、創作活動として「苔テラリウム作り」をしました。

苔テラリウムは透明なガラス容器等の中に苔を主役として、土、石灰岩、砂、方解石等をアレンジして緑の景色を作り、室内インテリアとして楽しむものです。

講師の先生の懇切丁寧なご指導を受け、参加者はそれぞれ自分のイメージを膨らませて一生懸命世界に一つだけの緑の風景を作り上げました。その後みんなで鑑賞しました。

今、幅広い世代から人気を集めている「苔テラリウム」に癒されて楽しい時間を過ごすことができました。

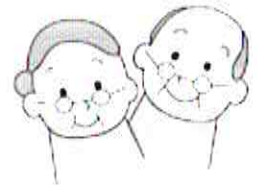
2月には、食に関する活動として地域の食材（シビ工等）を使った料理教室を計画しています。



初春のお慶びを
申し上げます



顧問	任田 鉄也（北）	理事	川崎 弘子（口和）	副会長	森木 萬利（高野）	事務局長	山野 精莊（西城）
			佐藤 勉（庄原）		大石 孝晴（東城）	事務局長	今田 容子（西城）
			和田 正臣（高）		見島 茂春（東）	事務局長	杉原 宏二（東城）
			早田 義範（峰田）		川崎 弘子（口和）	事務局長	近藤 光香（東城）
			中曾 とよ（峰田）		奥田 謙二（高野）	事務局長	徳市 正仁（口和）
			船頭 宏（敷信）		佐中 慶子（高野）	事務局長	奥田 謙二（高野）
			佐々木 栗子（敷信）		管田 久義（比和）	事務局長	富原 征子（比和）
			森藤 義昭（東）		富原 征子（比和）	事務局長	秋山 愿（総領）
			原田 幸子（東）		横山 澄江（総領）	事務局長	若手委員
			児玉 祥功（山内）		松島 進（高野）	事務局長	松島 進（高野）
			河面 浩子（山内）		南場 政枝（東）	事務局長	監事
			黒田 清隆（北）		長谷川 厚良（西城）	事務局長	長谷川 厚良（西城）
			渡辺 俊恵（北）		広田 保男（敷信）	事務局長	廣田 保男（敷信）
					清水 健治	事務局長	事務局長
					金沢加代子	事務局長	事務局長



短歌・俳句・川柳紹介コーナー

短歌

一滴の玉こっせりとレモン葉に

たしか羽化してアゲハの蝶に

佐藤 勉 (庄原)

四斗樽に手計りの塩バラバラと

白菜漬ける母の手浮かぶ

三上 敏枝 (庄原)

漆黒の空に弾ける冬花火

余韻残して今朝初詣

吉方 明美 (東)



母衣飾り三年ぶりに練り歩く

コロナ鎮まれ願いを込めて

安川 保 (東城)

老いされど娘の声も顔も見え

コロナ禍の中ありがたきスマホ

神部 ユキコ (東城)

さりげなくカーネーションときんつばを

渡してくれる嫁も母なり

三好 米子 (東城)

里山の紅葉見たしと息子言う

コロナ終息兆し見えずに

安川 博子 (東城)

俳句

猫四匹連れて正月床掃除

近政 康子 (東)

初旅はカープボーヤの芸備線

山口 晏章 (東)

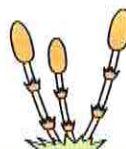


編集後記

明けましておめでとございませう。

会員の皆様方のご協力によりまして本年度の最終号(広報第41号)を発行することができました。コロナ禍の中でも各地区老連、各単老それぞれが工夫され展開された様々な行事や活動の様子を各号にご提供いただきました。又、自然や日常生活、世の中の動き等々から取材され作られた感性豊かな俳句や短歌、川柳、絵手紙などもご投稿いただき温かい紙面作りの一助になりました。今後ともよろしくお願ひ致します。

年末に発表される今年の漢字、激動の昨年は「戦」でした。今年は、「平」「和」等と選ばれるような年になって欲しいと願っています。



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

☎ 080-8985-2569

✉ shou.rouren09@gmail.com

庄原市役所生活福祉部

高齢者福祉課高齢者福祉係

☎ 0824-73-1143

Fax 0824-75-0245

✉ kourei-koureisya@city.shobara.lg.jp