

市民のみなさんへ

庄 原 市

行政文書の発行について

令和6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
市営住宅(公営住宅)入居者の募集		環境建設部 都市整備課
市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者の募集		
しょうばら脱炭素地域推進ニュース	表面	環境建設部 環境政策課
令和6年1月能登半島地震災害義援金についてのお願い	裏面	生活福祉部 社会福祉課
農地利用集積促進事業奨励金のご案内	表面	企画振興部 農業振興課
時悠館市民講座特別企画 帝釈峡の魅力を引き出す研究報告会の開催	裏面	時悠館
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51号		西城市民病院
庄原市老連 広報 第44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6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78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



市営住宅(公営住宅)入居者の募集

公営住宅へ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	収 入 及 び 家 賃						募集 戸 数
					～104千円	～123千円	～139千円	～158千円	～186千円	～214千円	
					円	円	円	円	円	円	
中 野 【平成 14 年】	西城町	6号室	木 平 52.00	2DK	14,100	16,300	18,600	21,000	24,000	27,700	1

《 入居資格 》

申し込まれる方は、次の①～⑤のすべての条件を満たしている必要があります。

① 申込者が成人であること。

② 世帯の収入(月収額)が158,000円以下であること。

この場合の月収額とは、過去1年間に於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人につき老人扶養親族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(特別障害者は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人につきその人の所得から27万円

ただし、次に掲げる世帯については、特に居住の安定性を図る必要があると考えられるため、収入基準(月収額)は、一般世帯より高い214,000円以下となる場合があります。詳細については、本庁又は支所の担当室に相談してください。

●身体障害者世帯

●戦傷病者世帯

●精神障害者・知的障害者世帯

●原子爆弾被爆者世帯

●60歳以上の方と児童世帯

●引揚者世帯

●未就学児世帯

●ハンセン病療養所入所者等世帯

② 現在、住宅に困っていること。

※現在、他の市営住宅にお住まいの方は申し込み出来ません。

④ 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。

⑤ 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。

添付する必要書類は、次のとおりです。

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5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6年3月1日(金)午前8時30分から令和6年3月7日(木)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6年4月中旬

《 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



市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者の募集

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
山崎の里 【平成10年】	総領町	103号室	木2 89.96	3DK	64,000	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	
山崎の里	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年間に於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5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6年3月1日(金)午前8時30分から令和6年3月7日(木)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6年4月中旬

《 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





発行日	令和6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

市民の皆様へ

庄原市長
日本赤十字社広島県支部庄原市地区長
庄原市共同募金委員会会長

木 山 耕 三
木 山 耕 三
木 山 耕 三

令和6年1月能登半島地震災害義援金についてのお願い

1月1日に発生した地震により、能登半島を中心に甚大な被害が発生しております。
亡くなられた皆様、被災された皆様に衷心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。
庄原市では、この災害に対する義援金を下記のとおり受け付けております。
助け合いの心をもって、市民の皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

場所	・市民生活課 ・各支所地域振興室 (東城支所は市民生活室)	・西城市民病院
受付期間	当面の間	当面の間
受付日	月曜から金曜(ただし、祝日は除く)	月曜から金曜(ただし、祝日は除く)
受付時間	8時30分から17時15分まで	8時15分から17時まで
募金箱	設置あり	設置あり
領収書の発行	発行できます。	発行できません。
受付内容	義援金(物資は受け付けておりません。) ※全額、日本赤十字社へ送金し、被災地にお届けします。	
公表等	寄付者の公表、礼状の送付は行いません。ご了承ください。	

【問い合わせ】 庄原市 生活福祉部 社会福祉課 社会福祉係

(電話) 0824-73-1153 (FAX) 0824-75-0245

(メールアドレス) shakaifukushi@city.shobara.lg.jp

日本赤十字社および中央共同募金会では義援金および募金の取組をされています。直接振り込む場合は、下記の口座へお願いします。詳しいことは各団体のホームページをご覧ください。

1. 日本赤十字社〔取扱期間：令和6年12月27日まで〕

金融機関	口座番号	口座名義	ホームページ
ゆうちょ銀行	00150-7-325411	日赤令和6年能登半島地震災害義援金	
三井住友銀行 すずらん支店	普 2787501	日本赤十字社(ニホンセキジュウジシャ)	
三菱UFJ銀行 やまびこ支店	普 2105493		
みずほ銀行 クヌギ支店	普 0620669		

ホームページ <https://www.jrc.or.jp/contribute/help/20240104/>

2. 中央共同募金会〔取扱期間：令和6年6月30日まで(予定)〕

金融機関	口座番号	口座名義	ホームページ
三井住友銀行 東京公務部	普 0162585	社会福祉法人中央共同募金会	

ホームページ https://www.akaihane.or.jp/saigai/2024noto_earthquake/

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5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6年3月1日(金) ～ 令和6年3月29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



時悠館市民講座 特別企画 帝釈峡の魅力を引き出す研究報告会

当館と時悠館友の会は、「全国に誇れる市民の博物館」をめざし、令和5年度から市民講座を立ち上げました。

その特別企画として、今年度当館とともに地域資源に磨きをかける調査研究を行った小学生の皆さんに登壇してもらい、「帝釈峡の魅力を引き出す研究報告会」を行います。

どうぞご聴講いただき、大好きな地域のことを調べてくれた小学生との意見交流にもふるってご参加ください。

- 日 時：令和6年3月9日(土)13時30分～15時
- 場 所：帝釈峡博物展示施設時悠館 研修室
- 主 催：庄原市教育委員会・時悠館友の会
- 内 容：

基調報告Ⅰ

発 表 者：庄原市立栗田小学校 1・2年生

研究内容：「まちたんけんでみつけたよ」

— はくぶつかんにいってみよう —

基調報告Ⅱ

発 表 者：庄原市立東城小学校 5年生研究担当者

研究内容：「帝釈の観光を盛んにしよう」

— 雄橋をみんなに紹介しよう —

意見交流



ナツ



ユキ



【お問い合わせ】

庄原市帝釈峡博物展示施設時悠館

庄原市東城町帝釈未渡1909

TEL (08477) 6-0161 FAX (08477) 6-0162

E-mail: jiyuu-tou@city.shobara.lg.jp



ふろむ ざ すいむ From the 水夢

Saljo warm water swimming pool

広報誌：ふろむ ざ すいむ 令和6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》

【プール室利用再開のお知らせ】

◎冬季に利用を中止していた、庄原市西城温水プール「水夢」のプール室の利用を

3月1日（金）から再開します。

皆さまのご利用をお待ちしております。

《各教室・イベントの行事予定表》

○温水プール利用団体

フ…フジタ、さ…さざり、ア…アリア

○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…コンディショニング&ボディメイク

シ…西城シニア

3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 ア	2
3	4 休館日	5 7日	6 さ□	7 シ	8 ア	9
10	11 休館日	12 7	13 さ□	14 シ	15 ア	16
17	18 休館日	19 7日	20 さ□	21 シ	22 ア	23
24	25 休館日	26 7	27 さ□	28 シ	29 ア	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 休館日	2 7日	3 さ□	4 シ	5 ア	6
7	8 休館日	9 7	10 さ□	11 シ	12 ア	13
14	15 休館日	16 7日	17 さ□	18 シ	19 ア	20
21	22 休館日	23 7	24 さ□	25 シ	26 ア	27
28	29	30 7				

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！！(15)》

おうちでやってみよう！(第10回)

種目名「トゥレイズ」

効果 すね 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)

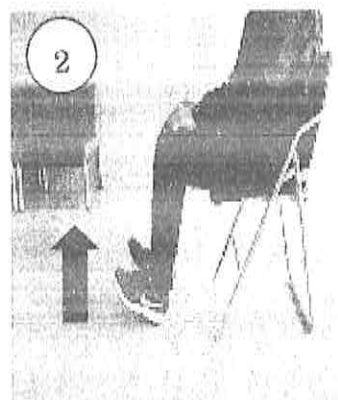
- ①背筋を伸ばし、イスに浅く腰かける。両足は腰幅にして、足は正面に向ける。
- ②かかとを床につけたまま、出来るだけつま先を高く上げる。
- ③出来るだけ高いところまでつま先を上げて2秒止める、ゆっくり元の位置に戻す。

つま先を上げる →
← つま先を下げる



☆ポイント！

- ①イスに座って、安定した姿勢で行う事で正しい動作で足を動かすことが出来る。
- ②つま先を上げた時に、すねに力が入るのを確認しながら行う。



※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)
- ・姿勢を崩さないように注意する。つま先とひざは正面に向ける。
- ・筋肉が痛くなるまでつま先を上げない。

～ひとこと～

すねの筋肉は日常生活では意識的に使う事が少ないですが、鍛えて強化する事によって、機能性が高まり、つまずきや転倒を予防する事が出来て、歩行時の安定性向上に繋がります。イスに座って行う事で姿勢が安定するので、すねの筋肉が正しく使えているか意識しやすくなると思います。

自分の体力に合わせて、運動回数を調整し、無理なく挑戦してください。

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6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

2024年度アスリートクラブ 参加者募集!

あふれるパワーを陸上競技に!

【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

【後援】：庄原市教育委員会

【開催日】：令和6年4月11日(木)～令和6年11月14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6年3月1日(金)～3月25日(月)

【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。

【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
2/25 シニアサッカー トレーニングマッチ 10:00~13:00 庄原シニア 13:00~16:00	26	27	28 休園日	29	3/1	2
3 地区体協 グランドゴルフ 8:30~14:00	4	5	6 休園日	7 アスリートクラブ 18:00~20:00	8	9 リベルタ福山 8:30~17:00
10 リベルタ福山 8:30~17:00	11	12	13 休園日	14	15	16 塩町 FC 8:30~16:30
17 塩町 FC 8:30~16:30	18	19 振替休園日	20 臨時開園	21 アスリートクラブ 18:00~20:00	22	23 エネルギア ランナーズスク ール 8:00~
24 リベルタ福山 8:30~17:00	25	26	27 休園日	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 ミカサカップ 西日本サッカー フェスティバル 9:00~17:00	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 山里シニアサッカー 9:00~17:00	4/1	2	3 休園日	4	5	6 庄原市陸協総会 13:00~16:00

健康ノルディック

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。
ポールの貸し出しを行っております。
気軽にご参加ください！

【開催日】3月1日(金)・8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】ポラーノグループ庄原 瀧口和博

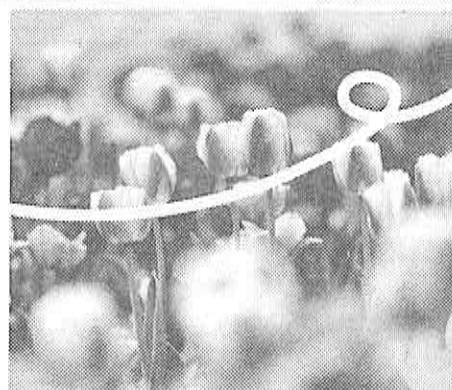
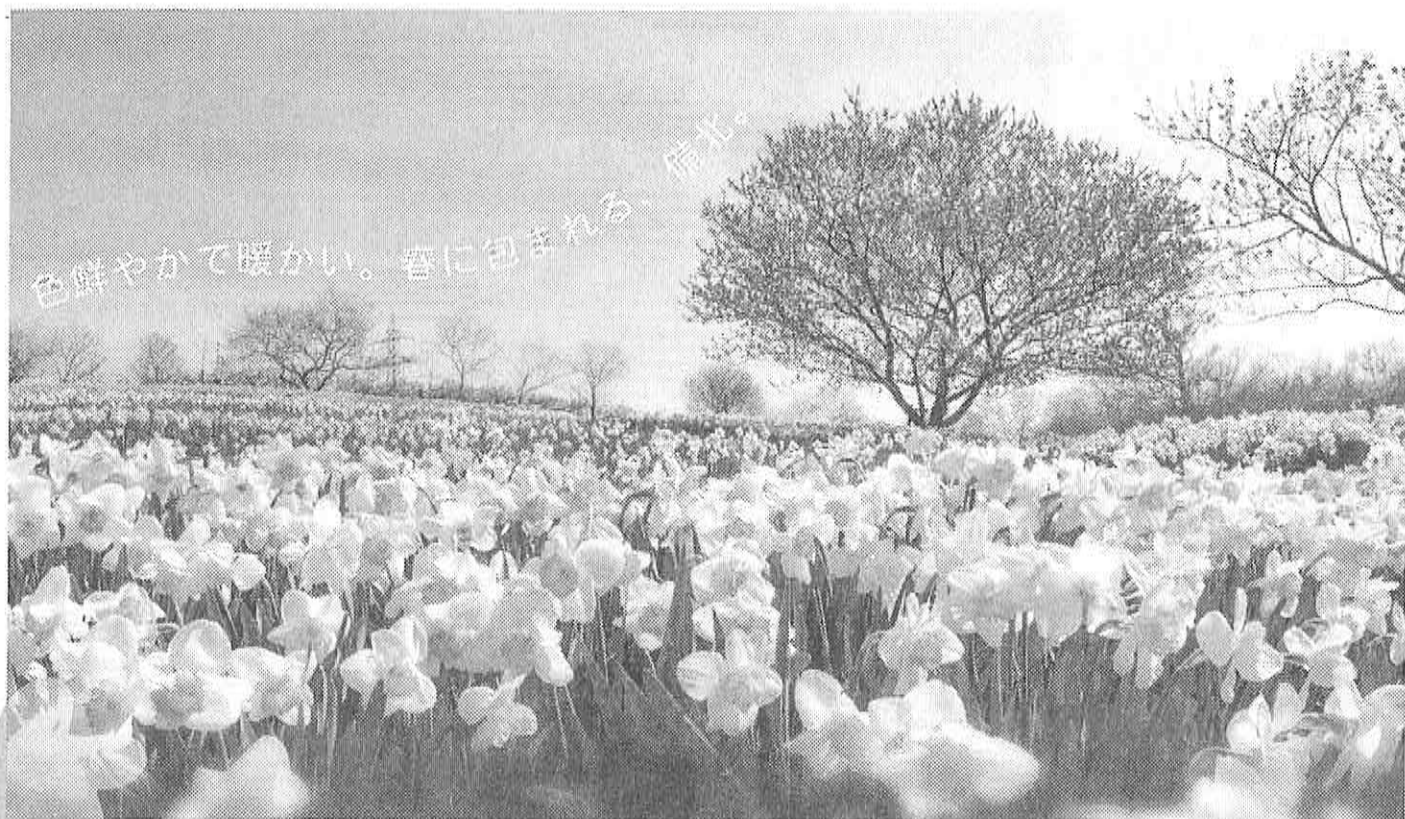
ノルディック・ウォーキングの集い

ロング・ショートの2コースに分かれて行います。
一緒に身体を動かしましょう！
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16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



備北花ピクニック

BIHOKU Flower Picnic

2024

3.16(土) >> 5.12(日)

【開園時間】

9:30 ~ 17:00 (入園は16:00まで)

【期間中休園日】

毎週月曜 ※4/29(月)、5/6(月)は除く、
5/7(火)

こく えい び ほう きやうりやう こう えん
国営備北丘陵公園

備北公園管理センター

〒727-0021

広島県庄原市三日市町4-10

TEL 0824-72-7000

↓公式HP↓



■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

■駐車場

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提示
※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



※記載されている情報は2024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公園ホームページ等でご確認ください。
また、記載のイベントも定員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。※駐車料金は今後変更となる可能性があります。

春の花暦

※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。

スイセン



開花時期：3月中旬～4月上旬
開花場所：みのりの里 スイセンガーデン

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

チューリップ



開花時期：4月上旬～下旬
開花場所：花の広場

ネモフィラ



開花時期：4月中旬～5月中旬
開花場所：みのりの里
ピクニック広場

アイスランドポピー



開花時期：4月中旬～5月下旬
開花場所：花の広場

ピオラ



開花時期：4月上旬～5月下旬
開花場所：花の広場

桜ナデシコ



開花時期：4月下旬～5月下旬
開花場所：花の広場

ハナビシソウ



開花時期：5月中旬～5月下旬
開花場所：花の広場、
大芝生広場 北斜面

ひばの里 体験イベント

凡例

🕒開催日時 📍開催場所 💰参加費 👤定員

※イベント参加費のほか、別途入園料・駐車料が必要です

やまのおみやげや 木工教室

おはぎづくり

🕒 3月16日(土)・17日(日)

9:30～16:30

(受付は15:30まで)

📍 上の農家

💰 200円/組

👤 30組/日

きな粉と餡子の2種類のおはぎをつくる体験です。



🕒 3月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)

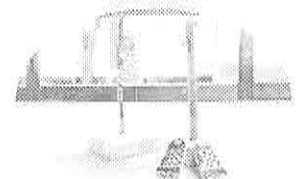
9:30～16:30 (受付は15:30まで)

📍 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。



桜蒸しパンづくり

🕒 3月23日(土)・24日(日)

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。



桜押し寿司づくり

🕒 4月6日(土)・7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。



箏の演奏会

🕒 3月31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。



令和6年2月20日 第212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6年度のクラブ活動の種目が 決定しました！



昨年度は、5月に新型コロナウイルス感染症が第5類感染症に移行されてから、少しずつ活動の範囲が拡大した一年となりました。カラダを動かすことの楽しさ、爽快感を久し振りに感じたような気がします。

今年度も、皆さんの元気に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。

楽しく、笑顔で、カラダを動かしましょう！

種目	期間	実施時刻	実施場所	人数	会費(円)
1 ミニテニス(月)	4～3月	毎週(月)9:30～11:30	アリーナ	20	3,000
2 ミニテニス(水)	4～3月	毎週(水)9:30～11:30	アリーナ	20	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	30	3,000
4 ラージボール卓球	4～3月	毎週(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 EX 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)9:30～10:30 ※月3回 第4週目は実施しません	武道場	25	9,000
8 ヨガ 前期	4～9月	毎週(土)10:30～11:30 ※月3回 第4週目は実施しません	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	20	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	20	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	20	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	30	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	20	3,000

※ 新年度の活動開始は、4月6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けは、3月18日(月)からです。

申し込み用紙は、庄原市総合体育館窓口に置いてあります。

お問い合わせ先⇒庄原さくらスポーツクラブ (TEL0824-72-6880)



ニューススポーツ体験

「ミニテニス」と「モルック」の体験会を行いました。

7
5
3
1
2
11
12
10
4
8
6

令和6年1月18日(木)

「ミニテニス」を楽しみました！



令和6年2月9日(金)

「モルック」に挑戦しました

50点ピッタリが連続！

楽しかったね！

またやりたいね！

3月の活動予定カレンダー

庄原スポーツクラブ

3月	アリーナ	武道場	保健福祉センター	多目的広場
1 金				9:30~11:30 ベタンク
2 土		9:00~10:30 エアロビクス 10:30~11:30 ヨガ 13:30~15:30 エスキーテニス		
4 月	13:30~15:30 ラージ卓球土 9:30~11:30 ミニテニス(月)	5:00~13:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアクティビティ(チェアービクス)	
6 水	12:30~11:30 ミニテニス水			
7 木	9:30~11:30 ラージ卓球木	10:00~11:30 高齢者体操		
8 金	9:30~11:30 ユニカール			
9 土		9:00~10:30 エアロビクス 10:30~11:30 ヨガ 13:30~15:30 エスキーテニス		
11 月	13:30~15:30 ラージ卓球土 9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアクティビティ(チェアービクス)	
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 高齢者体操		9:30~11:30 ベタンク
15 金	13:30~15:30 ラージ卓球土			
16 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		
18 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	6:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアクティビティ(チェアービクス)	
20 水	祝日(春分の日)のためお休みします。			
21 木	9:30~11:30 ラージ卓球木	10:00~11:30 高齢者体操		
22 金	9:30~11:30 ユニカール			
23 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		
25 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	6:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアクティビティ(ストレッチボール※第二会場)	
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 高齢者体操		
29 金	年度末につきお休みします。			
30 土				

総合体育館だより

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



令和6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

庄原市総合体育館

感謝祭 3/17(日) 8:30開館

★アリーナ無料開放 8:30~17:00

★トレーニング室無料開放 8:30~21:30

(トレーニング器具使用講習会受講済みの方が対象です)

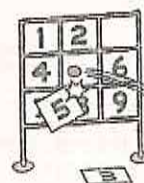
★イベント情報

①ブレイズポッド体験会 (11:00~12:00)

動体視力や瞬発力を鍛える新しいトレーニングツールです。
ランダムに置かれたポッドのうち、光ったポッドを順番にタッチします。

②ストラックアウト (14:00~15:00)

的を狙ってボールを投げ、何枚抜くかを競います。



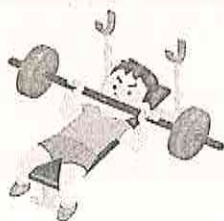
無料開放やイベントに参加される方は屋内用シューズを持参してください。

3/4開催

フリーウエイトアドバイス

トレーニング室のフリーウエイトコーナーにある器具の正しい使用方法や、トレーニング方法について、専門トレーナーのアドバイスを無料で受けることができます。

(トレーニング室利用料が必要です)



【日時】 令和6年3月4日(月) 18:00~20:00

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」より閉館時刻を30分延長し、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6年3月1日 ～ 令和6年11月30日
【開館時間】 9:00～21:30（土・日・祝日 8:30～21:30）

令和6年3月行事予定 ※2/9現在

総合体育館（アリーナ）		
1日(金)	17:30 ～	令和6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
10日(日)	8:30 ～ 13:00	庄原市レベルアップスポーツ教室(バスケットボール) (庄原市生涯学習課)
16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)
17日(日)	8:30 ～ 17:00	体育館感謝祭(総合体育館自主事業)
19日(火)	17:00 ～ 21:30	北備剣道大会・読売新聞杯争奪戦 準備 (庄原市剣道連盟)
20日(水・祝)	8:30 ～ 17:30	北備剣道大会・読売新聞杯争奪戦 (庄原市剣道連盟)
23日(土)	8:30 ～ 13:00	エネルギーランナーズスクールin庄原(中国電力株式会社) ※雨天時のみ利用
総合体育館（トレーニング室）		
4日(月)	18:00 ～ 20:00	フリーウェイトアドバイスの日
12日(火)	18:00 ～ 20:00	トレーニングアドバイスの日
28日(木)		
21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以降混雑します。ご了承ください。
◆◆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。>>		
2日(土)・9日(土)・30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。
庄原さくら球場（庄原市運動広場）		
10日(日)	6:00 ～ 17:00	庄原地区少年野球リーグ戦【予備日3月17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。ご利用を検討される場合は、主催団体等にご確認ください。
※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。

すずらん

第51号

2024.2



西城市民病院だより

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

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

飛び出す！西城市民病院グループ出前講座



「大屋令榊会の新春講演会」で…地域包括医療・ケアについて
R6.1.8(月) 郷力院長による



「大屋葉桜会の研修会」で…健康長寿と口腔機能
R5.11.16(木) 小武家歯科医師による

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。皆さま、是非ご利用ください。

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



「西城ケアマネ会研修」で…高齢者の糖尿病について
R5.11.10(金) 伊藤(洋)内科医師による

「災害義援金」募金箱の設置



元日の能登半島地震の発生から、2か月を迎えます。家族が一斉に集う「ハレの日」に、大地震が容赦なく襲いました。被災された地域の方々に心よりお見舞い申し上げます。

極寒の季節はまだ続き、当面の生活支援にとどまらず、住まいを軸とした再建は長い道のりとなりそうです。

西城市民病院では、能登半島地震の支援に向けて「能登半島災害義援金」募金箱を受付カウンター前に設置しております。ご協力をお願いいたします。

病棟でのケアサポートをお願いします！

当院では今、看護助手の方が不足しています。

患者さまの食事介助や見守り、清掃や洗濯など病棟でのケアサポートをお願いします。都合のつく時間、短時間でも大丈夫です。あなたの大切な時間を、少しでも私たちにいただけませんか？

応募をお待ちしております。

看護助手さん
待ってます！



申し込み・問い合わせ先／

西城市民病院 医療総務係 TEL 0824-82-2611

長谷総看護師長

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～

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。



はじめよう! オーラルフレイル予防

こぶけせいじ
当院の歯科医師、小武家 誠司先生からのお話です。

日ごろから当院をご利用いただきありがとうございます。
「筋力や心身の活力が低下している状態」を「フレイル」といい、
フレイル予防について聞かれた方も多いと思います。
「お口の機能の衰え」のことを「オーラルフレイル」といいます。



歯科診療風景



健康

フレイル(虚弱)

要介護

→ 加齢

あなたは大丈夫ですか? オーラルフレイルのチェックをやってみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1点
1日に2回以上は歯を磨く		1点
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1点

合計の点数	オーラルフレイルの評価
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性有り
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

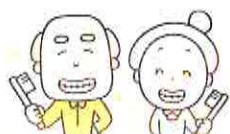
3点以上の「危険性有り」となった人は、
専門的な対応が必要です。

暮らしの中で、オーラルフレイルを予防していきましょう。

噛みしめる歯を維持する

歯と歯ぐきをケアする

かかりつけ歯科医を持つ



お口の機能を維持する

口や舌を使う

かみごたえのある食品を食べる



バランスのよい食事を摂る



オーラルフレイルを予防し、おいしく食べられるお口を維持しましょう!

当院では、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。お口の健康が全身の健康につながります。オーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先/西城市民病院歯科 TEL 0824-82-2624(直通)

デイサービスで忘年会

西城市民病院デイサービスでは、令和5年12月22日(金)～28日(木)の間、利用者の皆さまの1年間を慰労し、新たな気持ちで新年を迎えていただくため、忘年会を開催しました。

全員で体操をし身体をほぐした後、スタッフが「銭バイ」を披露しました。美しい衣装と熟練された?身のこなしで、皆頑張りました。会場は利用者の皆さまの大きな拍手と笑顔に包まれました。元気な掛け声もありました。

令和6年も感染予防に努め、元気づくりと心身の機能維持・向上を目指して、あたたかく支援していきます。



はつらつスタッフの銭バイ

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

11月

西城書道教室展



12月

西城保育所のかわいい作品



11月

西城ひまわりの会のご紹介



1月

西城中学校の俳句・漢詩・書



西城市民病院 通所リハビリテーションの紹介!

通所リハビリテーション事業所は、介護老人保健施設「せせらぎ」に隣接しており、月・水・金曜日の週3日、開所しています。

通所リハビリテーションでは、住み慣れたご自宅でできるだけ自立した生活を営むことができるよう、心身の機能の維持回復を目的としたリハビリや生活支援などのサービスを提供しています。

スタッフは、医師1名、理学療法士1名、介護福祉士5名で、「優しく丁寧に!」をモットーにチームワークを大切にしながら、利用者さまに関わらせていただいています。

通所リハビリテーションでは、理学療法士や介護福祉士による機器を使った個別リハビリや、集団リハビリ・生活リハビリを心を通わせながら行っています。

見学・相談をお待ちしています。

優しく丁寧に!



西城市民病院

レシピのご紹介

Cooking Recipe



● 人気の「混ぜご飯」! 栄養バランスも◎

● エネルギー:290kcal ● 塩分:1.2g

- 吸い物(舞茸)
- ゼリー
- 揚げ出し豆腐
- 辛し和え



【材 料】 1人分

・米	60g	・ごぼう(ささがき)	10g
・鶏むね肉(こま切肉)	20g	・グリーンピース	8g
・人参	10g	A 薄口しょうゆ	7g
・しめじ(石づきなし)	15g	砂糖	1g
・油揚げ(油抜き)	5g	料理酒	5g
		みりん	3g
		だし汁	適量

【作り方】

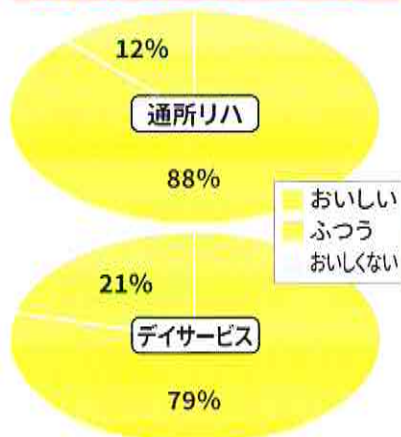
- ①米を洗ってザルにあげておく。
 - ②人参・しめじ・油揚げは細かく切る。
 - ③小鍋に鶏肉・②・ごぼう(水にさらしてあくを抜く)・Aを入れ、だし汁をひたひたになるくらいまで加える。(途中あくをとる)
柔らかくなるまで煮て、具と煮汁に分けておく。
 - ④グリーンピースはゆでる。
 - ⑤炊飯器の釜に①・③の煮汁を入れ、通常の水加減まで水を加え、混ぜて炊く。
 - ⑥ご飯が炊きあがったら、③の具を入れて混ぜ、茶わんに盛って④を散らす。
- ※季節の野菜などを使用しても美味しいです。
水加減は炊飯器の種類によって違いますので、注意しましょう。

食事(給食)アンケートをしました!

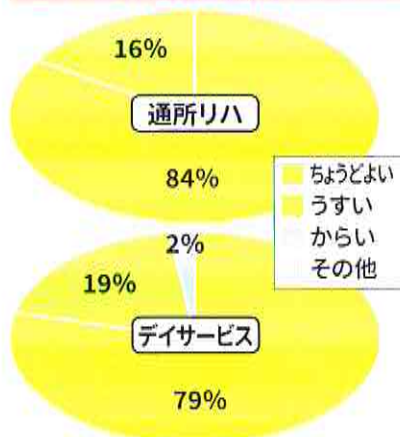
当院では、皆さまに少しでも食事の楽しみを感じていただきたいと願い食事(給食)アンケートを実施しています。アンケートの結果を紹介します。

- 実施時期: 令和5年11月
- 対象者: 当院の通所リハビリテーション利用者さま(25名) 及びデイサービス利用者さま(58名)
- 実施方法: アンケート用紙による記入。

食事はおいしいですか?



汁物の味は?



「食事はおいしいですか?」の問いに通所リハビリは88%、デイサービスは79%の方々が「おいしい」と答えられました。「おいしくない」と答えた方はおられませんでした。「汁物の味は?」の問いに通所リハビリは84%が「ちょうど良い」、16%が「うすい」と答え、デイサービスは79%の方々が「ちょうど良い」、19%が「うすい」、2%の方が「からい」と答えられました。

その他、「ごはん(主食)やおかずの量」、「好きな給食メニュー・嫌いな給食メニュー」などもお聞きしました。「好きな給食メニュー」は、「カレーライス、混ぜご飯、バラ寿司、チャーハン」などでした。

アンケートの結果から、通所サービス利用者の多くの方々が、給食をおいしいと思いつつ食べておられることが分かり、うれしく思いました。また、汁物がうすいと答えられた人も複数おられ、家庭ではもう少し濃い目の味付けなのかと推測されます。

今後も、利用者さまの笑顔を思い浮かべながら、楽しみにしていただける給食を提供していきたいと思ひます。

ご協力ありがとうございました。

【給食科 管理栄養士】

1・1大地震。心の晴れない元日になりました。1月9日、学校から帰った子どもたちは、大谷翔平選手から届いた「グローブ」の話を得意そうにしました。子どもたちの笑顔が心にしみました。一日も早い復興を願っています。

相変わらずコロナ・インフルエンザ感染症の発症が続いています。手洗い・うがいなど基本的な感染対策はもちろん、特に病院などではマスクの着用をお願いします。

本年もよろしくお願いいたします。

次回のすずらん発行は、令和6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

Shobara-Shioren-Koho

広報

第44号

令和6年2月5日

発行

庄原市老人クラブ連合会

庄原市西本町四丁目5-26

☎ 0824-74-6304

新年あけまして
おめでとございます



庄原市長
山本 耕三

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。旧年中は、高齢者福祉施策をはじめ、市政全般に対しまして、格別の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。

まずは、元日に発生をいたしました「令和6年能登半島地震」により亡くなられた

皆様には健やかに希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。最初に、令和6年元日に発生しました能登半島地震によりお亡くなりになりました方々に謹んで哀悼の意を表しますと共に被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

さて、少子高齢化と人口減少社会が



会長
児島 茂春

謹んで新春のお慶びを
申し上げます

進行していく中で、高齢者の抱える問題は一層深刻化しており、それぞれの地域での相互支え合いが重要になってまいります。このような社会状況下にあつて、老人クラブは時代の要請に応え一層の活性化を図り、福祉の増進を通じて社会に貢献していく必要があります。

私たち老人クラブは「のぼる健康寿命！担おう地域づくりを」をメインテーマとして掲げ、活動の推進に取り組んでいます。これまでの経験を生かして住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、自らの健康寿命を延ばすための健康づくりや介護予防活動はもとより、高齢者が直面する課題に対応した活動の推進に取り組んでいかなければなりません。

地域に根ざした老人クラブとして市行政や関係機関と連携して高齢者が活躍できる仕組みを創造し健康で生きがいのある生活を目指した活動は、会員皆さんの力を併せて展開する必要があります。どうか本年もなお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

私事、昨年6月に庄原市老人クラブ連合会の会長に任命いただき格別なご支援ご指導を賜りまして厚くお礼を申し上げます。

本会が会員皆様のご健康で幸せ多き年となりますよう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。

た方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様に対し、心よりお見舞いを申し上げます。

さて、昨年を顧みますと、5月に新型コロナウイルスが感染症法上の「五類」に移行しましたが、いまだ収束の兆しは見えていない状況でございます。

また、国際紛争に端を発した物価高騰は市民生活に多大な影響を与えており、本市においては経済対策事業を実施するなど、今後も市民の皆様が安心して暮らせる地域共生社会の構築を進めてまいりますので、引き続きご支援とご協力をお願い申し上げます。

こうした中、庄原市老人クラブ連合会におかれましては、児島会長様を中心にスポーツや文化、教養活動を通じた高齢

者の生きがいや健康づくりをはじめ、「友愛訪問」による見守りあいや地域のコミュニケーションづくりなど、多岐にわたる活動に積極的に取り組まれ、高齢者が生き生きと活躍できる地域社会の実現に向け、ご尽力をいただいているところでございます。

貴連合会の熱意ある活動は、人と人との「絆」を紡ぎ、社会の支え合いの基盤となるものであり、今後も地域福祉のけん引役として、さらなる活躍を期待いたしております。

結びに、貴連合会並びに会員の皆様にとって本年が充実した実り多い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。

森木前会長

全国老人クラブ連合会

会長表彰を受賞

森木前会長が令和5年度全国老人クラブ連合会会長表彰を受賞されました。

森木前会長は、単老会長、地区老連会長、市老連理事・副会長・会長、県老連評議員・理事として、長きにわたり、常に高齢者の先頭に立ち、「健康・友愛・奉仕」の精神のもと老人クラブ活動を推進されました。

表彰式は、昨年11月8日、秋田県秋田市で開催された第52回全国老人クラブ大会の式典において挙行されましたが、諸都合により出席されませんでした。で、広島県への伝達表彰となりました。森木前会長からは、「皆様方の深いご理解とご支援なしでは、ここまで務まらなかつたと思います。改めて感謝し厚くお礼申し上げます。」とのコメントがありました。

本当におめでとうございます。

育成功労表彰



令和5年度 庄原市高齢者日常生活

安全研修事業実施終了

市の委託事業である「庄原市高齢者日常生活安全事業」の令和5年度割り当て地区老連の研修会が終了しました。

本年度は、庄原・峰田・山内・西城・口和の5の地区老連において実施され、各地区老連からの報告書によると

・交通安全対策については、運転免許証の返納の難しさ

・詐欺防犯については、特殊詐欺のパターンが劇場型など巧妙化する中で騙されやすいこと

・災害対策については、一人暮らし高齢者が増える中、避難に対する危機感が薄れていることなど意見がありました。

また、今回の研修会は大変参考になり、今後も定期的に開催して欲しいとの意見も多数ありましたが、各地区老連や単老において、別途開催されたら如何でしょうか。

今年度で2年目となる委託事業ですが、来年度は最終年度です。今後もこうした委託事業について市と連携を図って参ります。



口和地区老連研修模様



峰田地区老連研修模様

初春のお慶びを
申し上げます



顧問	住田 鉄也 (北)
会長	児島 茂春 (東)
副会長	川崎 弘子 (口和)
	早田 義範 (峰田)
	今田 容子 (西城)
理事	佐藤 勉 (庄原)
	和田 正臣 (高)
	田邊 園恵 (峰田)
	船頭 宏 (敦信)
	重久 富貴江 (敦信)
	森藤 義昭 (東)
	原田 幸子 (東)
	児玉 祥功 (山内)
	河面 浩子 (山内)
	黒田 清隆 (北)
	渡辺 俊恵 (北)
	山野 精莊 (西城)

理事	杉原 宏二 (東城)
	近藤 光香 (東城)
	徳市 正仁 (口和)
	奥田 謙二 (高野)
	佐中 慶子 (高野)
	松長 等 (比和)
	細田 絹子 (比和)
	秋山 愿 (総領)
	横山 澄江 (総領)
若手委員長	田邊 宣彦 (口和)
若手副委員長	佐倉 和子 (峰田)
監事	長谷川 厚良 (西城)
	広田 保男 (敦信)
事務局長	清水 健治
事務局員	金口 啓子



短歌・俳句・川柳紹介コーナー

短歌

二番子も来年帰っておいでよと
声かけ仰ぐ晩夏の空

永田 尚子 (峰田)

呉湾の棧橋横の護衛艦は
砲身しづか水照りかへす

藤原 勇次 (数信)

ラストラン汽笛一つにさみしさを
峪へ落としておろち号行く

奥井 久子 (数信)

秋の夜の満天の星に手を合わす
ウクライナまたパレスチナに向き

有附 和子 (数信)

白壁を夕陽の照らす友の家に
吊す柿の実の影がつらなる

寺迫 隆子 (数信)



山峡に行く芸備線の警笛は
廃線となるを憂えるごとし

永田恵美子 (数信)

初めてのピアノを夫は弾きはじむ
初雪の夜の「戦場のメリークリスマス」

櫻井 貴子 (数信)

百恵の歌いい日旅立ちを耳にして
自ずと涙のながれる夜明け

松本 進 (数信)

ふつくらと匂へるごときルノアール展
鉛筆のやうな娘らが見てをり

家島 晶子 (口和)

外国で棄ててやるのがしのびなく
伸びた下着をまた持ち帰る

新宅 道和 (口和)

俳句

澄んだ池色あざやかに寒の鯉

佐藤 勉 (庄原)

現し世や天災人災年明ける

和田 正臣 (高)

初雪の日に好物が二つ着き

日雨孫 豊 (峰田)

水稻の乏しき水の奪い合い

黒田 清隆 (北)



辰年の話

山内地区老連会長 児玉 祥功

二〇二四年は甲辰(きのえたつ)年。良い意味でも悪い意味でも大きな変化の多い干支が辰(龍)だと言われています。

良い意味であげられるのは、一九六四年の東海道新幹線開通、一九八八年の青函トンネル、瀬戸大橋の竣工など大型建造物の完成やオリンピックなど大きなイベントの開催です。悪い出来事としては、一八六八年の戊辰戦争、一九〇四年の日露戦争、一九七六年のロッキード事件など입니다。不思議と大きな出来事や変化が辰年に起きています。

ところで、12支の内11までは実在の動物ですが、なぜ辰だけは架空の生き物(?)なのでしょう。古代中国では権力や正義の象徴として「龍」が位置づけられていたようで、どうやらそのあたりに猫を押しつけて龍が入り込んだ理由があるのではないかと想像します。それにしても猫が入れなかったのに龍が入るとは。猫派にとっては悔しい話ではないでしょうか。

歴史が物語るように、辰年が大きな変化の起きやすい年回りであるなら、二〇二四年甲辰年、核兵器で他国を威嚇し、侵略行為を続けるなど残虐行為をやめない世界の指導者たちに、即刻戦争をやめさせ、世界平和の方に大転換させることは出来ないものでしょうか。無事の民は泣いています。残虐な殺戮と破壊はもうたくさんです。

写真の「龍」は、恥ずかしながらジョイフルの干支展に出品した拙作です。



地区老連・単老活動紹介

東城地区老連大運動会

東城地区老連 副会長 杉原 宏二

10月2日、真つ青に澄みきった秋空の下、東城地区老連第19回大運動会が東城小学校運動場で開催されました。16の単老を7チームに分けての対抗戦です。

各チームとも競技に参加できる選手が減ってきて、役員の方も選手集めに奔走されたようです。そのため競技種目や数種目の出場人数を減らしたり、男女枠を外したりなどの工夫を重ねて実施しました。

その結果、本年度も珍プレー、好プレー続出で、最後まで順位の行方が分からない大熱戦が繰り広げられ、周りの人たちの応援も大いに盛り上がっていました。そしてまた、競技の合間には東城保育所の園児達の可愛い演技にも癒され、今年もまた大変楽しく、素晴らしい大運動会になりました。



芸備線・木次線を使った日帰り旅行

三河内寿老人クラブ会長 松長 等

三河内寿老人クラブの会員16名が10月18日に木次線を利用して念願の日帰り旅行を行いました。当日は天気も良く、わくわくしながら備後落合駅に集合しました。

ガイドさんから備後落合駅と芸備線の歴史や豪雪時の苦労話等を聞いた後、9時20分発の列車に乗り込み出発しました。

清流に沿って走ったり、紅葉の中をゆっくり進んだりで列車の旅を満喫しました。参加者が特に楽しみにしていたのが出雲坂根駅でのスイッチバックです。ほとんどの人が列車の中で、あっちへ行ったり、こっちへ来たり、ほんとに小学生になった様な感じでした。

亀嵩温泉に到着後風呂に入り、旬の料理でお腹一杯、楽しい一日を過ごしました。

たぐさんの会員から「また実施して欲しい」との意見が出ました。いつの日かまた芸備線の列車を利用した日帰り旅行をする予定です。



編集後記

二〇二四年甲辰年は波乱の幕開けとなりました。元日には能登半島大地震、2日には羽田空港の大惨事。日本航空の乗客乗員379名全員の無事生還は奇跡的としか言いようのない幸運でしたが、能登へ救援物資を運ぶはずの海保機の5人が犠牲に。なんとも痛ましい出来事でした。正月早々、日本列島はすっぱりと暗雲に覆われてしまいました。



能登にはまだ多数の行方不明者が有り、余震に加えて雪や雨、救援活動は難航を極めているようですが、そうした悪条件を押して、連日懸命の活動が続けられています。不明者の救助や復旧作業が進捗し、被災者の方々に一日も早く平穏な暮らしが戻ることを切に祈るばかりです。犠牲になられた方々のご冥福を心よりお祈りします。

上昇機運に恵まれた年回りと言われている甲辰年。平穩な暮らしを守るためにも、老人クラブに集う私たちの頑張りを見せる年にしようではないませんか。

(児玉)

(見玉)

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

☎ 0824-74-6304

☎ 080-8985-2569

✉: shou.rouen09@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

