

令和6年10月21日

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10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
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
空き家活用講演会・相談会の開催		企画振興部 自治定住課
農業委員会だより		農業委員会
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		
令和6年度庄原市在宅医療・介護についての市民研修会（第4回人権啓発セミナー）		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
秋の火災予防運動が始まります		総務部 危機管理課
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



No. 7

しょうばら



脱炭素地域推進ニュース

発行日	令和6年10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 (WARMBIZ)

これから冬に向けて、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 HP「ウォームビズ (WARMBIZ)」を参考にしています。)

20℃設定

【暖房利用による CO₂ を削減し、地球温暖化を防止しよう！】

ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂ の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。



一般的に、電力による冷暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。

冬の暖房器具使用時に室温設定を 20℃にするなど、今までよりも下げるようにすれば、CO₂ 削減効果があるばかりでなく、電気代を効果的に節約することにつながります。ウォームビズは、家庭やオフィスにとって経済的なメリットもあるのです。

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



お鍋などのあったかい食べもので、からだも室内もあたためれば、みんながぽかぽかに。暖房を抑えても寒さを感じにくくなります。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。

④ みんなで集まるウォームシェア



余分な暖房を止めて、みんなでひとつの部屋、場所に集まることでエネルギーを節約するのが「ウォームシェア」。

たとえば、家族が別々の部屋で暖房を使うと、エネルギーを多く消費してしまいます。みんながひとつの部屋に集まれば、エネルギーを節約しながら、コミュニケーションも深まります。

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、地球温暖化の防止につながります。

令和6年度

入場無料

空き家活用講演会

空き家を放置するとどうなるのか、相続登記の申請が義務化されたことで何が変わったのか、空き家の相続等の問題について具体的な案件や解決事例をもとにお話しします。

使っていない空き家をお持ちの方、空き家をどうにかしたいが何から始めていいかわからない方、ぜひこの機会に空き家の活用について考えてみましょう。

日時：11月11日(月) 18:00～19:00 (開場 17:30～)

会場：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番26号 0824-75-0301)

いいだ いっせい
講師：飯田 一生 氏

(庄原市空き家解決専門家ネットワーク)



(略歴)

2008年に広島市から本市へ移住、本業は司法書士。2016年に一般社団法人庄原青年会議所の事業で「空き家問題」と「人口減少問題」に出会い、2つの問題に取り組む。2021年に庄原市空き家解決専門家ネットワークを設立。

(庄原市空き家解決専門家ネットワークとは)

庄原市の空き家問題を解決するため集まった専門家の団体。令和3・4・5・6年度国土交通省「空き家対策モデル事業」に採択され、広島県・庄原市・庄原商工会議所・庄原市社会福祉協議会・広島みどり信用金庫・広島銀行庄原支店の後援を受けて活動している。

ワンストップサービスで、直接的に空き家問題を解決するだけでなく、空き家問題の根本的な原因を解決するため、人口減少問題、移住者の支援、成年後見制度の拡充、啓発啓蒙等に力を入れている。

お申込について ※事前予約制

申込方法

電話、FAX、Eメール、はがき

申込内容

氏名(フリガナ)、住所、電話番号

申込先

〒727-8501 広島県庄原市中本町一丁目10番1号

庄原市 自治定住課 自治定住係

電話:0824-73-1209 FAX:0824-72-3322

メール:jichi@city.shobara.lg.jp

受付期間 11月8日(金)まで(先着順となります) / 定員 50人まで

主催：庄原市 企画振興部 自治定住課 自治定住係

電話:0824-73-1209 FAX:0824-72-3322 メール:jichi@city.shobara.lg.jp

講演会終了後に無料相談会を開催します。詳しくは裏面をご覧ください。

空き家の無料相談会



亡くなった祖父名義のままの不動産がある

空き家を処分したい

将来、自宅が空き家になる

相続・遺言をはじめ、空き家の処分や空き家(空き地)の管理、利活用など、
空き家に関する困りごとに、専門家が無料で相談に応じます。

日 時： 令和 6 年 11 月 11 日 (月) 19:00 ~ 21:00

会 場： 庄原市ふれあいセンター

(庄原市西本町四丁目 5 番 26 号 0824-75-0301)

※庄原市ふれあいセンターではご予約・お問合せは受け付けておりません。



内 容： 空き家に関すること (相続、管理、処分、活用など)

相談員： 司法書士、宅地建物取引士、社会福祉士等

(庄原市空き家解決専門家ネットワーク)

※一組 45 分以内

※事前予約制

お申込について

申込方法

電話、FAX、Eメール、はがき

申込内容

氏名(フリガナ)、住所、電話番号

申込先

〒727-8501 庄原市中本町一丁目 10 番 1 号

庄原市 自治定住課 自治定住係

電話:0824-73-1209

FAX:0824-72-3322

メール:jichi@city.shobara.lg.jp

受付期間

11 月 8 日 (金) まで (先着順となります。)

庄原市空き家解決専門家ネットワーク

について

庄原市の空き家問題を解決するため集まった専門家集団です。令和 3・4・5・6 年度国土交通省「空き家対策モデル事業」に採択され、広島県・庄原市・庄原商工会議所・庄原市社会福祉協議会・広島みどり信用金庫・広島銀行庄原支店の後援を受けて活動しています。

ワンストップサービスで、直接的に空き家問題を解決するだけでなく、空き家問題の根本的な原因を解決するため、人口減少問題、移住者の支援、成年後見制度の拡充、啓発啓蒙、社会事業家の支援に力を入れています。

主催：庄原市 企画振興部 自治定住課 自治定住係

電話:0824-73-1209 FAX:0824-72-3322 メール:jichi@city.shobara.lg.jp

令和6年 10月 21日



農業委員会だより

第3号

庄原市農業委員会
電話：0824-73-1133

農業者年金相談会について

専門の相談員を招いて、経営移譲や年金請求・加入手続きなど農業者年金に関する相談会を次のとおり開催します。

事前にご案内した方以外で、相談会へ参加を希望される場合は、11月8日(金)までに農業委員会へご連絡ください。【予約必要／相談時間 1人 30分程度】

月 日	時 間	場 所
11月14日(木)	10時～12時 14時～16時	JAひろしま庄原支店 JAひろしま高野支店
11月15日(金)	10時～12時 14時～16時	JAひろしま庄原支店 JAひろしま東城支店

～農業者年金で安心・豊かな老後を～

◎3つの加入資格を満たすだけで農業者年金に加入できます。

①年間60日以上農業に従事する方

②国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）

③20歳以上65歳未満の方（60歳以上は国民年金の任意加入被保険者）

◎積立式かつ終身年金のため、支払った保険料額に応じて年金を一生涯受け取れます。

◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の節税につながります。

◎保険料はいつでも変更できます。

（月2万円(35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円まで）

◎一定の要件を満たす方は政策支援（保険料の国庫補助）が受けられます。

（例：認定農業者等かつ青色申告者で35歳未満の方は1万円の補助が受けられます。）

お問い合わせ先：農業委員会事務局

電話番号：0824-73-1133 FAX:0824-72-3322

メールアドレス:nougyou@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10月21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》

◎温水プール・プール室は12月1日（日）から2月28日（金）まで利用できません。なお、トレーニングルーム・フィットネススタジオは使用可能（年末年始を除く）です。

◎12月29日（日）から1月4日（土）は西城温水プール「水夢」・西城体育館・西城球技場は使用できません。

《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…アクア

○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…コンティショニング&ボディメイク

シ…西城シニア

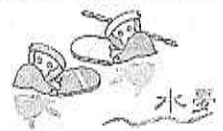
11月 開館時間：13時～20時まで（入場19時まで）

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

12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 休館日	3 □	4 □	5 シ	6	7
8	9 休館日	10	11 □	12 シ	13	14
15	16 休館日	17 □	18 □	19 シ	20	21
22	23 休館日	24	25 □	26 シ	27	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

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！！(16)》

おうちでやってみよう！(第11回)

種目名「レッグカール」

効果 ハムストリングス(太ももの裏)強化

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

(運動方法)

- ①イスの背もたれ上を軽くつかみ、足幅は腰幅程度に広げ、背筋を伸ばし真っ直ぐ立つ。
- ②姿勢を変えずにひざを曲げ、ゆっくりとかかとをお尻に向けて上げていく。
- ③太ももの裏に軽く力が入るまで上げて、ゆっくり①の姿勢に戻す。



ひざを曲げる



足を床に下ろす



☆ポイント！

- ①姿勢は固定して、足だけを動かす
- ②反動をつけずにゆっくり動作をする

※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)
- ・ハムストリングス(太ももの裏)の筋肉を痛める可能性があるので、ゆっくり動作する。
- ・姿勢を崩さないように注意する。太ももとひざはイスに対して正面に向ける。

～ひとこと～

ハムストリングス(太ももの裏)の筋肉は、意識しないと鍛えにくい部分ですが、歩行時の足運びなど日常動作でも重要な役割を果たします。強化される事で、歩行時の安定性向上、ひざの痛みの予防、改善などにもつながり、元気な日常生活を送るのに大切な筋肉になります。

太ももの裏は疲労したり、攣りやすい筋肉でもありますので、無理の無い範囲でのトレーニングをおすすめします。

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。

季節の変わり目、体調に気をつけて元気にお過ごしください。

★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！



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

カーフOB野球教室

～参加者募集中～

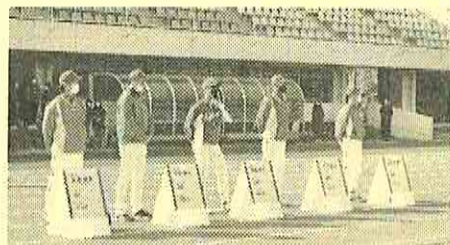
- 日 時： 11月9日(土) 13:00～16:00 (受付 12:00～)
- 場 所： 庄原市上野総合公園 ※少雨決行
- 講 師： 外木場義郎 様、小川達明 様、大島崇行 様、岡上和則 様、梅原伸亮 様
- 対 象： 小学生
- 参 加 費： 1人 500円 (含保険料)
- 申込締切： 10月31日(木)
- ◆タオル、水分が必要です。
 - ◆スパイクシューズは使えませんのでお気を付け下さい。
 - ◆グローブやバットをお持ちの方はご持参下さい。

元プロ野球選手に
野球を
教えてもらおう！



【お申し込み方法】

お申込書を上野総合公園管理事務所へご持参いただくか、
メール又はFAXにてご提出ください。



現在芝生養生期間中です

10/7(月)～11/8(金)は芝生養生期間となります。

トラック・会議室はご利用可能ですが、フィールドはご利用いただけません。
利用者の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほど宜しくお願いします。

《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 11 月専用利用予定表(10 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
10/27 ワンニャン&ハン ドメイド (芝生広場) 8:00~17:00	28	29	30 休園日	31 アスリートクラブ 18:00~20:00	11/1	2
10/7(月)~11/8(金)は芝生養生期間です						
3 文化の日	4 振替休日	5	6 休園日	7 アスリートクラブ 18:00~20:00	8	9 カープOB 野球教室 12:00~16:00 庄原市レベル アップスポーツ サッカー教室 17:00~21:00
芝生養生期間						
10	11	12	13 休園日	14 アスリートクラブ (閉校式) 18:00~20:00	15	16 第48回中国地域 県リーグ決勝大会 9:00~17:00
17 第33回もみじレ ディースサッカー 大会 9:00~17:00	18	19	20 休園日	21	22	23 勤労感謝の日 チビサッカー大会 8:00~14:00
24 庄原サッカーフェ スティバル(U-12) 8:00~15:00	25	26	27 休園日	28	29 高小学校 持久走 8:45~10:00	30 第73回庄原市 スター式駅伝 (前日準備) 13:00~16:00

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。

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。気軽にご参加ください！

【開催日】11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 宮口杏優



ノルディック・ウォーキングの集い

【開催日】11月16日(土)

【受付時間】9:00~ (9:30 スタート)

【参加費】500円 (含保険料)

※今回はひまわりバスでの移動がございますので、別途100円をご用意ください。

【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 宮口杏優

2コース(ショート4km・ロング7km)
から選んで歩く！

ポ ラ ー ノ グ ル ー プ 庄 原

WINTER
 ILLUMINATION

備北イルミネーション

2024-2025

2024 11.9 sat — 2025 1.13 mon

点灯時間 / 11・12月 17:30~21:00
 1月 17:45~21:00
 ※毎週土曜は21:00まで入園は点灯終了の1時間前まで
 休園日 / 月曜日 (12/30、1/13 は開園)
 年末年始 (12/31、1/1)

こく えい び ほう きゅうりょう こう えん
 国営備北丘陵公園

■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

■年間パスポート

おとな:4,500円、シルバー(65歳以上):2,100円
※年齢の経過でできるものを待参 ※年間パスポート加入者は駐車料無料(大型は除く)

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



公園公式 HP

■駐車料

基本	普通・軽:350円、大型:1,200円、二輪:200円
春・秋・冬 イベント期間	普通・軽:400円、大型:1,200円、二輪:200円
※春・秋・冬イベント期間:「備北花びくニック」「備北コスモスびくニック」「ウィンターイルミネーション」	

※記載されている情報は2024年10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HP等でご確
 認ください。

【問合せ先】

庄原市 企画振興部 商工観光課

TEL 0824-73-1179

FAX 0824-72-3322

メールアドレス kankou@city.shobara.lg.jp



「ひばの里」イベントトピックス！

◎日時 ◎場所 ¥料金 ①定員

※各イベントの受付は当日、開催会場にて行います
※各イベント写真・画像はイメージです

手打ちそばづくり

◎ 11月9日(土)・10日(日)、
12月7日(土)・8日(日)・28日(土)・29日(日)
9:30~17:30 (受付は16:30まで)

¥ 5人前 1,800円 ① 10組/日
7人前 2,500円

◎ ひばの里 上の農家 ※お持ち帰りはできません

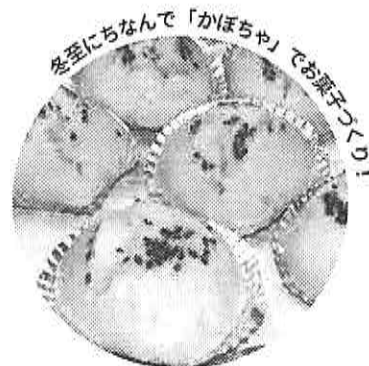


蒸しまんじゅうづくり

◎ 11月16日(土)・17日(日)
9:30~17:30 (受付は16:30まで)

¥ 500円/組 ① 15組/日

◎ ひばの里 上の農家



大学芋づくり

◎ 11月30日(土)・12月1日(日)
9:30~17:30 (受付は16:30まで)

¥ 500円/組 ① 15組/日

◎ ひばの里 上の農家

かぼちゃ蒸しパンづくり

◎ 12月14日(土)・15日(日)
9:30~17:30 (受付は16:30まで)

¥ 500円/組 ① 15組/日

◎ ひばの里 上の農家

苔テラリウムづくり

◎ 11月9日(土)・10日(日)・30日(土)
12月1日(日)・14日(土)・15日(日)
13:00~20:30 (受付は19:30まで)

¥ 800円~/作品 ① 30組/日

◎ ひばの里 やきもの工房

草木染め教室

◎ 11月16日(土)・17日(日)、
12月7日(土)・8日(日)
13:00~20:30 (受付は19:30まで)

¥ 800円~/作品 ① 30組/日

◎ ひばの里 やきもの工房

備庄焼陶芸教室

◎ 11月23日(土)・24日(日)
13:00~20:30 (受付は19:30まで)

¥ 2,500円/作品 ① 30名/日

◎ ひばの里 やきもの工房

影絵劇「雪女」 協力/寺西 玉実氏 (絵本牧場ごんぼ)

影を使った巧みな造形と、語りが人気の影絵劇の
上演です。イルミネーション期間ならではの劇を
お楽しみください！

◎ 11月9日(土)・16日(土)・23日(土)・30日(土)
12月7日(土)・14日(土)・21日(土)

①19:00~ ②19:50~

¥ 無料 ◎ ひばの里 神楽殿



巧みな影使いに注目！

その他イベントは
特設サイトをチェック！



特設サイト

SNS でも情報発信中！



Instagram



facebook



X

備北イルミ期間 開園カレンダー

□...9:30~21:00

■...14:00~21:00

☆...9:30~22:00

11月
日 月 火 水 木 金 土

						9
10	休	12	13	14	15	16
17	休	19	20	21	22	23
24	休	26	27	28	29	30

12月
日 月 火 水 木 金 土

1	休	3	4	5	6	7
8	休	10	11	12	13	14
15	休	17	18	19	20	21
22	休	24	25	26	27	28
29	30	休				

1月
日 月 火 水 木 金 土

		休	2	3	4	
5	休	7	8	9	10	11
12	13					

※「里山の駅庄原ふらり」は開園日毎日9:30~16:30まで
(入園は15:30まで)



庄原さくらスポーツ クラブだより



令和6年10月21日 第221号
庄原さくら SC 事務局
☎(0824) 72-6880 ファクス(0824) 72-8001
Eメール taikyou@shobara.sakura.ne.jp
庄原市教育委員会教育部
生涯学習課生涯学習係
☎(0824) 73-1188 ファクス(0824) 73-1254
Eメール syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp



第18回庄原さくらスポーツクラブ グラウンド・ゴルフ大会を開催します



年齢を問わず誰でも楽しむことができるグラウンド・ゴルフを通じて、会員の親睦と交流を推進するとともに、新規加入される会員の拡大を図るため次のとおり開催します。

日 時 : 令和6年11月2日(土) 受付 12時00分から
開会 12時20分から

会 場 : 庄原市スポーツ広場

募集人員 : 先着96名(組み合わせ及びスタート順は、主催者で決定します。)

参加費 : クラブ会員は無料、会員以外は300円(傷害保険料を含む)
当日受付にて申し受けます。

参加者 : クラブ会員を基本としますが、会員以外の方も大歓迎です。

競技方法 : 個人戦で、24ホールの合計打数で順位を決定します。

種 目 : ☆一般の部(中学生以上)

表 彰 : 優勝から第3位まで。その他ラッキー賞・ホールインワン賞等があります。

その他 : 少雨決行ですので、各自雨具等を用意してください。

競技中の傷害については応急処置のみとし、補償は傷害保険の範囲内とします。



申し込み 問い合わせ

庄原さくらスポーツクラブ

〒727-0013 庄原市西本町四丁目3-2 (庄原市総合体育館内)

電 話 0824-72-6880 FAX 0824-72-8001

申込締切 令和6年10月29日(火)必着。ただし定員になり次第、締め切りとします。

参加申込用紙は、庄原市総合体育館受付カウンターに置いてあります。

参加申込は郵送、FAX、または上記へ持参にてお願いします。



上達しました ユニカール

JA 女性部スポーツグループ K.M

私たちのグループ(JA 女性部スポーツグループ)が、庄原さくらスポーツクラブの方にお世話になりユニカールを楽しむようになって今回で3回目になります。

他の会でユニカールをした時とても面白くてまたやってみたいという声に参加者からあがって、これは是非私たちのグループでも体験してみたいということで始めました。

第1回目の時は、ストーンを投げるのもうまいかずストーンが転がったり、ガードラインにも届かなかったということがよくありましたが、今回は、みなさん投げ方がうまくなって、まっすぐ目標のサークルまで届いているということでした。自分でもそう思っていたのでうれしかったです。

裏面へつづく

参加された皆さんからの感想です

- ・カーリングのようで、またボーリングをしているようで楽しんで活動出来ました。ありがとうございました。
- ・今回、ガードストーンの置き方を教わり、ユニカールも奥が深いんだと思いました。頭を使い、楽しい笑い声が一番のユニカール体験会でした。
- ・過去2回はストーンをセンターサークルをめがけて投げることに懸命でしたが、今回は1投目の人は、ガードラインを越えたところにストーンを置けば、相手チームが投げにくいことを教わり、チャレンジしました。1投ごとに局面が変わるので、そのたびに拍手と歓声が上がり、笑顔で楽しく夢中になれる時間を過ごしました。



11月の活動予定カレンダー

庄原さくらスポーツクラブ

11月	アリーナ	武道場	保健福祉センター	多目的広場	スポーツ広場
1 金	13:30~15:30 ラージ卓球(土)			9:30~11:30 ベタンク	
2 土	第18回 庄原さくらスポーツクラブ グラウンドゴルフ大会 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			
4 月	祝日(文化の日)の調整休日なのでお休みします				
5 火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
6 水	9:30~11:30 ミニテニス(水)				
7 木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 高齢者体操			
8 金	9:30~11:30 ユニカール 13:30~15:30 ラージ卓球(土)				
9 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			
11 月	他の大会のためアリーナが 使用できません	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアエクササイズ(ヨガ)		
12 火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
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			
15 金	13:30~15:30 ラージ卓球(土)			9:30~11:30 ベタンク	
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)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアエクササイズ(ヨガ)		
19 火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
20 水	9:30~11:30 ミニテニス(水)				
21 木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 高齢者体操			
22 金	9:30~11:30 ユニカール				
23 土	祝日(勤労感謝の日)なのでお休みします				
25 月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアアエクササイズ(ヨガ)※第二会場室		
26 火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
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	13:30~15:30 ラージ卓球(土)			9:30~11:30 ベタンク	
30 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			

総合体育館だより

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



令和6年10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

トレーニング室のご案内

庄原市総合体育館のトレーニング室では、エアロバイク・ランニングマシン・ウェイトトレーニングマシンを使って、健康増進・体力づくり・ダイエットなど、目的に応じた運動ができます。原則、トレーニング器具使用講習会を受講済みの方のみ利用できます。

トレーニング器具使用講習会について

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。
(参加費無料です)

【トレーニング器具使用講習会開催日】

11月21日(木) 19:00~21:00
12月19日(木) 18:30~20:30

トレーニング室利用料金(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)



ZUMBA(ズンバ)教室のご案内

ラテン音楽をはじめとした世界中の音楽とリズムやステップを取り入れた「ダンス系エクササイズ」です。

【日 程】11/20, 27 12/4, 11, 18, 25 1/8, 15, 22, 29 (水曜日 全10回)

【時 間】(1部)15:30~16:20

(2部)18:00~18:50

(3部)19:30~20:20

【対 象】中学生以上 ※初心者の方も参加できます。

【参加費】500円/回

【定 員】各部20名

【持参物】動きやすい服装、飲み物、タオル、屋内用シューズ

【申し込み】体育館窓口、電話、ホームページで受け付けます。



庄原さくら球場夜間照明について

庄原さくら球場の夜間照明は、10月31日から3月31日までの冬季期間はご使用できません。大変ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了承くださいませようお願い申し上げます。



令和6年11月行事予定 ※10/8現在

総合体育館（アリーナ）		
1日(金)	17:30 ~	令和6年12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
2日(土)	8:30 ~ 17:00	庄原さくら杯小学生バレーボール大会(東キャッツスポーツ少年団)
3日(日)	8:30 ~ 17:00	フラワーカップソフトバレーボール大会(フラワーカップ実行委員会)
4日(月・振)	9:00 ~ 17:00	バドミントン合宿(亀崎中学校)
9日(土)	8:30 ~ 17:00	広島ドリームバレーボール大会北部予選大会 (広島県小学生バレーボール連盟北部地区)
	19:30 ~ 21:30	第12回庄原さくらオープンラージボール卓球大会 準備(庄原市卓球協会)
10日(日)	8:30 ~ 21:30	第12回庄原さくらオープンラージボール卓球大会(庄原市卓球協会)
11日(月)	9:00 ~ 16:00	
16日(土)	8:30 ~ 16:30	令和6年度備北地区中学校バレーボール新人大会 (備北地区中体連バレーボール専門部)
17日(日)	8:30 ~ 18:00	第47回県北バドミントン大会(庄原市バドミントン協会)
22日(金)	13:00 ~ 17:00	レクリエーション(福豊精工株式会社)
23日(土)	8:30 ~ 18:00	小中学生バドミントン大会(古賀道場ジュニア)
30日(土)	8:30 ~ 17:00	バレーボール大会(東キャッツスポーツ少年団)
総合体育館（武道場）		
10日(日)	8:30 ~ 15:30	柔道月次試合(北部地区柔道連盟)
総合体育館（トレーニング室）		
12日(火)	18:00 ~ 20:00	トレーニングアドバイスの日
26日(火)		
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。
スポーツ広場		
1日(金)	8:30 ~ 13:00	チャリティ・グラウンド・ゴルフ大会 予備日(庄原市社会福祉協議会)
2日(土)	10:00 ~ 17:00	グラウンド・ゴルフ大会(庄原さくらスポーツクラブ) ※午前中は大会準備となります。
10日(日)	7:00 ~ 17:00	花Hanaマーケット(花Hanaマーケット実行委員会)
北公園ゲートボール場		
17日(日)	9:00 ~ 13:00	障害者スポーツ会場(庄原市生涯学習課)
庄原さくら球場（庄原市運動広場）		
3日(日)	7:00 ~ 17:00	庄原市内少年野球大会(庄原市軟式野球振興協議会)
4日(月・振)	8:00 ~ 17:00	NBP12球団ジュニアトーナメントカープジュニア(庄原市軟式野球連盟)

※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。





(電話 0824-73-1165 FAX 0824-75-0245 E-mail: chiikihoukatu@city.shobara.lg.jp)