

令和6年10月21日

市民の皆さまへ

庄原市役所 口和支所長
(総務係)

TEL 0824-87-2111

FAX 0824-87-2057

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>

1	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
2	空き家活用講演会・相談会の開催	企 画 振 興 部 自 治 振 住 課
3	農業委員会だより	農 業 委 員 会
4	ふろむぎすいむ	教 育 部 西 城 教 育 室
5	庄原市上野総合公園だより	上 野 総 合 公 園
6	国営備北丘陵公園イベントのご案内	企 画 振 興 部 商 工 振 光 課
7	庄原さくらスポーツクラブだより	教 育 部 生 涯 学 習 課
8	総合体育館だより	教 育 部 生 涯 学 習 課
9	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
10	庄原市立口和中学校文化祭	口 和 中 学 校
11	口和小学校だより No.9～No.11	口 和 小 学 校
12	よちよち通信	口和子育て支援センター
13	口和の里フットパスウォーキング&芋煮会	湯 木 釜 峰 自 治 会

<各戸配布>

1	秋の火災予防運動が始まります	総 務 部 危 機 管 理 課
2	フレ！フレ！フレイル予防デー	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター
3	ふれあいひろば	口和自治振興区
4	口和防災だより	口和自治振興区

令和6年度 庄原市立口和中学校 文化祭

文化祭テーマ

彩

～伝統文化をより絢爛に未来へ届ける～

日時：11月2日（土）

場所：口和中学校体育館

プログラム

9：00開始

- ① 開会式
- ② 総合的な学習の成果発表
- ③ 口和伝統文化【口和の四季】

昼休憩

- ④ 全校合唱
- ⑤ 生徒会取組発表
- ⑥ 閉会式

14：30終了

地域外の方も是非
お気軽にご来場ください！



笑顔・希望・絆

学校教育目標「自分を創る」

令和6年9月2日

発行者 校長 山口美穂



2学期がスタートしました！

2学期早々台風にみまわれ、臨時休校となり、ご心配をおかけしました。元気に登校してきた子供たちを見て安堵しました。ニュースではさまざまな被害の報道がなされていますが、ご家庭の方はいかがでしたか。

暑かった夏休みも振り返ってみれば、あっという間に終わりました。夏休み中は、生活面や交通安全面等でご協力いただき、ありがとうございました。2学期は修学旅行、「山・海・島」体験活動、社会見学、マラソン大会、学習発表会など大きな行事がたくさんあります。行事を通してチャレンジ精神や達成感を育み、学校教育目標の「自分を創る」につなげていきたいと思っています。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き、体調管理には十分ご配慮いただき、子供たちが元気に学校生活を送れるようにご協力をお願いします。



始業式は各教室で行いました。校長先生からの問いかけに大きな声で返事をする様子なども見られました。

学級では、夏休みの思い出を紹介したり、2学期の係を決めたりしていました。みんなと一緒に体を動かしているクラスもありました。



合同環境整備作業

8月24日(土)は口和中学校と旧口北小学校において、PTA 連合会口和支部による合同環境整備作業が行われました。暑い中の作業でしたが、保護者の皆様には、草刈り機や軽トラック等の準備まで、大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

9月7日(土)には、口和小学校とみどり園保育所の合同環境整備作業があります。続けての作業になりますが、ご協力よろしくお願いします。

—「協力」してよりよい口和小を—

2学期始業式では、「協力」について話をしました。友達や他学年の人と協力することで、一人ではできないことも乗り越えられたり、新たな考えや方法に気付くことができたりします。協力することを通して、2学期もしっかり成長してほしい、よりよい口和小学校にしていこうという思いを伝えました。

学校では集団生活を送っていますので、時には友達と意見が合わず、衝突してしまうこともあるでしょう。そんなとき、ただ自分の考えを押し通そうとするのではなく、友達の意見に耳を傾けたり、自分はこれでいいのかと振り返ってみたりしながら、よりよい方向にみんなに向かっていけるような力を身に付けてほしいと思っています。

様々な場面での協力を通して、大きく成長する子供の姿を見たいものですね。

中国新聞掲載 おめでとう

◎文化ひろば・こども俳句



五年 有田 祥乃 さん
プール行き
いっしょに泳ぐ
かえるたち

五年 田部 真子 さん
汗かいて
セミの鳴き色
夏が来た

五年 積山 素拓 くん
夏の日に
試合をやつて
日焼けした

六年 西岡 麗 くん
逃げられた
金魚すくいが
下手なぼく

六年 藤原 響 さん
空見上げ
うかぶ真夏の
入道雲

お知らせ

・有田真帆様が夏休み中にグラウンドの整備をしてくださいました。おかげさまで気持ちよく2学期をスタートすることができました。ありがとうございました。

・相撲場の屋根が老朽化し、安全面が心配されていたところですが、この夏休み中に撤去されました。

2学期の主な予定

- ・10月 2日(水) 公開研究会(参観日)
- ・10月22日(火) 社会見学(全学年)
- ・11月 1日(金) マラソン大会
- ・11月11日(月) 学習発表会の振替休日
- ・11月16日(土) 学習発表会・教育講演会
- ・12月18日(水) 期末懇談会
- 19日(木) 期末懇談会
- ・12月23日(月) 2学期終業式

※ 前回の9月行事予定で、野菜集荷を10日(火)とお知らせしていましたが、9日(月)の誤りです。申し訳ありません。



(文責：教頭 松田 千秋)



庄原市立口和小学校だより

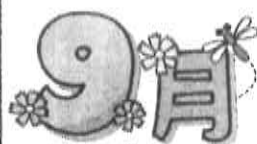
No.10

笑顔・希望・絆

学校教育目標「自分を創る」

令和6年9月17日

発行者 校長 山口美穂



その2

修学旅行・「山・海・島」体験活動に 行ってきました！

6年生は、9月5日（木）・6日（金）に修学旅行へ行ってきました。

子供たちは、清水寺・金閣寺・東大寺等のたくさんの世界的建造物にふれ、日本の文化や歴史を肌で感じることができました。歴史の学習や日本の文化を大切に作る心も育ったのではないかと思います。キッザニア・海遊館では、さまざまな職業を体験したり、生き物を直接見たりすることができました。情報過多の現代においては、本物を見たり直接体験したりすることが重視されています。実り多い2日間となったことでしょう。

時間を守ること、挨拶をすることをしっかりとできた6年生でした。

9月11日（水）・12日（木）13日（金）には、5年生が国立三瓶青少年の家（島根県）に行ってきました。野外炊飯、カヌー体験、キャンドルサービスや三瓶自然館サヒメルでのプラネタリウム見学など、普段できない体験活動を行いました。盛りだくさんの内容でしたが、集団としての絆を深め、様々な場面でお互いを思いやりながら協力していました。

5・6年生は、今回の学びを学校生活に生かし、口和小学校のリーダーとして様々な活動で手本を示してくれることと期待しています。



中国新聞掲載おめでとう

◎文化ひろば・こども俳句

六年 井上 泰一 くん
日焼けして
ゴーグルのあと
バンドみたい
六年 福元 竺々花 さん
背比べ
負けたヒマワリ
くやしそう



合同環境整備作業

9月7日（土）に、PTA 連合会口和支部による合同環境整備作業（みどり園・口和小）が行われました。

PTA 環境部の役員さんをはじめ、保護者の皆様には、暑い中、2時間余りの時間で、夏休み中に伸びた草を刈り取っていただき、大変きれいにいただきました。また、草刈りの後、グラウンドも整地していただきました。

暑い中、朝早くからたくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。

野菜集荷

9月9日（月）、7時より共同調理場において、野菜集荷が行われました。朝早くから、新鮮なかぼちゃ・ナス等を持ってきてくださり、たくさんの野菜が集まりました。ご協力ありがとうございました。

5年生が理科の学習で育てたかぼちゃもお渡ししました。口和町のおいしい野菜を給食でいただくことができます。

次の野菜集荷は、11月12日（火）の予定です。

令和6年度

10月行事予定

庄原市立口和小学校

日	曜日	学 校 行 事 ・ P T A 行 事	下校時刻
1	火		15:20
2	水	公開研究会・授業参観	15:20
3	木	児童会役員交代式	15:20
4	金	児童総会	15:20
5	土	・現時点の予定です。 ・今後、変更する可能性もあります。	
6	日		
7	月	クラブ	15:20
8	火	給食指導 森林教室（4年）	15:20
9	水		15:20
10	木		15:20
11	金		15:20
12	土		
13	日		
14	月	スポーツの日	
15	火	悩みごと相談日	15:20
16	水		15:20
17	木		15:20
18	金	SC訪問日	15:20
19	土	教育フォーラム	
20	日		
21	月		15:20
22	火	社会見学（全学年）	17:00
23	水		15:20
24	木	給食指導	15:20
25	金		15:20
26	土		
27	日		
28	月	いじめセクハラアンケート	15:20
29	火	PTC（5年）	15:20
30	水	代表委員会	15:20
31	木		15:20

本年度は「スポーツ」がテーマです。お誘いあわせの上、ぜひご参加下さい。

社会見学の詳細については改めてお知らせします。
全学年、広島方面に行きますので、下校時刻が遅くなります。

（文責：教頭 松田 千秋）



庄原市立口和小学校だより

No.11

笑顔・希望・絆

学校教育目標「自分を創る」

令和6年10月11日

発行者 校長 山口 美穂

10月

「実りの秋」の10月がスタート

暑かった夏が過ぎ去り、爽やかな秋晴れの日が多くなってきました。子供たちも、日々の授業や外遊び等でそれぞれの秋を満喫しているようです。校庭の花壇には、春に植えた花が咲いたり、学級園の作物が収穫の時期を迎えたりするなど、「実りの秋」を感じることができます。先日、5年生が収穫したかぼちゃが学校給食に出て、全校で美味しくいただきました。

なお、作物の苗等の購入に関わり、庄原市社会福祉協議会の「地域に学ぶ交流活動事業」より補助金をいただいています。

この事業は、
赤い羽根共同募金を
活用しています。



後期・児童会本部役員選挙

9月26日（水）に、後期・児童会本部役員選挙が行われました。これまでに、立候補者が各学級を回り、演説を行ってきました。どの立候補者からも、「口和小学校をよりよい学校にしていきたい！」という思いが伝わってきました。

開票の結果、後期・児童会本部役員として、
会長：積山泰介くん（6年）、
副会長：藤川湊斗くん（5年）、
書記：井上拓海くん（6年）、田端翼くん（5年）
が、選ばれました。



この児童会本部役員選挙を通して、児童自らが学校をよりよくしていこうとする雰囲気につなげていきたいと思っています。

11・12月の主な行事

- ・11月 1日（金） マラソン大会
- ・11月11日（月） 学習発表会の振替休日
- ・11月16日（土） 学習発表会
教育講演会
- ・12月18日（水） 期末懇談会
- 19日（木） 期末懇談会
- ・12月23日（月） 2学期終業式

中国新聞掲載おめでとう

五年 池上 夢珠 さん
射的はね
人気すぎて
順番待ち

一年 宗藤 稜悟 くん
いねかりで
かぞくとおやつ
うれしいな

一年 浅尾 侑 くん
あきのそら
くもがふわふわ
およいでる

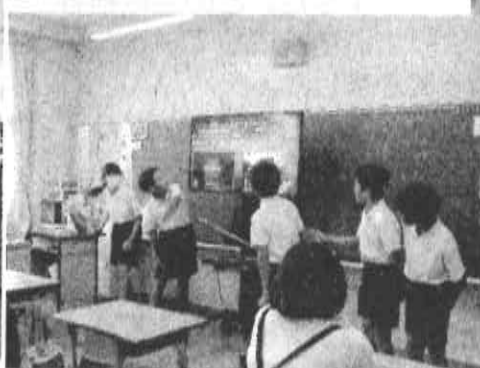
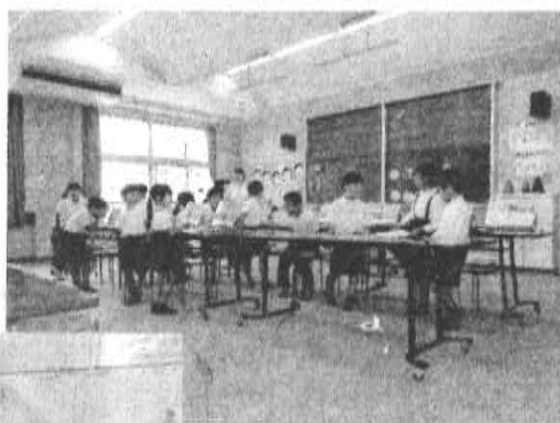
◎文化ひろば・いんども俳句

参観日・授業研究会（10月2日）

10月2日（水）に、授業参観・公開授業研修会を行いました。たくさんの保護者の方にご参観いただき、ありがとうございました。

授業研究会には、庄原市内の他校の先生方も複数参加していただきました。みんな元気のよい声で挨拶をするなどして来られた方々を気持ちよくお迎えをしていました。「温かい雰囲気の中で子供たちが意欲的に取り組む姿が印象的だった。」「子供たちが一生懸命に考えている姿がすてきでした。」「あたたかい先生の指導で学んでいる児童の姿がほほえましかった。」「音読がスラスラ上手に読めていたので、実際の音読劇ではもっと上手に読めるのだろうなと思った。」などの感想をいただきました。

このような機会を通して、子供たちは学びを深めています。「主体的に学び続ける児童の育成」を目指し、日々の学校生活においても、このような力を発揮させたいと思います。



当日、玄関に飾った花は三上伸之様（主任児童委員）が生けてくださいました。ありがとうございました。

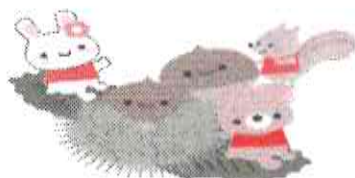


（文責：教頭 松田 千秋）



11月よちよち通信

澄み渡った空にうろこ雲や、野山の木の
実秋の訪れを感じます。季節を肌で感じ
ながら、この時期ならではの遊びを楽しみ
たいですね。



令和6年10月21日

発行：口和子育て支援センター(口和老人福祉センター内)
庄原市口和町永田 415-4 TEL0824-89-7070

一般社団法人里山こども未来会議
庄原市西本町 2-8-11 TEL0824-74-6636

口和支所地域振興室市民生活係
庄原市口和町向泉 942 TEL0824-87-2112

【開設日・時間】

●口和子育て支援センター●
月曜日、水曜日、木曜日(祝日を除く)

●比和子育て支援センター●
金曜日(祝日を除く)

●高野子育て支援センター●
火曜日(祝日を除く)

いずれも 9:00~12:00 13:00~15:00

すくすく子育て広場(高野)

日 時：11月 5日(火) 10:00~12:00

場 所：高野子育て支援センター
(高野保健福祉センター内)

講 師：瀬戸 照美さん(アロマケアサロン パニエ)

参加費：1,500円(実費負担)

持参物：水分補給できるもの

参加申込：高野子育て支援センター ※10月29日(火)までに
090-198-8578(開設時のみ)

☆『アロマハンドクリーム作り』

水を使った家事も手荒れが気になってきます。
好みの香りのアロマを使ったハンドクリームを
作って、手荒れの予防をしませんか？

なかよしサロン(比和)

日 時：11月 8日(金) 10:00~12:00

場 所：比和子育て支援センター(比和保育所内)

持参物：水分補給できるもの

参加申込：比和子育て支援センター ※11月1日(金)までに
0824-85-2608(開設時のみ)

☆『子ども椅子作り』

牛乳パックを使って、子どもが
ちょっと座れるサイズの椅子を
作ります。

子どもさんのお気に入りの絵
などで飾りつけをしましょう。



【3町交流会 子育て広場】

10月2日に高野でカイロプラクティック講座
を開催しました。日頃の疲れをリフレッシュでき、
参加の皆さんは喜ばれていました。

よちよち広場(口和)

日 時：11月 18日(月) 10:00~12:00

場 所：口和子育て支援センター
(口和老人福祉センター内)

講 師：平川 昌枝さん

参加費：実費負担(500円程度)

持参物：水分補給できるもの、エプロン、三角巾

参加申込：口和子育て支援センター ※11月11日(月)までに
0824-89-7070

☆『郷土料理教室』

地域の人に教わって、こんにゃく作りをします。
こんにゃく芋の下処理から教わりましょう。

※口和自治振興区との協力行事

※ご利用の際には、手洗、消毒をお願いします。体調不良の場合は利用を控えましょう。

催行日

2024

11/16土

時間 10:10～15:00 受付 9:30～

場所 湯木ふれあいプラザ

庄原市口和町湯木1195

参加費 中学生以上 2,500円

小学生 1,000円 幼児無料

申込 事前にお申込みが必要

下記のお問合せ先にお電話いただくか、
QRコードからも申込フォームにて受付可能

湯木ふれあいプラザ
駐車場
参道入口鳥居
山門
光明寺跡
釜峰神社
くろふく掘り出し跡
たたら跡
参道入口鳥居
田園風景
不思議な大石
湯木のもみ
湯木ふれあいプラザ
芋煮会ふれあい交流
新鮮野菜市

自然と伝統文化が色濃く残る口和町。
中世の山城に囲まれ、田園風景が広がる
湯木地区をのんびりと歩きながら、
たたら由来の棚田・稲作の歴史をめぐる
フットパスウォーキングです。

山岳ガイド

清水 正弘 先生と行く

“ありのまま”の里山風景と
歴史と文化に触れる
ウォーキングツアー!!



口和の里

「フットパス」とは
イギリス発祥の森林や田園地帯、古い街並みなど
地域にある「ありのままの風景」を楽しむながら
歩くこと。地域の方々の風土に根ざした伝統的な
生活スタイルを垣間見ることが出来ます。

フットパス
& ウォーキング
芋煮会

ウォーキングの後は、
地元住民との交流も楽しい

芋煮会

口和産の新米もあります
とれたて新鮮野菜市



主催：口和町観光交流会
お問い合わせ／お申込み：☎0824-87-2213（口和自治振興区）
こちらのQRコードからも事前のお申込みができます▶▶▶





フレ!フレ! フレイル予防デー



つま先がつまづいてドキッとすることがありませんか?
靴をきちんと選ぶだけで、転倒リスクは即日下げることができます。
きちんとした靴の選びかたを学び、転倒しにくい生活を手に入れましょう。

日 時

令和 6 年11月14日 (木)

時 間

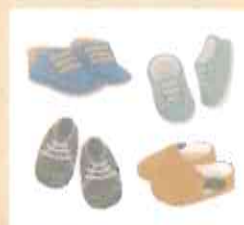
10時00分～11時40分

場 所

口和自治振興センター

内 容

私にあった靴選び



～転倒予防や外出先に合わせた靴選び～

講 師

東城病院 理学療法士 永井 脩平 氏

対象者

どなたでも参加できます。

申込み

11月13日 (水) までにお申し込み下さい。

持参物

飲み物

※気になる方はマスクを着用ください。

※シルバーリハビリ体操も行いますので、動きやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ先】

庄原市社会福祉協議会 口和地域センター

電話 89-2320

(担当: 貝崎・沖川)



安心 元気な 口和の創造 ふれあいひろば

口和自治振興区

〒728-0502 広島県庄原市口和町向泉 934-4
【電話】0824-87-2213 【Fax】0824-87-2135
【メール】kuchiwajichi@gmail.com 【設立】2010

口和クイズ？ 口和地域で一番古い「鳥居」はどこ
の神社にあるでしょうか？



公式HP



フェイスブック



インスタグラム



ライン

- ◆青年部交流会
- ◆秋の美クリーン運動
- ◆創年大学講座 頭と体の体操
- ◆竹地谷バンブーカフェ
- ◆視察受け入れ 防災・岩国
- ◆庄原いちばんづくり留学
- ◆人権啓発DVDの貸出し
- ◆会議速報
 - ・組織検討プロジェクト準備会
 - ・女性部三役会
- ◆10月の主な行事
- ◆地域マネージャー通信欄
- ◆おしらせ
 - ・ソフトボール大会
 - ・健康づくり講座
 - ・市民と語る会
 - ・フレイル予防デー
 - ・招待少年野球大会
 - ・子育てこんにゃく教室
 - ・走ろう会・駅伝大会
 - ・くちわミュージックナイト
 - ・芸能祭

- ◆11月の行事カレンダー
- ◆口和クイズの答え

みなさまの投稿をおまちしております

口和写真館



「青空と太陽とウロコ雲」

口和データ

人口 1,709人 (-37)
世帯数 750世帯 (±0)

令和6年9月末現在 (増減: 前年度比)

モルック大会

木の棒を投げ倒れたピン
の数を累計して競います



←ピン (的の木)

バーベキュー



口和で楽しく遊んじゃおう！『青年部交流会』

青年部が、「地元を知って楽しく交流♪」を合言葉に、スイス村で交流会を開催しました。「モルック大会」では、大人も子供も接戦を繰り広げ、試合が終わっても熱冷めやらず、食事の合間にゲームを楽しむ姿がありました。昼食のメニューは「バーベキュー」。新鮮なスイス村産野菜や肉の他にも豪快な鉄板焼きメシ、オリーブオイルとニンニクをたっぷり使ったアヒーショ、香ばしい鮎の炭火焼き、甘いマシュマロ焼き、漬物などなど味わい豊かな秋の味覚が並び、参加者は食欲の秋とスポーツの秋を堪能しました。

(10/5)

秋の美クリーン運動

地域一斉に道路沿線のゴミ拾いとペットボトルキャップの回収を行いました。集めたキャップは世界の子供達へワクチンを届ける団体へ寄付します。ご協力ありがとうございました。

(10/6)



創年大学講座



秋晴れの下、『創年大学講座』の第2回は“体と頭の体操”と題して当日編成した地域、性別混成のチームでグラウンドゴルフを楽しみました。次回は10月31日の社会見学です。

(9/26 参加者: 35名)

〔大会結果〕

▶ベストスコア賞: 清水啓子 (女性) 長島孝好 (男性)
▶チーム内ベストスコア賞: 盛川壽幸、前李薫、才木勇、増原豊、盛川すま子、古野百三、前李勉
▶ニアピン賞: 池川真弓、盛川壽幸
▶ゴールデン元気で賞 (90歳以上): 五島道憲、前李勉、石川平三

『竹地谷バンブーカフェ』

9月のバンブーカフェは、蓮の花づくり（手芸）、モルック、出前講座（写真左）と盛りだくさんでしたが、手作りのお昼ご飯（写真右）とおしゃべりタイムで賑やかに開催しました。

（9/20 竹地谷女性部）



『庄原いちばんづくり留学』

全国の若者が庄原市の農林業や暮らしを体験することで本市への定住や地域活動へつなぐことを目的とした「庄原いちばんづくり留学」が今年からスタートし第4回目は口和地域を中心に開催されました。参加者は、地域の方との交流会や農業体験から田舎暮らしの楽しさと大変さを感じながら2泊3日の行程を満喫しました。今後の展開が楽しみです。

『庄原いちばんづくり留学』プログラム10/11(金)～13(日)
くちわの家で交流会 橋岡さんの栗拾い ふくふく牧場体験 鮎の里 モーモー物産館 口和郷土資料館 西城川ラフティング 芋ほり体験 地産地消の朝食 など



『防災視察受け入れ（岩国）』

山口県岩国市師木野地区から民生委員や福祉委員13名が口和自治振興区で防災について研修されました。清水区長と福田地域マネージャーが防災マップや防災アプリ、地域での防災活動についてお話をしました。（10/9）



『人権啓発DVDの貸出し』

今年度も庄原市教育委員会では人権啓発DVDを2本購入されました。どちらの作品もドラマ仕立てでわかりやすく人権を考えられる内容です。利用希望の団体は口和自治振興区までご連絡ください。



『サラマツト』
SNS時代における
外国人の人権(36分)



『心をつなぐはじめての一步』
ハラスメントをはじめとした
職場の人権(26分)

会議速報

「どんなこと話しょうるん？」

口和自治振興区で開かれた様々な会議のあれやこれやを抜粋してお伝えします

組織検討プロジェクト 9/30（月）

●プロジェクトの概要と今後の日程

●今後の流れ 10月 準備会で事業計画案作成

11月 役員会

12月 自治会、団体へ説明

女性部三役会 10/2（水）

●図書館カフェ 10/27（日）

役員集合 9:00 口和自治振興センター

販売 10:00～

持参物 エプロン、三角巾



【10月の主な行事】

2日	女性部三役会	11日	庄原いちばんづくり留学 ～13日	26日	図書館カフェ ～27日
3日	新月マルシェ	18日	市老連グラウンドゴルフ大会	28日	組織検討プロジェクト準備会
4日	図書館だより 66号	20日	わいわいフェスタ	29日	人権啓発 DVD 上映（金田）
5日	青年部交流会	21日	健康マージャンサロン	30日	ミュージックナイト事前会議
6日	秋の美クリーン運動	21日	ふれあいひろば185号	31日	創年大学講座（社会見学）
7日	ぬくもり会議くちわ	21日	防災だより69号	地域未来塾 3日10日17日24日31日 配食サービス事業 9日 23日	
7日	三者連絡会議（支所・社協・振興区）	23日	人権啓発 DVD 上映（向泉）		
9日	視察受け入れ（防災・岩国）	25日	作品展 ～27日		

地域マネージャー通信欄

川上 良美
（福祉事業担当）



●橋岡栗園応援隊で「つながりの力」を実感
敬老の日の中国新聞に橋岡おじいちゃんの記事が掲載されました。新聞の反響で栗の欲しい人や栗園の見学をしたい人などが相次ぎました。
購入希望の量の栗を拾うのがおじいちゃん一人では無理な状況となり、「橋岡栗園応援隊」を結成しました。複数人での栗拾いや片付けは効率よく、心優しい人の集団の力は絶大でした。これからも色々な方の力を借りておじいちゃんのいきがいである栗園の応援をして行きたいと思います。

福田 豊明
（防災事業担当）



●救命処置豆知識シリーズ【第10弾】
万が一の備えを！身近なケガ「打撲」の知識を深めよう
地震などの災害時、自宅や避難所で思わぬケガをしてしまうことがあります。中でも、日常的に起こりうる「打撲」は、軽視しがちなケガの一つです。
しかし、適切な応急処置を施すことで、症状の悪化を防ぎ、早く回復することができます。
今回の防災だよりでは、打撲と骨折の見分け方、部位別のセルフチェックと応急処置、そして打撲を避けるための注意点についてご紹介します。
この情報を参考に、いざという時に慌てずに対処できるように、日頃から備えて行きましょう。

積山 道弘
（定住事業担当）



●空き家バンク登録・移住相談は口和自治振興区へお気軽にご連絡を
9月に続き10月も庄原市への移住希望者の方が空き家探しに来られました。口和地域では空き家バンク登録の2物件を見学されました。
移住希望者の方が空き家を探すにも、登録物件が少ないとなかなかマッチングに至りません。住む人がいなくなったお家は傷みが早いといえます。早いうちに空き家の有効活用を考えましょう。空き家バンクへの登録や口和への移住相談はお気軽に口和自治振興区へお願いします。（電話87-2213）

松本 晋太
（情報発信担当）



●定住ガイドをリニューアル準備
今月は、いよいよ大詰めを迎えている定住ガイドの編集作業のため「#口和は好き」はお休みさせていただきました。
定住ガイドはより一層口和暮らしをイメージしやすいように内容も一新しています。また前回同様にたくさんの方にもご登場いただいていますので、完成しましたら是非一度ご覧になってみてください。

ワクワク♪ドキドキ♪が待っている

【口和ソフトボール大会】

日時 11月4日(月・祝) 開会式9:00

会場 口和総合運動公園(湯木)

連絡先 スポーツ協会口和支部・自治振興区 87-2213

【健康づくり講座】

日時 11月5日(火) 13:30~16:00

会場 口和老人福祉センター(永田)

連絡先 口和支所市民生活係 87-2112

【市民と語る会】

日時 11月11日(月) 19:00

会場 口和自治振興センター(向泉)

連絡先 庄原市議会 73-1162

テーマ:耕作放棄地対策、地域景観保全 等

【フレ!フレ! フレイル予防デー】

日時 11月14日(木) 10:00~11:40

会場 口和自治振興センター(向泉)

連絡先 社協口和地域センター 89-2320

【第1回 口和高野ベースボールクラブ招待少年野球大会】

日時 11月17日(日) 8:30~16:00

会場 口和総合運動公園(湯木)

おしらせ

お気軽にご参加ください!

【子育てこんにゃく教室】

日時 11月18日(月) 10:00~13:00

会場 口和保健福祉センター(永田)

参加費 200円

準備物 エプロン、三角巾、ゴム手袋、タッパー

講師 平川昌枝さん

連絡先 口和自治振興区 87-2213

子育て支援センター 89-7070

【第42回 走ろう会・駅伝大会】

日時 11月23日(土) 開会式9:00

会場 口和総合運動公園(湯木)

連絡先 スポーツ協会口和支部・自治振興区 87-2213

【くちわミュージックナイト】

日時 11月23日(土) 18:00頃~

会場 口和自治振興センター(向泉)

連絡先 口和自治振興区・青年部 87-2213

【第46回 芸能祭】

日時 11月24日(日) 10:00頃~

会場 口和自治振興センター(向泉)

連絡先 文化協会口和支部・自治振興区 87-2213

転倒予防

転倒予防

詳細は後日チラシでご案内します

11月の行事カレンダー



[] 内は、口和地域のゴミ収集日です。
★印…詳細は「おしらせコーナー」をご覧ください
日程は諸事情により変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
					1 [燃えるごみ]	2 中学校文化祭
3	4 ソフトボール大会★ [プラスチック類]	5 健康づくり講座★ 行政文書 [燃えるごみ]	6 [その他紙類]	7 口和地域未来塾 [容器包装プラスチック]	8 [燃えるごみ]	9 9:00~14:30 中学校体育館 口和伝統文化 合唱 学習発表 他
10 [施設開放日]	11 市民と語る会★ [燃えないごみ]	12 [燃えるごみ]	13 配食サービス事業 [新聞]	14 口和地域未来塾 フレイル予防デー★ [容器包装プラスチック]	15 土曜本の会 [燃えるごみ]	16 湯木芋煮会
17 少年野球大会★	18 こんにゃく教室★ 健康マージャンサロン [ピン・カン 有割]	19 [燃えるごみ]	20 行政文書 [その他紙類]	21 口和地域未来塾 [容器包装プラスチック]	22 [燃えるごみ]	23 走ろう会★ ミュージックナイト★
24 芸能祭★ 休日開放図書館 [施設開放日]	25 [ペットボトル 古箱]	26 [燃えるごみ]	27 配食サービス事業 [ダンボール]	28 口和地域未来塾 [容器包装プラスチック]	29 [燃えるごみ]	30 笠木 鳥木

【口和クイズ】答え(クイズは1面)

クイズ 口和地域で一番古い「鳥居」はどこにあるでしょうか?
答え 金田八幡神社



金田八幡神社の第二鳥居は、1689年(元禄2年)に作られ、備北地域でもかなり古い鳥居です。笠木、鳥木が1本石でつくられ継ぎ目がないことが特徴で、左柱に大坂石工の名が刻んであります。参照「口和文化財マップ」

日頃の備えで支え合いのまちを

防災だより

発行：口和自治振興区

〒728-0502 広島県庄原市口和町向泉 934-4

【電話】0824-87-2213 【Fax】0824-87-2135

【メール】kuchiwajichi@gmail.com

救命豆知識 「打撲の部位別セルフチェックと応急処置について」

打撲は転んだり、ぶつかったりすることが原因で発生する怪我です。一般的に「打ち身」とも呼ばれます。自宅で安静にしておけばよい場合から、医療機関で受診した方がよい場合まで打った場所、強さによって様々です。

又、打撲と骨折は、症状が似ているところもありますが、それぞれ特徴があり、ある程度セルフチェックも可能です。

今月は「打撲の部位別セルフチェックと応急処置について」発信します。まずは、打撲と骨折の見分け方についてまとめました。

打撲と骨折の見分け方

項目	打撲	骨折
腫れ	・軽度、数日で引く	・強い、長期間続く
内出血	・起こる	・起こる(範囲が広がることもある)
患部の変形	・見られない	・見られる
痛み	・触ると痛い(患部が動かせる程度) ・冷やしていると落ち着く	・強い痛み、安静にしても痛みが引かない ・動かせないほどの激痛
その他の症状	・重度の打撲だとしびれを伴うことがある	・しびれや麻痺 ・吐き気や目まい

打撲の部位別セルフチェックと応急処置

●手足の打撲

手足を打撲した時は、腫れや痛み、皮下出血等の症状がみられます。無理に動かさず、**安静を保ちましょう**。**氷をビニール袋に入れて、凍傷を起こさないようにタオルの上から患部にあてて冷やします**。**冷やす時間は20～30分程度**です。

しばらく冷やしていると、しびれて感覚がなくなってきたら、**一度患部から氷を外し、1～2時間程度あけてから再びアイシングをします**。これを**何度か繰り返します**。

冷やす道具として、氷以外にコールドスプレーや保冷剤などがありますが、**長時間アイシングをしたりコールドスプレーや保冷剤を使うと凍傷を起こす危険性があります**。

さらに、コールドスプレーや保冷剤などは、皮膚で冷たさを強く感じるので、**体の内部まで冷やす効果が期待できません**。氷水がベストです。但し、患部に水泡や傷がある場合、感染症のリスクがあるので、冷やす前に適切な処置が必要です。しばらくして痛みが引いてきたら、打撲と判断できますが、触っただけで**激痛が走る場合**、**広い範囲で腫れや内出血がある場合は骨折を疑いましょう**。



●頭部の打撲

意識があり、意識障害などの異常がない場合は、
頭を少し高くして寝かせ安静にします。こぶがあれば、
様子を見ながら冷やします。頭部の打撲は、致命傷に
なる場合もあります。頭蓋内の損傷が疑われる場合は、
むやみやたらに動かすのは禁物です。救急車を呼んで
救急隊員や医師の判断を仰ぎましょう。



●首や背中の打撲

首や背中には重要な神経が走っています。

打った周辺の肌の色が変わってきたり、
痛みが強くなっていくようなときは、骨折の
可能性があります。床の上など平な場所に
寝かせ安静を保ち、医師の判断を仰ぎましょう。



●胸部の打撲

胸をぶつけたときは、襟元やネクタイなどを
緩め、呼吸がしやすい姿勢を保ち、安静にして
様子をみましょう。

胸を打撲した場合、大きく息を吸ったり吐いたり
できますが、骨折するとこの動作が難しくなります。
又、肋骨を骨折すると背伸びのような動作が
できなくなるなど明らかな変化があるので、
すぐに気が付けるでしょう。



胸部は心臓をはじめとした臓器が集まっている
重要な部位です。打撲と思われる場合でも念のため
医療機関を受診したほうが良いでしょう。



●お尻の打撲

尻もちなどで、お尻を打撲することもあります。

筋肉のほか、尾てい骨に痛みを感じます。7～10日

くらいで回復しますが、尾てい骨付近の打撲と骨折は

痛みが似ているので注意が必要です。お尻を骨折した

場合、気分が悪くなったり嘔吐したりすることもあります。

痛みや腫れが引かないときは、すみやかに医師の診療を受けて下さい。



打撲を予防する為に気をつけることは、大きく分けて以下の3つが考えられます。

1. **環境の整備** : 滑りやすい場所の対策、障害物の撤去、照明の確保
2. **身体のカ** : 筋力トレーニング(体幹を支える筋肉を鍛え、バランス感覚を向上させる)、十分な睡眠(睡眠不足は、集中力の低下や反応速度の低下を引き起こす)
3. **行動の注意** : 無理な体勢を避ける(正しい姿勢を保ち、無理な体勢を避ける)、飲酒後の行動(飲酒後は、判断力や反射神経が低下します)

以上の対策を心掛けることで、日常生活でのケガを減らすことができます。打撲した直後はあまり症状がなくても、時間とともに悪化する可能性があります。症状がひどい場合や、長引く場合は必ず医師に相談しましょう。ご自身の状況に合わせて、これらの情報を参考に、打撲予防に取り組んでみてください。