

市民のみなさんへ

庄 原 市

行政文書の発行について

令和7年10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
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
一日総合相談室開催のお知らせ	裏面	生活福祉部 市民生活課
令和7年度 事業承継無料個別相談会	表面	企画振興部 商工観光課
ワーク・ライフ・バランスセミナー	裏面	
国営備北丘陵公園イベントのご案内		
庄原市上野総合公園だより		上野総合公園
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		
ふろむざすいむ		教育部 西城教育室
庄原市人権講演会のお知らせ		生活福祉部 市民生活課

※各戸配布一覧は裏面にあります

★ 各戸配布

表 題	備 考	担 当
広島県知事選挙 投票日は11月9日		選挙管理委員会
未来につなぐ相続登記講演会・無料相談会のお知らせ		環境建設部 都市整備課
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
高自治振興センターだより(高地区のみ)		高自治振興区
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

発行日	令和7年10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

第21回

入場無料

庄原市リサイクルフェスタ

日時：令和7年11月15日（土） 9:30～12:30

場所：庄原市是松町 20-25 庄原市リサイクルプラザ（工業団地内）

9:30～10:30 環境と健康のポスター・標語コンクール表彰式

屋内

10:30～12:30

●リユース品の展示販売（抽選方式）

購入順番を決める抽選券を9:30より配布します。
販売は、10:30頃からを予定しています。

リサイクルプラザに持ち込まれた不用品の中には、まだ十分に使えるものが含まれています。本市ではこれらをリユースすることにより、可燃物の削減に取り組んでいます。

- ステンドグラス体験講座（先着10名、実費1,500円程度、小学生以下は保護者同伴）
- 廃校備品などの販売コーナー
- うちのエコ診断 ～うちの健康診断しませんか？～
- 省エネ機器展示・紹介コーナー
- エコ自動車展示会

上記のほか、複数の出展があります。

屋内



飲料パックをトイレトーパーに
交換します

1L×10枚
内側にアルミ箔が
貼っていないもの



1個



ただし、お一人様につき12個まで

フキフキ®（気泡緩衝材）の
回収をします！

当日250g程度ご持参いただいた方には、
先着50名様にささやかなプレゼントが
あります。

※回収はできるものと、できないもの
があります。詳しくは事前にお問合せください。

【主催】庄原市公衆衛生推進協議会（事務局：庄原市是松町 20-25 庄原市リサイクルプラザ内）

【共催】庄原市 【後援】庄原市自治振興区連合会

暮らしの困りごと何でも 一日総合相談室

広島県・庄原市・総務省中国四国管区行政評価局共催

法律問題、遺言、相続、成年後見、登記・戸籍、道路・河川など
様々なご相談に応じます！

◆弁護士、司法書士

◆行政機関（国、県、市）

などが対応します！お気軽にお越しください！

相談は、無料・秘密厳守・予約不要です。



行政相談マスコット
キグーン

相談員（機関）：広島法務局三次支局、三次年金事務所、広島県北部建設事務所庄原支所、庄原市、消費生活相談員、生活安全相談員、
弁護士、司法書士、社会保険労務士、人権擁護委員、行政相談委員、総務省行政相談センターきくみ広島

※相談員（機関）は、変更する場合があります。

とき

11月28日(金) 13:00~16:00

※受付は、15時30分まで

ところ

庄原市役所 本庁舎 5階

（広島県庄原市中本町1丁目10番1号）

※ 来場者多数の場合、お待ちいただくことや、相談いただけないことがありますのでご了承ください。

※ お一人当たりの相談時間は30分以内です。また、問題解決をお約束するものではありません。

お問合せ先：庄原市生活福祉部市民生活課市民生活係 電話：(0824)73-1154 FAX：(0824)73-1247

メール：simin-seikatsu@city.shobara.lg.jp

総務省中国四国管区行政評価局

電話：(082)228-6173

印刷用の紙へリサイクル可

中小企業・小規模事業者の皆様へ

事業承継

無料個別相談会

秘密
厳守

庄原会場

11/12 (水)

庄原自治振興センター：庄原市西本町二丁目17-15

東城会場

11/14 (金)

東城自治振興センター：庄原市東城町川東1188-2

今後どうする？
継がせるとしたらどうやって？

後継者がいない…
このまま廃業？



早めの相談が吉！
今、相談してみませんか？

後継者の方や、経営者のご家族の方も
お気軽にご相談ください

約80分の無料個別相談

可能であれば、直近の「決算書」または
「確定申告書」の写しをご持参ください

要予約

お問合せ・お申込みはこちらまで ▼

庄原市企画振興部 商工観光課 商工振興係

〒727-8501

広島県庄原市中本町一丁目10番1号

メール

syoukou-shinkou
@city.shobara.lg.jp

電話

0824-73-1178

FAX

0824-72-3322

いただいた情報につきましては、相談者名簿作成および
相談会に関する連絡事項に使用、並びに広島県事業承継・
引継ぎ支援センターと情報共有させていただきます。

メール・お電話・FAXいずれかの方法で、下記内容をご連絡ください

- ① 事業所名 ② 電話番号 ③ 相談者名（役職・氏名）
- ④ 希望会場（庄原会場 または 東城会場）
- ⑤ 希望時間（13:00～、14:30～、16:00～）
- ⑥ 相談内容（下記の中から該当するものを教えてください）

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 事業承継の進め方 | 2. 後継者への引継ぎ方法 |
| 3. 株式や事業資産の移転方法 | 4. 後継者育成 |
| 5. 借入金・経営者保証の対応 | 6. M&A 7. その他（詳しく） |

主催



庄原市
SHOBARA CITY

共催



広島県
事業承継・引継ぎ支援センター

国が運営する公的な
事業承継支援の相談窓口

後援

庄原商工会議所、備北商工会、東城町商工会

ワーク・ライフ・

バランスセミナー



「ワーク・ライフ・バランス」および「働き方改革関連法」への理解を深め、誰もが仕事と生活の調和のとれた働き方ができる社会の実現を目指し、ワーク・ライフ・バランスセミナーを開催します。

各企業の責任者や人事担当者またはワーク・ライフ・バランスに興味のある人など、誰でもご参加ください。

とき

11/28 (金)
10 時から

場所

市役所本庁舎
3 階防災対策室

内容

笑ろてるパパが育てる！家族も企業も幸せにする
ワーク・ライフ・バランス

～令和のワーク・ライフ・バランス、男性育休、イクボス～



講師：NPO 法人ファザーリング・ジャパン関西 副理事長 浅山貴宏氏

2010 年に本社で初めて男性として育児休業取得。本業では管理職として仕事と組織をマネジメントしながら、副業では中小企業診断士として、中小企業の経営者と対話しながら企業診断、支援を行う。2022 年にファザーリング・ジャパン関西の理事に就任し、行政の男女共同参画審議会委員や企業、自治体などで男性の育児休業に関するセミナーなどを実施している。二児の父。

問い合わせ
申し込み

庄原市 企画振興部 商工観光課 商工振興係
TEL : 0824-73-1178 FAX : 0824-72-3322
メール : syoukou-shinkou@city.shobara.lg.jp

入場無料・
事前申込必要

主催：庄原市

後援：庄原市企業人権啓発推進連絡協議会・庄原商工会議所・備北商工会・東城町商工会
・庄原でいきいき働く協議会

もっと新しい備北へ
国営備北丘陵公園

30
Anniversary
SHOBARA HILLS PARK

特別な夜を
光の世界で
包みこめる

Winter illumination

備北イルミ

休園日 11.4(火)・10(月)・17(月)・25(火)・
12.1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・31(水)・1.1(木)・5(月)

点灯時間 | 11・12月 | 17:30~21:00、1月 | 17:45~21:00
※11・12月の毎週土曜及び11.2(日)・23(日)は22:00まで
※入園は点灯終了の1時間前まで

特別エリア

国営備北丘陵公園
花の広場

ミラーボーラー
夢の
新世界

MIRRORBOWLER
DREAMING NEW WORLD

光がやぐ、夢の彼方へ

入場料
無料

詳しくは
公式Webへ



<https://www.hvt.jp/event/bihokullumi/>

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

■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
子ども(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)

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

■駐車料

冬季
イベント
期間 [9:30~13:59]
普通・軽:350円、大型:1,200円、二輪:200円
[14:00~最終入園]
普通・軽:1,000円、大型:3,000円、二輪:500円
※冬季イベント期間:「ワインターイルミネーション」

※記載されている情報は令和7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

ウインターイルミネーション 2025-2026 備北イルミ イベント紹介

◎日時 ◎場所
 ￥料金 ◎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

蒸しまんじゅうづくり

- ◎ 11月15日(土)・16日(日)
 9:30~17:30 (受付は16:30まで)
 ◎ ひばの里 上の農家
 ￥ 700円/組 ◎ 15組/日



草木染め教室

- ◎ 11月8日(土)・9日(日)
 12月6日(土)・7日(日)
 13:00~20:30 (受付は19:30まで)
 ◎ ひばの里 やきものの工房
 ￥ 800円~/作品 ◎ 30組/日



大学芋づくり

- ◎ 11月29日(土)・30日(日)
 9:30~17:30 (受付は16:30まで)
 ◎ ひばの里 上の農家
 ￥ 700円/組 ◎ 15組/日



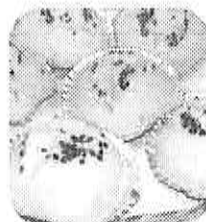
苔テラリウムづくり

- ◎ 11月15日(土)・16日(日)・29日(土)・30日(日)
 12月13日(土)・14日(日)
 13:00~20:30 (受付は19:30まで)
 ◎ ひばの里 やきものの工房
 ￥ 800円~/作品 ◎ 30組/日



かぼちゃ蒸しパンづくり

- ◎ 12月13日(土)・14日(日)
 9:30~17:30 (受付は16:30まで)
 ◎ ひばの里 上の農家
 ￥ 700円/組 ◎ 15組/日



紙のランプシェードづくり

- ◎ 11月22日(土)~24日(月振休)
 13:00~20:30 (受付は19:30まで)
 ◎ ひばの里 やきものの工房
 ￥ 2,500円~/作品 ◎ 10組/日



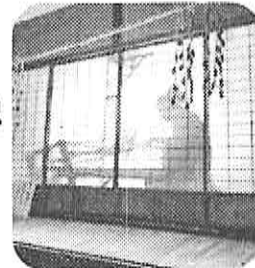
影絵劇 (協力/絵本牧場ごんぼ)

- ◎ 12月6日(土)・13日(土)
 20日(土)
 ①19:00 ②19:50
 ◎ ひばの里 神楽殿
 ￥ 観覧無料



機織り影絵 (実演)

- ◎ 11月1日(土)
 ~12月21日(日)の土日祝
 17:30~20:30 (時間内随時)
 ◎ ひばの里 下の農家
 ￥ 観覧無料



備北イルミカレンダー 令和7年»令和8年

開園時間 □...9:30~21:00 ■...9:30~22:00
 その他...14:00~21:00 (休...休園日)

11月

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

12月

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
						休
				休	2	3
4	休	6	7	8	9	10
11	12					

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



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

開催報告

たくさんの皆様にご利用いただきました！



日清カップ広島大会



チビサッカー大会



広島マスタース陸上記録

どの大会も迫力満点でとても見ごたえがあり、大いに盛り上がりました。
選手の皆様、関係者の皆様お疲れ様でした！
次の機会にはぜひお越しください！

県民スポーツ大会



芝生養生期間中

10月6日(月)～11月7日(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。

利用者の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

《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
10/26 広島県小学生 総合体育大会 8:00~18:00	27	28	29 休園日	30 アスリートクラブ 18:30~20:00	31	11/1
10/6(月)~11/7(金)は芝生養生期間です						
2	3 文化の日	4	5 休園日	6 アスリートクラブ 18:30~20:00	7	8 2025 カープ OB 野球教室 12:00~16:00
芝生養生期間						
9 広島県シニア リーグ 9:00~17:00	10	11	12 休園日	13 アスリートクラブ 18:30~20:00	14	15 チビサッカー大会 8:00~16:00
16 ミカサチャレンジ カップ北支部 予選 8:00~17:00	17	18	19 休園日	20 アスリートクラブ 18:30~20:00	21	22 庄原サッカー フェスティバル (U-10) 8:00~17:00
23 勤労感謝の日 広島県シニア リーグ 9:00~17:00	24 振替休日 広島県シニア リーグ 9:00~17:00	25	26 休園日	27 アスリートクラブ 18:30~20:00	28	29 広島県女子 トレセン(U-12) 8:00~17:00
30 庄原サッカー フェスティバル (U-12) 8:00~16:00	12/1	2	3 休園日	4	5	6 第74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7日(金)・21日(金)・28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 宮口杏優

ノルディック・ウォーキングの集い

2 コース(ショート 4km・ロング 7km)から選んで歩きます！

季節を感じながら楽しく歩いてみませんか？ポールの無料貸し出しを行っております。

【開催日】11月15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。

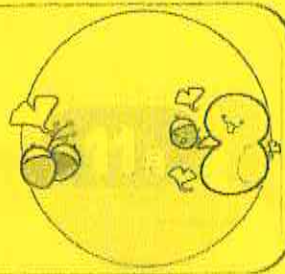
【指導者】◆ノルディック・ウォーク連盟 妹尾奏子さん 永谷洋理子さん

◆ポラーノグループ庄原 瀧口和博 宮口杏優



ポ ラ ー ノ グ ル ー プ 庄 原

庄原さくらスポーツ クラブだより



令和7年10月20日 第233号
庄原さくら SC 事務局
☎(0824) 72-6880 ファックス(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 ファックス(0824) 73-1254
Eメール syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp



第19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、新規加入会員の拡大を図るため次のとおり開催します。

- 日 時 : 令和7年11月1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

申込締め切りは、令和7年10月28日(火)必着です。

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。



楽しかった！またやりたいね！ ユニカール

いつもニュースポーツを楽しんでいるグループ「ジャンプ」の皆さんが、9月30日（火）に「ユニカール」を体験しました。これまでも毎年1～2回継続して体験しているので、スキルも向上し、一投ごとに大歓声！
回数を重ねるごとに面白さも広がります。



道具を運んで、お近くの会場で出前教室を実施します。気軽にお申込みください。



11月の活動予定カレンダー

庄原 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 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 エスキーツーニス			
3 月	12:30～14:00 第14回庄原さくらスポーツクラブ クラウンドゴルフ大会				
4 火	祝日文化の日なのでお休みします				13:30～15:30 クラウンドゴルフ
5 水	9:30～11:30 ミニテニス(水)				
6 木	9:30～11:30 ランチ卓球水	10:00～11:30 高齢者体操		9:30～11:30 ヘタノク	
7 金	15:00～21:00 ランチ卓球(土)				
8 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 エスキーツーニス			
10 月	9:30～11:30 ミニテニス(月)	16:00～17:00 キッズ体操	16:00～17:00 シニアアクティビティ(チェア・ピクス)		13:30～15:30 クラウンドゴルフ
11 火					
12 水	9:30～11:30 ミニテニス(水)				
13 木	9:30～11:30 ランチ卓球水	10:00～11:30 高齢者体操			
14 金	9:30～11:30 ユニカール 13:30～15:30 ランチ卓球(土)				
15 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 午後 武庫場が使用できません			
17 月	9:30～11:30 ミニテニス(月)	16:00～17:00 キッズ体操	16:00～17:00 シニアアクティビティ(チェア・ピクス)		13:30～15:30 クラウンドゴルフ
18 火					
19 水	9:30～11:30 ミニテニス(水)				
20 木	9:30～11:30 ランチ卓球水	10:00～11:30 高齢者体操		9:30～11:30 ヘタノク	
21 金	13:30～15:30 ランチ卓球(土)				
22 土		13:30～15:30 エスキーツーニス			
24 月	初3日放課後活動日の臨時休日				13:30～15:30 クラウンドゴルフ
25 火					
26 水	9:30～11:30 ミニテニス(水)				
27 木	9:30～11:30 ランチ卓球水	10:00～11:30 高齢者体操			
28 金	9:30～11:30 ユニカール 13:30～15:30 ランチ卓球(土)			9:30～11:30 ヘタノク	
29 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 エスキーツーニス			

総合体育館だより

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

トレーニング室のご案内

令和7年10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、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が利用できます。

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するには、安全にトレーニング器具を使用するために「トレーニング器具使用講習会」を受講してください。参加費は無料です。

【トレーニング器具使用講習会開催日】

11月17日(月) 19:00~21:00
12月15日(月) 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)



カーディオエクササイズ教室(月曜日 全8回)

【実施日】 11/3、10、17、24 12/1、8、15、22
【時間】 19:00~20:00
【対象】 中学生以上 ※初心者の方も参加できます。
【参加費】 500円/1回
【定員】 20名

有酸素運動で、心肺機能の向上
や筋力アップを目指します。



はつらつトレーニング教室(火曜日 全8回)

【実施日】 11/4、11、18、25 12/2、9、16、23
【時間】 9:30~11:00
【対象】 概ね60歳以上の方
【参加費】 700円/1回
【定員】 15名

トレーニング器具を使用して、
運動機能向上を目指します。



ステップエクササイズ教室(金曜日 全6回)

【実施日】 11/7、14、21、28 12/5、12
【時間】 ●1部 18:00~18:45
●2部 19:00~19:45
【対象】 小学生以上 ※初心者の方も参加できます。
【参加費】 500円/1回
【定員】 各14名

踏み台を使って、昇降運動をする
エクササイズです。



※スポーツ教室のお申し込みは、体育館窓口、電話、ホームページで受け付けます。
※詳細はホームページ等でご確認ください。

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29日から3月31日までの冬季期間は使用できません。
ご迷惑をお掛けしますがご了承いただきますようお願いいたします。



令和7年11月行事予定 ※10/7現在

総合体育館（アリーナ）		
1日（土）	8:30 ～ 17:00	広島県高等学校バレーボール選手権大会三次地区予選
2日（日）	8:30 ～ 17:00	広島ドリーム大会小学生バレーボール北部予選 （広島県小学生バレーボール連盟北部地区）
4日（火）	17:30 ～	令和7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17:50開始 ※さくら球場利用調整会議は18:00開始
8日（土）	8:30 ～ 21:30	第13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）
9日（日）	8:30 ～ 17:00	
	17:00 ～ 21:30	広島県知事選挙（庄原市選挙管理委員会）
15日（土）	8:30 ～ 16:30	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）
16日（日）	8:30 ～ 18:30	庄原空手練習会（和道流空手道庄原スポーツ少年団）
22日（土）	8:30 ～ 17:00	庄原市さくら杯小学生バレーボール大会 （西城バレーボールスポーツ少年団）
23日（日）	8:30 ～ 17:30	スポーツ教室（庄原青年会議所）
24日（月）	8:30 ～ 18:00	第51回広島地区ミニバスケットボール大会県北地区予選 （広島県バスケットボール協会U12部会）
28日（金）	13:00 ～ 17:00	ソフトテニス合宿（広島県ソフトテニス連盟）
29日（土）	9:00 ～ 17:00	
30日（日）	9:00 ～ 17:00	
総合体育館（トレーニング室）		
13日（木）	18:00 ～ 20:00	トレーニングアドバイスの日
27日（木）		
17日（月）	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。＞		
大会・行事の為、わくわく土曜日無料開放は実施できません。		

※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。



ふろむ さ すいむ From the 水夢

Saljo warm water swimming pool

広報誌：ふろむ さ すいむ 令和7年10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》

◎今秋計画していた『水夢フェスティバル』は調整がつかず、中止といたします。
参加を予定していた選手、団体のみなさま、申し訳ございません。

◎温水プール・プール室は12月1日（月）から2月28日（土）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（月）から1月4日（日）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》

○温水プール利用予約

幼…幼児スイミング、フ…フジタ、さ…さぎり、ア…アクア

○フィットネススタジオ利用予約

□…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…西城シニア同好会

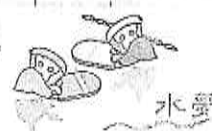
11月 開館時間：13時～20時（入場19時まで）

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

12月 開館時間：13時～20時（入場19時まで）

日		月		火		水		木		金		土	
		1	休館日	2	☐	3	☐	4	シ	5		6	
7		8	休館日	9		10	☐	11	シ	12		13	
14		15	休館日	16	☐	17	☐	18	シ	19		20	
21		22	休館日	23		24	☐	25	シ	26		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！！(18)》

おうちでやってみよう！(第13回)

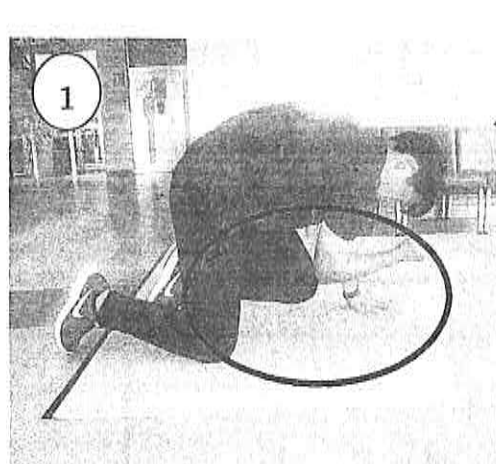
種目名「バードドッグ」

効果 姿勢の安定性向上、全身の筋力強化

(はじめに)周囲の安全を確認し、床で運動出来るスペースを確保する。

(運動方法)

- ① 開始時は床によつんばいになり、背中を真っ直ぐにする。対角線上の手足を寄せて、身体でひじとひざが軽く当たる姿勢を作る。
- ② 対角線上の手足を同時に真っ直ぐ伸ばし、2秒止めて、①の手足を寄せる姿勢に戻す。



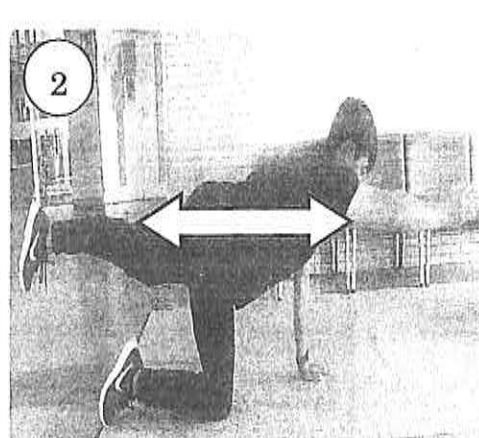
手足を真っ直ぐ伸ばす



← 対角のひじとひざを寄せる

☆ポイント

- ①よつんばいになる時に、こぶし2つ分の足幅を作り、姿勢を安定させる。
- ②真っ直ぐ手足を伸ばし、止める時は出来るだけ水平の姿勢を保つ。



※注意点

- ・呼吸に気をつける(寄せた時に息を吸い、伸ばす時に息を吐く)
- ・負荷が大きいので、特に腰などに痛みがある場合は無理をしない。



～ひとこと～

上半身と下半身を連動(同時に動かす)させる種目で、正しい姿勢で行うことにより、全身の強化をする事が出来ます。寄せた時はおなか、伸ばした時は肩、背中、下半身など動作のポイントで使う筋肉が変わるので、意識をしながら動作をしましょう。

強度(レベル)の高い運動になっているので、無理せず正しい姿勢を維持出来る回数から始めて、安定した姿勢作り、筋力強化を目指していきましょう！

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。

演 題

山田雅人・佐久間レイ 「やなせたかし物語」 戦後80年に平和を考える



講演者 (タレント)

山田雅人さん

プロフィール

1961年生まれ。大阪府出身。タレント・俳優としてテレビ・ラジオ等で幅広く活躍する傍ら、自らスポーツ・映画・人物・名勝負などの取材を重ね、その軌跡の物語に隠れた人間ドラマをマイク一本で伝えるひとり舞台「かたり」を全国各地で開催。聞き手の頭の中に映像を浮かび上がらせ、多くのファンを魅了している。



講演者 (声優・歌手・劇作家・作詞家)

佐久間レイさん

プロフィール

1965年生まれ。東京都出身。アニメーション「そいけい!アンパンマン」のバタコさん役や、「魔女の宅急便」のジジ役などで知られる歌手・脚本家。アニメーションや洋画の吹き替えテレビコマーシャル、番組ナレーションの他、命や人間の心をテーマにした物語を執筆し、自ら「語る」活動を展開、全国で好評を博している。

庄原市制施行20周年記念事業 庄原市人権講演会

入場
無料

【と き】 **11/22** 土

【ところ】 **庄原市民会館 大ホール**

(西本町二丁目17番15号)

- 13:15……………開場
- 13:30……………人権作品表彰式
- 14:00~15:30…講演会

- 手話通訳・要約筆記による案内もあります
- 託児を希望される方は、11月14日(金)までにお申し込みください

【主 催】 **庄原市・庄原市教育委員会**
三次地域人権啓発活動ネットワーク協議会

【後 援】 三次人権擁護委員協議会、庄原市企業人権啓発推進連絡協議会、庄原市自治振興区連合会、庄原市女性団体連絡協議会、庄原市老人クラブ連合会、庄原市身体障害者連合会、庄原地区保護司会、庄原市社会福祉協議会、庄原市民生委員児童委員協議会、広島法務局三次支局、庄原地区公立学校校長会連合会、庄原市PTA連合会、青少年育成庄原市民会議、庄原市仏教会



MC (フリーアナウンサー)

豊島美雪さん

プロフィール

1960年生まれ。「パネルクイズアタック25」やMBSラジオの顔として活躍。ABC「ナイトinナイト」、関西テレビ放送「とうぎやざー」、毎日放送「おはよう川村龍一です」など、機転のさくトークが認められ、在阪局のテレビ、ラジオ番組に多数出演。



問い合わせ・託児申込み

庄原市 生活福祉部 市民生活課 ☎(0824)73-1154

FAX(0824)73-1247 ✉ simin-seikatsu@city.shobara.lg.jp