

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11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		環境建設部 環境政策課
人権啓発パネル展の開催		生活福祉部 市民生活課
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
空き家の無料相談会	表面	企画振興部 自治定住課
第74回庄原市スター式駅伝大会競技中の交通規制のお知らせ	裏面	教育部 生涯学習課
庄原さくらスポーツクラブだより		
総合体育館だより		
年末交通事故防止県民総ぐるみ運動		総務部 危機管理課
西城市民病院だより「すずらん」第58号		西城市民病院

※各戸配布一覧は裏面にあります

★ 各戸配布

表 題	備 考	担 当
しょうばら市議会だより第85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
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

No. 8

しょうばら

脱炭素地域推進ニュース

発行日	令和7年11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

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める

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、からだ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、からだ全体があたたまり、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



お鍋などのあたたかい食べもので、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。

人権啓発パネル展を開催します！

テーマ「感染症と人権～ハンセン病を正しく知る～」

歴史的に差別や偏見の対象となってきた感染症の一つであるハンセン病について、岡山県内にあるハンセン病療養所「長島愛生園」と「邑久光明園」の歴史や療養所での生活を通して学び、感染症と人権の問題を考えてみませんか。

市内7会場を巡回して開催します。ぜひお越しください。

日 程・会 場

入場無料

期 間	会 場
10月21日(火)～10月24日(金)★	庄原市役所口和支所1階ロビー(終了しました)
10月28日(火)～10月31日(金)★	庄原市役所高野支所1階ロビー(終了しました)
11月5日(水)～11月10日(月)	比和自治振興センター1階ロビー(終了しました)
11月12日(水)～11月17日(月)	ウイル西城1階イベント会場(終了しました)
11月19日(水)～11月25日(火)★	総領保健福祉センターロビー
11月27日(木)～12月2日(火)★	庄原市役所東城支所1階ホール
12月4日(木)～12月10日(水)	庄原市役所本庁舎1階市民ホール

★の期間内の土・日曜日、祝日は開催しません。

毎年12月10日は人権デー、12月4日～10日は人権週間です。

いじめ・虐待・偏見・差別・SNS上での誹謗中傷・個人の名誉やプライバシーの侵害など、様々な人権問題があります。あらゆる差別と人権侵害のない市民社会の実現のために、私たちの人権について、この機会に考えてみませんか？

お問い合わせ先

庄原市 生活福祉部 市民生活課 電話 0824-73-1154

メールアドレス：simin-seikatsu@city.shobara.lg.jp FAX：0824-73-1247

西城支所地域振興室 電話：0824-82-2124

口和支所地域振興室 電話：0824-87-2112

比和支所地域振興室 電話：0824-85-3001

東城支所地域振興室 電話：08477-2-5121

高野支所地域振興室 電話：0824-86-2115

総領支所地域振興室 電話：0824-88-3063

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

ポラーノ自主事業開催報告

第11回しょうばら里山ふれあいウォーキング

10/16(木)に第11回しょうばら里山ふれあいウォーキングを開催しました。
一時は小雨が降る場面もありましたが天候も回復し、参加者の皆さんと
里山の風情を楽しみながら7.5kmのコースをウォーキングしました。



スタート前に記念写真の撮影



オープンガーデン祢宜庭へ
綺麗な花々に癒されました

参加者の皆さま、関係者の皆さま誠にありがとうございました。

11/8(土)に「カープOB野球教室」を開催しました！

バッティング、ピッチング、守備、低学年、アトラクションとたっぷり3時間の特訓を行いました。

閉会式の際には各講師賞として参加者にサインボールとサイン色紙が手渡されました。

参加者の皆さま、関係者の皆さま本当にありがとうございました！



中東直己講師



兵動秀治講師



外木場義郎講師



大島崇行講師



梅原伸亮講師

《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 12 月専用利用予定表(11 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
11/30 庄原サッカー フェスティバル (U-12) 8:00~16:00	12/1	2 高小学校 マラソン大会 (予備日) 9:30~11:30	3 休園日	4	5	6 第74回庄原市 スター式駅伝 (準備) 13:00~16:00
7 第74回庄原市 スター式駅伝 7:30~16:00	8	9	10 休園日	11	12	13 チビサッカー大会 8:00~14:00
14 広島県タグフッ トボール大会 8:00~17:00	15	16	17 休園日	18	19	20
21 山里シニア サッカー 9:00~17:00	22	23	24 休園日	25	26	27
28	29 休園日	30 休園日	31 休園日	1/1 休園日	2 休園日	3 休園日

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】12月5日(金)・19日(金)・26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】12月13日(土)

【受付時間】9:00~ (9:30 スタート)

【参加費】500円 (含保険料)

【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

もっと新しい備北へ
 国営備北丘陵公園

30
 Anniversary
 KANKOU HILLS PARK

Winter Illumination

備北イルミ

2025-2026

開催中 > 令和8年1.12月祝

休園日

11.25(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月の毎週土曜は22:00まで
 ※入園は点灯終了の1時間前まで

特別エリア
 入場無料

ミラーボウラー



公式WEB

夢の
 新世界

MIRRORBOWLER
 DREAMING NEW WORLD

こく えい び ぼく 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

※年齢の確認できるものを提示 ※年間パスポート加入者は駐車場無料(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

■駐車場料

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:「ウィ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11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

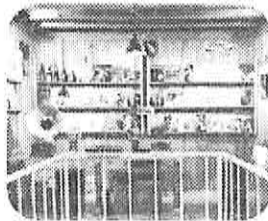
FAX 0824-72-3322

メールアドレス kankou@city.shobara.lg.jp

ひばの里展示イベント

レトロな音楽展示室

- ◎ 1月12日（月祝）まで
開園時間中
- ◎ ひばの里 さとやま屋敷 内蔵
- ◎ 観覧無料



庄原市口和郷土資料館の協力のもと、真空管アンプや蓄音機などを展示します。

庄原格致高等学校写真部作品展

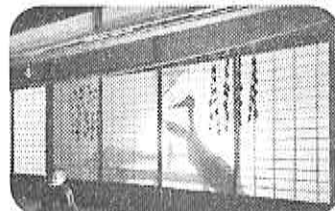
- ◎ 1月12日（月祝）まで
開園時間中
- ◎ ひばの里 さとやま展示館 2F
- ◎ 観覧無料



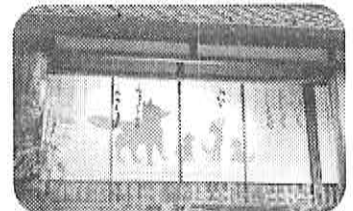
高校生が撮影したウインターイルミネーションの写真を一堂に展示します。

影絵（投影）

- ◎ 【下の農家】12月19日（金）までの平日及び
12月23日（火）～1月12日（月祝）
- ◎ 【上の農家】1月12日（月祝）まで
いずれも点灯時間中
- ◎ 観覧無料



下の農家「つるのおんがえし」



上の農家「てぶくろをかいに」

農家の障子に影絵を投影します。電飾とはまた違うあたたかな灯りをお楽しみください。

クリスマス関連イベント

クリスマスリースづくり

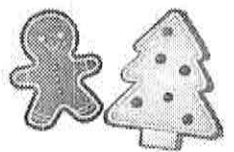
- ◎ 12月20日（土）・21日（日）
13：00～20：30（受付は19：30まで）
- ◎ ひばの里 やきものの工房
- ◎ 800円～/作品 ◎ 30組/日



お家の玄関や壁に飾れるクリスマスリースづくりを楽しめます。

クリスマスプレゼント

- ◎ 12月24日（水）・25日（木）
17：30～（無くなり次第終了）
- ◎ 中の広場
- ◎ 無料



サンタクロースに扮したスタッフが来園者にクッキーをプレゼント！

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 ◎…休園日

11月

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

12月

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
				◎	2	3
4	◎	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）



要予約

空き家の無料相談会



亡くなった父の名義のままにしている空き家がある

実家の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 7 年 12 月 13 日 (土) 13:00 ~ 16:00

会場： 楽笑座 (広島県庄原市西本町二丁目1番10号 0824-72-8285)

※楽笑座ではご予約・お問合せは受け付けておりません。
庄原市空き家解決専門家ネットワークへお問い合わせください。

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

【ご予約・お問合せ先】

庄原市空き家解決

専門家ネットワーク

電話 (0824) 72-2315

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に集まった専門家集団です。私たちの取組は、令和3・4・5・6年度、国土交通省の「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・広島みどり信用金庫・広島銀行庄原支店・庄原市社会福祉協議会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 (担当：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

第74回庄原市スター式駅伝大会競技中の交通規制のお知らせ

第74回庄原市スター式駅伝大会を、12月7日(日)午前10時30分に庄原市上野総合公園陸上競技場をスタートし、新庄⇒是松⇒永末⇒夜燈⇒宮内⇒庄原市街⇒競技場のコースで開催します。

皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

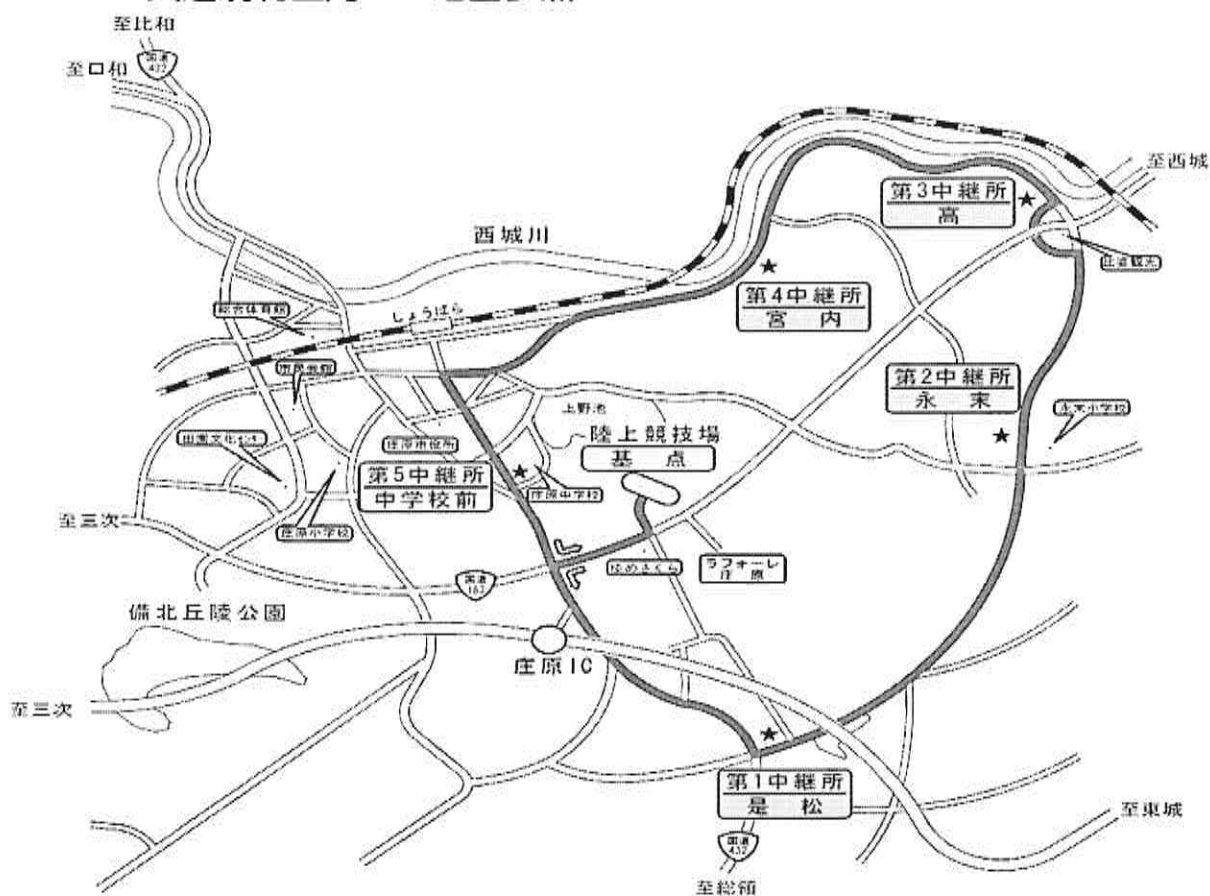
※競技中は、選手の安全を確保するため、交通規制を実施します。

※すべての車両は、コース内へ進入できません。

※競技中は、現場の警察官や交通整理員(大会競技役員)の指示に従ってください。

交通規制日時
交通規制区間

12月7日(日曜日) 10:20~12:30
地図参照



主催 庄原市スポーツ協会 庄原市 庄原市教育委員会
主管 庄原市陸上競技協会

【問い合わせ】

庄原市スポーツ協会事務局

庄原市教育委員会教育部生涯学習課生涯学習係

Tel:0824-72-6880

Tel:0824-73-1188

Fax:0824-73-1254

Mail:syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

庄原さくらスポーツ クラブだより



令和7年11月20日 第234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 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
電話(0824) 73-1188 ファクス(0824) 73-1254
Eメール syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

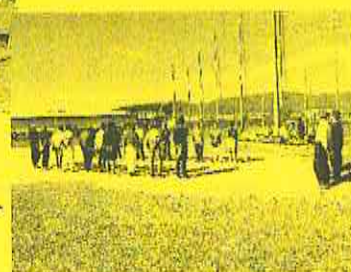
スローピッチソフトボール～来年の活動開始が待ち遠しい～

庄原さくらスポーツクラブ“スローピッチソフトボール”の活動は、健康づくりを目標にシニアを対象としています。若い人も数名参加し、40歳～70歳以上の幅広い年齢の皆さんとの世代間交流も楽しみながら、毎週木曜日の夕方6時半から8時過ぎまでナイター照明の中で練習をしています。秋の日暮れともなると夜露が降るため4月から10月まで活動しています。月を眺めながらの練習も粋なものです。

スローピッチソフトボールのボールは、ソフトボールの4号球を使用します。一番大きなサイズとなります。ピッチャーは、この大きなボールを高さ170cm以上の高さまで山なりに投げます。すべての塁は、けが予防のためタッチプレーなしで駆け抜けができますので、ベースは2倍長いものを使います。また1チーム10名で編成するなど、シニア対象のため安全第一のルールになっています。



腰痛、膝痛、痛風もちの高齢者のみなさんも参加し、エラーをしながらも楽しんでいます。来年の練習開始が待ち遠しいです。来年は是非一緒に楽しみましょう!!



インフルエンザ感染症

インフルエンザは、毎年寒い冬に発症しますが、今年は例年より早いスピードで流行が始まっているそうです。インフルエンザはただの風邪と違い、急激に強い症状が出るのが特徴だそうです。発熱や体のだるさを「風邪だろう」と軽く見てしまうと、症状が重くなって長引くこともあります。日頃から栄養のある食事、こまめな水分補給、しっかり寝て体力維持につとめ、室内環境の調整、加湿・換気で乾燥を防ぐように心掛けましょう。



12月の活動予定カレンダー

庄原スポーツクラブ

12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	月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアフィットネス(エアロビクス)		
2	火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
3	水	9:30~11:30 ミニテニス(水)				
4	木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 高齢者体操		9:30~11:30 ベトナム	
5	金	13:30~15:30 ラージ卓球(土)				
6	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			
8	月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアフィットネス(エアロビクス)		
9	火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
10	水	9:30~11:30 ミニテニス(水)				
11	木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 高齢者体操			
12	金	9:30~11:30 ユニカール 13:30~15:30 ラージ卓球(土)				
13	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			
15	月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアフィットネス(エアロビクス)		
16	火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
17	水	9:30~11:30 ミニテニス(水)				
18	木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 高齢者体操			
19	金	13:30~15:30 ラージ卓球(土)			9:30~11:30 ベトナム	
20	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			
22	月	9:30~11:30 ミニテニス(月)	16:00~17:00 キッズ体操	16:00~17:00 シニアフィットネス(エアロビクス)		
23	火					13:30~15:30 グラウンドゴルフ
24	水	9:30~11:30 ミニテニス(水)				
25	木	9:30~11:30 ラージ卓球(木)	10:00~11:30 高齢者体操			
26	金	9:30~11:30 ユニカール				
27	土	13:30~15:30 ラージ卓球(土)	13:30~15:30 エスキーテニス			
29	月	年末のためお休みします				
30	火					
31	水					

総合体育館だより

ホームページ



soutai.sakura.ne.jp

X (旧 Twitter)



@shobara1993

LINE
公式アカウント



@166bbqjr

スポーツ教室



詳細・申込

令和 7年 11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

スポーツ教室開講のお知らせ

●ズンバ教室

【実施日】 ¹²10 17 ¹7 14 21 28 ²4 18 25 (水曜日・全9回)

【時 間】 (1部) 15:30~16:20 (2部) 18:00~18:50 (3部) 19:30~20:20

【場 所】 総合体育館 武道場 【対 象】 中学生以上 【参加費】 500 円/1 回

エクササイズ

●カーディオ E X 教室

【実施日】 ¹12 19 26 ²2 9 16 23 ³2 (月曜日・全8回)

【時 間】 19:00~20:00 【場 所】 総合体育館 武道場

【対 象】 中学生以上 【参加費】 500 円/1 回

心肺機能を高める有酸素運動で、持久力の向上や健康増進を図るフィットネスエクササイズです。

●はつらつトレーニング教室

【実施日】 ¹13 20 27 ²3 10 17 24 ³3 (火曜日・全8回)

【時 間】 9:30~11:00 【場 所】 総合体育館 トレーニング室

【対 象】 概ね 60 才以上 【参加費】 700 円/1 回

エクササイズ

●コンバット E X 教室

【実施日】 ¹16 23 ²6 13 20 27 (金曜日・全6回)

【時 間】 18:30~19:30 【場 所】 総合体育館 武道場

【対 象】 小学生以上 【参加費】 500 円/1 回

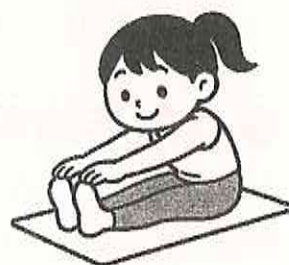
音楽にあわせてパンチやキックなどの運動をする、シェイプアップエクササイズです。

●ベーシックピラティス教室

【実施日】 12月14日(日)

【時 間】 14:00~15:00 【場 所】 総合体育館 第2会議室

【対 象】 中学生以上 【参加費】 1,000 円/1 人



※各教室・講習会とも定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

お申込み・お問合せ 庄原市総合体育館 TEL(0824)72-8000 ・ FAX(0824)72-8001

令和7年 12 月 行事予定

※ 11/14 現在

総合体育館 (アリーナ)		
1 日(月)	17:30 ~	令和8年1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
6 日(土)	8:30 ~ 16:30	バスケットボール新人大会 (備北地区中体連バスケットボール部)
7 日(日)	8:30 ~ 16:30	
13 日(土)	8:30 ~ 17:00	第26回 東キャッツ招待小学生バレーボール大会
14 日(日)	9:00 ~ 17:00	第17回 年忘れソフトバレーボール交流会 (庄原市ソフトバレーボール協会)
20 日(土)	8:30 ~ 17:00	広島県三次地区高等学校バレーボール新人選手権大会
総合体育館 (トレーニング室)		
1 日(月)	18:00 ~ 20:00	フリーウェイトアドバイスの日
15 日(月)	18:30 ~ 20:30	トレーニング器具使用講習会 ※一般のご利用は19:30以降混雑します。ご了承ください。
11 日(木)	18:00 ~ 20:00	トレーニングアドバイスの日
25 日(木)		
◆◇わくわく土曜日無料開放◆◇ 《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。》		
27 日(土)	8:30 ~ 12:00	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。



※大会等は日程の変更や中止となる場合があります。ご利用を検討する場合は、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。

●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「冬時間」での運営となります。
閉館時刻が21:00となります。ご理解ご協力をお願いいたします。

- 【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7年12月1日(月) ~ 令和8年2月28日(土)
 【開館時間】 9:00~21:00 (土日祝 8:30~21:00)



●年末年始の休館について

総合体育館の年末年始の休館は下記のとおりです。テニスコートは年末年始も利用できますが、事前申請が必要です。ご利用の際は、12/28(日)までに総合体育館で申請をしてください。

【休館日】 令和7年12月29日(月)~令和8年1月4日(日)

令和7年 年末交通事故防止 県民総ぐるみ運動

令和7年12月1日月～10日水

公益財団法人広島県交通安全協会・広島県交通安全活動推進センター 主催
第73回 交通安全ポスター・作文コンクール ポスターの部 広島県教育委員会賞



福山市立松永中学校1年(当時) 杉原 有希乃さん



福山市立津之郷小学校4年(当時) 粟村 棚々美さん

運動重点①

歩行者の安全な
通行の確保

運動重点②

高齢者の
交通事故防止

運動重点③

飲酒運転を
始めとする
危険運転の根絶

運動重点④

自転車等の
安全利用の推進

令和7年 広島県交通安全年間スローガン

でをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ

庄原市 総務部 危機管理課 電話:(0824)73-1206

E-mail:kiki@city.shobara.lg.jp FAX:(0824)72-3322

毎月10日は「高齢者の交通安全の日」

運動重点
①

歩行者の安全な 通行の確保

広島県警察反射材活用
促進キャラクター
「キラリ☆マン」



歩行者の方へ

- 歩行者も交通ルールを守りましょう。
- 横断歩道を渡る時は、運転者に手を上げるなどのサインを送って、横断する意思を伝えましょう。
- 夜間は明るい色の服を着用したり、LEDライト・反射材用品を活用し、自らの命を守りましょう。

運転者の方へ

- 横断歩道は歩行者優先です。
 - 横断歩道を横断しようとしている歩行者がいる場合は、一時停止し、歩行者の横断を妨げてはいけません。
 - 夜間は早めにライトを点灯し、上向きライト（ハイビーム）を活用しましょう。
- ※対向車や先行車がいる場合は下向きライトに切り替えましょう。



運動重点
②

高齢者の交通事故 防止

高齢歩行者の方へ

- 左右をよく見ましょう。
- 運転者にサインを送りましょう。
- 車両が止まってから横断しましょう。



高齢運転者の方へ

- 体調が悪いときは、無理に運転をしないようにしましょう。
- 自動車等の運転に不安がある方は、家族などと話し合い、運転免許証の自主返納を検討しましょう。
- 通り慣れた道路でも油断せず、安全をしっかりと確認しましょう。
- 運転操作は慌てず、落ち着いて確実にいきましょう。
- 衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置などを搭載した安全運転サポート車（サポカー）を検討しましょう。



毎月20日は「飲酒運転根絶の日」

運動重点
③

飲酒運転を始めとする 危険運転の根絶

飲酒運転やあおり運転は
重大な交通事故に結びつく
悪質、危険な犯罪です。



- お酒を飲んだら絶対に車を運転しない。
- 車を運転する人にお酒を勧めない。



飲酒運転根絶宣言店募集中!!

広島県では、ドライバーへお酒を提供しないことを宣言する「飲酒運転根絶宣言店」を募集中です。



毎月1日は「自転車の安全利用の日」

運動重点
④

自転車等の安全利用の推進

全ての自転車利用者は
ヘルメットを着用しましょう。



自転車安全利用五則を守りましょう。

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



自転車の損害賠償責任保険等に必ず加入しましょう。
自転車を利用する前には、忘れず安全点検をしましょう。

「広島県自転車の活用の推進及び安全で適正な利用の促進に関する条例」

すずらん

第58号
2025.11

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

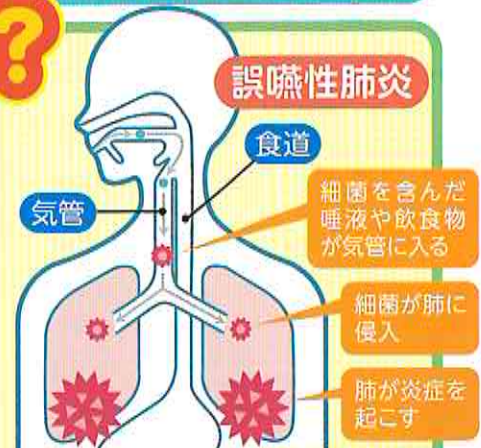


西城市民病院だより

誤嚥性肺炎とは？

誤嚥性肺炎について
郷力和明院長に聞きました。

誤嚥性肺炎は、特に高齢者に多くみられる疾患で、日本では高齢者の肺炎の大部分にこの誤嚥性肺炎が関係しているとされています。通常、食べ物や飲み物は食道を通過して胃に運ばれますが、誤って気管(空気の通り道)に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。若い人なら咳で押し戻せますが、高齢者や体力が落ちた方では、誤嚥したものがそのまま肺に入り、炎症を起こしてしまうのです。加齢や脳卒中、パーキンソン病、認知症などがあると、飲み込む力(嚥下機能)が弱くなり、誤嚥が起こりやすくなります。また、咳反射や免疫力の低下により、誤嚥しても咳で吐き出せないと、細菌が肺に入りやすくなります。症状は、食事中によくむせる、咳き込む。ゴロゴロとした湿った感じの痰がからむ。微熱が続く。食欲が落ち、なんとなく元気がなくなる。などです。これらの兆候が続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。

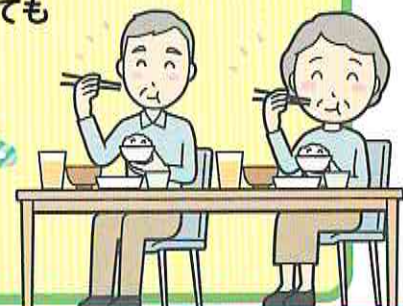


郷力院長

診断は主に、胸部レントゲンやCT検査、血液検査(炎症の程度)で行います。治療は、抗菌薬(飲み薬または点滴)や酸素投与(必要に応じて)、嚥下リハビリや口腔ケアなどがあります。超高齢社会の今、誰もが誤嚥性肺炎を予防することは、とても大切です。



- 食事中は姿勢を正しく、よく噛んでゆっくり食べる
- むせやすい食材を避ける(かたいもの、パサつくもの)
- 口腔ケア(歯磨きやうがい)や口腔体操などを続ける…など



『ブルーライトアップでアピール!』

世界糖尿病デー
11月14日

11月14日は「世界糖尿病デー」として世界各地でブルーライトアップのイベントが開催されています。当院では、全国糖尿病週間(令和7年11月9日(日)～11月15日(土))に合わせて、病院国道側フェンスに横断幕を掲示し、ブルーライトを照らして糖尿病デーの周知に取り組みました。

今、糖尿病医療の世界は、変わりつつあります。糖尿病があっても、なにひとつやりたいことを阻害されず、自分の夢を実現できる社会。一病息災で、生き生きと暮らすことができる社会。日本糖尿病学会は、「糖尿病から、世界共通語のダイアベティスへ」を掲げ、糖尿病の新しいイメージづくりに力を入れています。



世界糖尿病デー
シンボルマーク
「ブルーサークル」

飛び出す!

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

『西城市民病院グループ出前講座』

R7.8.8(金)

西城ケアマネ会研修会で…
フレイル予防について(運動器) [理学療法士による]

R7.8.22(金)

庄原市地域包括支援センター研修で…
感染症予防について [看護師による]

R7.8.29(金)

比和社協介護予防研修で…
オーラルフレイル予防について [歯科衛生士による]

R7.10.6(月)

西城三坂デイホーム事業で…
認知症のお話 [理学療法士による]

デイサービスで敬老会

西城市民病院デイサービスでは、10月20日(月)から24日(金)の間、利用者の皆さまの長寿を祝って敬老会行事を行いました。

全員で楽しく、なつかしい踊りと歌を堪能しました。初めに、西城川音頭をみんなで踊り、その後、スタッフが炭坑節を見事な所作で踊りました。利用者の皆さまから、笑顔で大きな手拍子をいただきました。その後、みんなでジェスチャーを行いました。元気を分かち合うことのできた楽しい秋の一日でした。今後も、元気づくりと心身の機能維持・向上を目指して、あったかい居場所を提供していきます。



スタッフの炭坑節〜♪

部署紹介



『給食科 紹介!』



西城市民病院給食科で管理栄養士として栄養全般を担っている岩崎真紀です。食を摂るということは、生きていくためのエネルギーを補給することで生物の基本活動であり、食事治療の一環です。管理栄養士が入院中の患者さまの一日も早い回復をお手伝いできればと思い、栄養バランスを考えて食事を提供しています。入院患者さまの日々の食事、栄養面での指導も行います。入院患者さまの栄養調査や嗜好調査をすると「入院中の楽しみは食事です。」といわれます。また、介護老人保健施設せせらぎの食事やデイサービス・通所リハビリテーションの昼食を提供しています。外来患者さまの栄養相談を行い、より健やかな日々を送っていただくためのお手伝いをしています。実際の調理を日清医療食品(株)に外部委託し、当院の給食室で心を込めて作っています。日清の前田管理栄養士さんをはじめ11名の調理員さんにご協力をいただきながら、忙しいけど楽しい日々を過ごしています。

医学生地域医療 夏セミナー開催!

当院において、医学生の研修が続いています。令和7年度地域医療夏セミナー(令和7年8月6日(水)~7日(木))では広島大学医学部の学生4名が、地域医療の実際を学びました。郷力和明院長による地域包括医療・ケアの実践について講義を受けた後、病棟回診や外来診療、巡回診療等の見学を行いました。外来患者さまとの面談も貴重な学びです。診療部門のほか、当院介護事業所の見学をし、連携の在り方について学びました。

当院での実習を、今後の活動に活かしてもらいたいと願っています。



郷力和明院長から



田中副院長から



診療放射線技師から



外来患者さまから

広島県国保診療施設 地域医療学会で 優秀賞受賞!

令和7年8月30日(土)、広島市文化交流会館において、第51回広島県国保診療施設地域医療学会(広島県国診協主催)が行われ、西城市民病院から18名が参加し、口演発表、ポスター討論、座長等を担いました。本学会は、国保診療施設等の地域医療関係者の相互研鑽を図り、住民の健康増進と地域医療の確保に寄与することを目的に開催されているものです。

式典において、西城市民病院の難波 諭 作業療法士が地域医療学会の研究発表(昨年度)部門で優秀賞を受賞し表彰されました。研究テーマは、「前頭葉機能と作業療法介入におけるADLとの関連」です。各職員は、それぞれ向上心を持ち、切磋琢磨しながら患者さまの医療・ケアに当たっています。



受賞した難波作業療法士



学会会場



予防接種で、安全・安心な生活を!』

現在、西城市民病院では、「**新型コロナウイルスワクチン接種**」及び「**季節性インフルエンザ予防接種**」を実施しています。接種はいずれも、令和8年1月末まで予定しております。



西城市民病院で接種希望の場合

月曜日及び木曜日の午後に行っています。

ただし、インフルエンザ予防接種は、
土・日も実施します。

今後の
土・日曜日
接種可能日

11/22(土)、11/23(日)、12/6(土)、
12/7(日)、12/20(土)、12/21(日)

比和巡回診療で接種希望の場合

月曜日及び火曜日、土曜日の午前に行っています。

完全
予約制

予防接種により、安全で安心感のある生活を送りましょう。併せて、手洗いや換気、医療機関や高齢者施設でのマスク着用など、基本的な感染対策も忘れずに。

【電話による予約受付】0824-82-2611 【来院された際の予約受付】西城市民病院受付会計窓口

みんなで『せせらぎ園庭』の手入れをしました!



当院の介護老人保健施設「せせらぎ」の園庭は、「西城花めぐり会」の方々がガーデニングをさせていただいております。園庭には四季を通して色とりどりの花が元気に咲いています。10月2日(木)には、「中野自治振興区女性部」の方々が、花壇の草取りなどをしてくださいました。病院職員も一緒に作業に加わり、うれしい汗をかきました。10月15日(水)には、「西城花めぐり会」の方々が、草取りと花壇の整備をしてくださいました。来院した方々は、「花を見ると、気持ちが明るくなり、心が癒されます。」と話されています。皆さまのご支援に深く感謝いたします。



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

8月

西城紫水
高等学校の作品展



9月

庄原市シルバーリハビリ
体操活動紹介

シルバーリハビリ体操 活動紹介



10月

西城小学校
4・5・6年生の力作



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。

編集後記

10月21日(火)、日本初、女性の首相が誕生しました。なんだか、ワクワクしますね。
長く暑～い夏の後に、冬の訪れは急ピッチです。体調管理が大変ですね。ヒートショックが起こりやすい時期となりました。急な温度差を防ぐなどの予防対策を行い、冬を元気に乗り越えましょう。
次回のすずらん発行は、令和8年2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。**