

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8年5月20日付けの行政文書をつぎのとおり発行します。

〈回 覧〉

1	「庄原市高齢者等生活支援施設(あんしんリビング)」の入居者募集について(お知らせ)	西 城 支 所 地 域 振 興 室
2	しょうばら脱炭素地域推進ニュース	市 環 境 民 政 策 部 課
	★参加者募集★夏スタッキング～この夏から料理をスタートしよう!～	健 康 福 祉 部 課 保 健 医 療
3	空き家と相続の無料個別相談会	経 営 政 策 部 課 政 策 企 画
	令和8年度野生鳥獣による生活環境被害の防止のための補助事業のお知らせ	産 業 振 興 部 課 林 業 振 興
4	令和8年度狩猟免許初心者講習会の開催及び狩猟免許試験実施のお知らせ	産 業 振 興 部 課 林 業 振 興
5	国営備北丘陵公園イベントのご案内	産 業 振 興 部 課 観 光 振 興
6	庄原市上野総合公園だより	上 野 総 合 公 園
7	庄原さくらスポーツクラブだより	教 生 涯 育 学 習 部 課 生 涯 育 学 習
8	総合体育館だより	教 生 涯 育 学 習 部 課 生 涯 育 学 習
9	西城市民病院だより「すずらん」第60号	西 城 市 民 病 院
10	6月よちよち通信	口 和 子 育 て 支 援 セ ン タ ー
11	笑顔・希望・絆 No.3	口 和 小 学 校

〈各戸配布〉

1	しょうばら市議会だより第87号	議 会 事 務 局
2	きらきら体操教室	口 和 支 所 市 民 生 活 係
3	ふれあいひろば	口 和 自 治 振 興 区

裏面へ続く

4	口和防災だより	口和自治振興区
5	元気かわら版 vol.221	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター
6	庄原市社会福祉協議会 第4次地域福祉活動計画	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター
7	防災マップから見えるもの	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター
8	家族介護教室	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター
9	すみよいくちわ	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター



令和8年5月20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

田を渡る風が心地よい季節になりました。親子で散歩や外遊びに出かけて、季節や自然を楽しみたいですね。また、天候に左右されることなく遊べる場所として、子育て支援センターもご利用ください。



3町交流会 子育て広場(口和・比和・高野) in 口和

☆『子どもの歯について』

ご自身も子育て中の宮崎歯科衛生士から、お口の育て方について楽しく学びます。保護者のみの参加も、お待ちしております。



日時：6月25日(木) 10:00~12:00

場所：口和老人福祉センター集会室

講師：宮崎歯科クリニック 宮崎歯科衛生士

持参物：日頃使用しているお子さんの歯ブラシ、水分補給できるもの

※保健師による身体計測もできます。希望の方は、母子健康手帳をご持参ください。

申込先：口和支所地域振興室市民生活係 (0824-87-2112)

口和・比和・高野各子育て支援センター ※6月18日(木)まで

使用している歯ブラシが
お子さんに合っているか
確認もできます！



すくすく子育て広場(高野)

☆『リングウエーブ作り』

ペットボトルとプラスチックチェーンを使って、大人も子どもも楽しめるおもちゃを作りましょう。

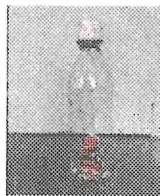
日時：6月9日(火) 10:00~12:00

場所：高野子育て支援センター

持参物：水分補給できるもの

申込先：高野子育て支援センター

※6月2日(火)まで



なかよしサロン(比和)

☆『手作りおもちゃ』

センサーバッグを作って遊びましょう。

日時：6月12日(金) 10:00~12:00

場所：比和子育て支援センター

持参物：水分補給できるもの

申込先：比和子育て支援センター

※6月5日(金)まで

【すくすく子育て広場】～お花見～(4月14日)

高野にある円正寺のしだれ桜はちょうど見頃を迎え、とても綺麗でした。本堂に上がらせてもらい、桜を眺めたり話をしながらゆったりと過ごしました。



※ご利用の際には、手洗い、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。

【開設日・時間】

●口和子育て支援センター●
月曜日、木曜日(祝日を除く)

TEL 0824-89-7070

●比和子育て支援センター●
金曜日(祝日を除く)

TEL 0824-85-2608 (比和保育所内)

●高野子育て支援センター●
火曜日(祝日を除く)

TEL 090-4198-8575 (開設時のみ)

いずれも 9:00~12:00 13:00~15:00





庄原市立口和小学校だより

笑顔・希望・絆

No. 3

5月

令和8年5月7日

発行者 校長 山口美穂

学校教育目標「自分を創る」

晴天に恵まれた 1年生歓迎遠足！

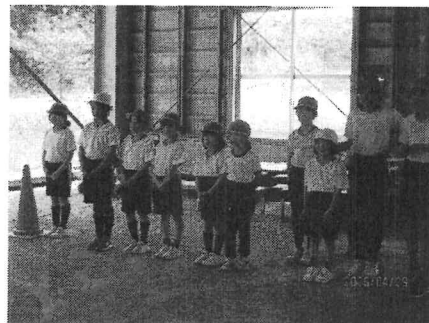
4月28日（火）に、口和総合運動公園へ1年生歓迎遠足に行きました。

本年度も、行きは縦割り班で歩き、郷土資料館や湯木ふれあいプラザなど、6つのポイントに置かれたクイズを解きながらゴールを目指すオリエンテーリングを行いました。子供たちは楽しみながら歩きました。運動公園に着くと、おいしいお弁当を食べ、6年生が企画してくれた1年生歓迎集会を行いました。レクリエーションを行ったり、縦割り班ごとに遊んだりしました。全校児童で楽しい時間を過ごすことができました。



たてわり班でオリエンテーリングをしながら歩いていきました。

見つけたよ！



全校で「貨物列車」を楽しみました♪

やり方を6年生が下級生にやさしく教えてくれました。



家庭連絡票について

明日（5月8日）、家庭連絡票を「学校⇄家庭連絡袋」に入れてお返しします。変更等があれば修正してその袋に入れて、学校へ持たせてください。変更等なければそのまま返却してください。

住所等が変わられた場合、新しい紙を入れていますので、そちらに書いてください。兄弟がおられる場合は、それぞれの子供さんについてお書きください。

新しい紙を使わなかった場合は、そのまま学校へ返却してください。**5月15日（金）まで**にお願いします。

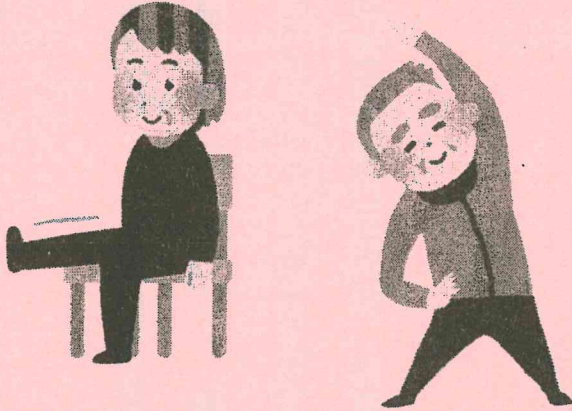
なお、一年生につきましては、提出していただいたばかりですので、返却しません。

令和8年度		6月行事予定		江原市立口和小学校
日	曜	学 校 行 事 ・ P T A 行 事		下校時刻
1	月	委員会		15:20
2	火	新体力テスト		15:20
3	水			15:20
4	木			15:20
5	金			15:20
6	土	<ul style="list-style-type: none"> ・現時点の予定です。 ・今後、変更する可能性もあります。 		
7	日			
8	月			15:20
9	火			15:20
10	水			15:20
11	木	耳鼻科健診		15:20
12	金			15:20
13	土	陸上記録会		
14	日			
15	月	口和本の会		15:20
16	火	プール開き		15:20
17	水			15:20
18	木			15:20
19	金			15:20
20	土	陸上記録会（予備日）		
21	日			
22	月	クラブ		15:20
23	火			15:20
24	水	代表委員会		15:20
25	木	授業参観・PTC（6年生）		14:20
26	金			15:20
27	土			
28	日			
29	月			15:20
30	火			15:20

健康づくり事業

きらきら体操教室

いつまでも活動的な生活を送るため、足腰の筋力やバランス力をつける体操を一緒にしてみませんか。ぜひご参加ください。



【令和7年度の参加者の声】

- ★無理のない体操が良い。
- ★日頃動かさない所を動かせる。
- ★家でできる体操を教えてもらえるので、今も続けている。
- ★一人だとなかなかできない。皆でやれば楽しく体操できる。
- ★参加した後、体が軽くなる。
- ★普段会えない方にも会える。
- ★気持ちが良い、元気が出る。

◇講師 イキイキはつらつネットワーク
健康運動指導士 大背戸 まりこ さん

◇開催日及び時間 全3回

7月	27日(月)	午後1時 ～2時30分
8月	31日(月)	
9月	28日(月)	

◇場所 口和老人福祉センター



口和地域乗合タクシーを利用し参加できる開催時間にしました！

◇持参品等 水分、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

【申し込み・問い合わせ】

6月15日(月)までに

口和支所地域振興室市民生活係 電話 87-2112

主催 庄原市役所口和支所地域振興室市民生活係 健康づくりの会

裏面をご覧ください。
口和地域乗合タクシーの利用方法を掲載しています。

□和地域乗合タクシー（区域運行型）についてのお知らせ

① 利用方法等

- 利用前日15時までには□和タクシーへ直接電話予約をしてください。

☆利用予約先 有限会社 □和タクシー 電話89-2680

- 新規利用者の方は事前に□和支所へ利用者登録が必要です。（電話での登録も受け付けています。）

☆新規登録受付 庄原市役所□和支所 地域振興室 市民生活係 電話87-2112

② 運行時間帯等について

☆運行予定時間

※1日4便の運行で、時間は目安です。予約時にご相談ください。

往路	第1便	8:00	第2便	9:00	第3便	10:00	第4便	13:00
復路	第1便	9:30	第2便	10:30	第3便	12:00	第4便	15:00

- 料金は、一乗車310円です。※

※ 利用料金の減免について：①・②の両方とも、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は料金が半額になります。

- 土曜日・日曜日・祝日は運行しません。

- 上記の運行予定時間帯で、利用者の自宅から永田・向泉・大月の中心部等を結ぶ乗合タクシーです。

- 利用は複数の方での乗合になります。予約の人数等によっては、利用時間の調整（時間変更）をお願いする場合があります。

- その他詳細については、下記へお問い合わせください。

【問合せ先：庄原市役所□和支所 地域振興室市民生活係 電話 0824-87-2112】

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】

今年の口和体育祭は「何回目」でしょうか？



公式HP



フェイスブック



インスタグラム



YouTube

通常総会

口和体育祭 復活！
春の美・クリーン運動
ふるさと応援会
竹地谷：バンブーカフェ
永田：こいのぼり
金田：女性部が苗を配達
会議速報

- ・部会の事業計画
- ・役員会

5月の主な行事

地域マネージャー通信
おしらせ

- ・口和体育祭
- ・女性セミナー
- ・口和自治振興区連携会議
- ・刺し子教室

6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います！

口和写真館



『永田いきいき広場』

口和データ

人口 | 1,606人 (▲46)
世帯数 | 727世帯 (▲12)
令和8年4月末日現在 (増減：前年度比)

『通常総会』挑戦と伝統を重ねて住みよいまちづくり

執行部が提案した15議案について、議長を務めていただいた若林輝則さん（宮内）の進行のもと協議を行い、代議員の皆さまから会計や事業内容について質問や意見が寄せられました。

議案は全て承認され、いただいたご意見は、今後の運営や事業活動に生かしていきます。（4/26）



- 事業の報告と計画：振興区事業 生涯学習委託事業
- 会計の決算と予算：普通会計 地域振興基金 生涯学習委託事業特別会計 指定管理特別会計 くちわの家特別会計 口和地域未来塾特別会計

7年ぶりに復活！『口和体育祭』6/21（日）

昭和45年に始まり、スポーツを通して地域のつながりを育んできた「口和体育祭」を、7年ぶりに開催します。開催に向けて、検討委員会での協議に加え、地域での話し合いやアンケートを重ね、準備を進めてきました。

今回は、従来の地区対抗方式を見直し、誰もが参加しやすい“自由参加型”で実施します。お楽しみ抽選会や各種競技に加え、「防災」をテーマにしたクイズや消防車の展示、ジェットシューター体験も行います。



初めての試みが多く7年ぶりの開催ということもあり、思わぬハプニングが起こるかもしれませんが、“みんなで楽しむ体育祭”に温か～い気持ちでご参加ください。

詳細は、6月5日配布予定のパンフレットでご案内します。ご参加お待ちしております。



力を合わせて『春の美・クリーン運動』

公衆衛生推進会による恒例行事「美クリーン運動」で道路沿線のごみ拾いを行いました。（4/19）

沿線のごみは例年に比べて多くはありませんでしたが、不法投棄が増えているようです。地域で不法投棄されたごみの回収も行ってはいますが負担は大きく、現在、警察や関係団体にも相談しながら対応を進めています。

ふるさと応援会

口和で安心して暮らし続けられる地域づくりを一口5,000円で応援していただく「ふるさと応援会」を社協と振興区が共同で運営しています。昨年度は、9名が加入され、いただいたご支援を高齢者の見守り活動の一部に活用し、加入者へはお礼の品（はで干し米、麦茶）と地域の情報紙をお届けしました。

竹地谷自治会：バンブーカフェ

午前は季節の花を使った『お花遊び』を楽しみ参加者はそれぞれ素敵な作品を仕上げました。

午後はモルックで白熱し、勝利チームと参加者全員に景品をお渡しして、笑顔あふれる一日となりました。（3/22）



永田：こいのぼり

今年も、口南郵便局横の「いきいき広場」では、鯉のぼりたちが元気よく掲げられ、春の青空の下をのびのびと泳いでいました。（5月）



金田：女性部がトマトの苗をお届け

毎年、金田女性部では、地域の高齢者の皆さまへ季節の苗をお届けする活動を行っています。今年はトマトの苗を配りました。（4/19）



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

今年度の活動計画を話し合いました

【老人部】4/30（木）

- ・創年大学講座…年4回
講演会 社会見学 体育 等
- ・老人グラウンドゴルフ大会…7/15（水）
- ・庄原市老人クラブ連合会
- ・小中学生の下校の見守り

【女性部】5/8（金）

- ・女性セミナー…6/28（日）
- ・図書館カフェ…10/25（日）
- ・くちわ旧暦ひなまつり…3月
- ・防災研修会への協力

【元気づくり部】5/11（月）

- ・口和体育祭…競技や準備
- ・女性・シニアグラウンドゴルフ大会
- ・ニュースポーツ推進
- ・青い池の環境整備

【青年部】5/11（月）

- ・口和体育祭…競技や準備
- ・くちわ夕涼み会…8月
- ・くちわミュージックナイト
- ・モルックバー

【安心づくり部】5/13（水）


- ・防災研修会…7/3（金）
- ・配食サービス事業
- ・地域福祉を進める会

【役員会】5/15（金）

- ・第4次地域福祉計画（社協）
- ・小学校プールと水泳プール（支所）
- ・地域生活交通アンケート（支所）
- ・自治会配分金…6月上旬
- ・自治会会費…6/29
- ・集会所維持管理助成金…6/24
- ・コピー代金の変更…6/1から


地域マネージャー通信欄 \こんな活動やっています/

川上 良美
(福祉)




●**困りごとを話し合える場**
先日、庄原市社会福祉協議会が作成された第4次地域福祉活動計画の説明を聞きました。計画では四つの重点目標が挙げられており、それぞれに社協の目標と地域や専門職関係者との協働目標が挙げられていました。中でも「自治会域に困りごとを話し合える場をつくろう。」という協働目標はぜひ一緒に実現していきたいと思いました。

福田 豊明
(防災)




●**口和防災だより第88号パンデミックに備えるV 災害が心に与える影響**
地震や台風などの自然災害は、私たちの生活を脅かすだけでなく、心にも大きな傷を残します。今回は「災害が心に与える影響」をテーマに、誰もが直面しうる心の変化とそのケアについてまとめました。災害による心身への負担を和らげ、健やかな生活を維持するための一助としていただければ幸いです。

松本 晋太
(情報発信)




●**口和体育祭が復活します**
6月21日に7年振りに開催される口和体育祭。「実際に何をやるの？」と思っていませんか？そうです。大きく様変わりするのです。
まずは、これまでの自治会対抗ではなく、各種目自由参加となります。子どもから大人まで、自分の得意な種目で思いっきり楽しめます。最後はみなさんで口和音頭、そして元気づくり部長肝煎りの「フォークダンス」を堪能してからの、お楽しみ抽選会。なによりも、口和全体の行事の復活ということで、久々に会う方々との親交を温める機会として、たくさんの方のご参加をお待ちしています！

山田 耕司
(地域振興)



●**玉ねぎ収穫しました**
昨年の都市との交流事業「普段着の口和」で秋に植えた玉ねぎの半分（早生品種）を収穫しました。初めて植えた畑なので病気にはなりませんでした。肥料不足だったのか少し小ぶりでした。残りは5月31日開催の交流会で収穫する予定です。交流会ではさつま芋の苗も植えます。

白根 孝浩
(移住定住)



●**「定住」と「移住」**
「定住」と「移住」は似ていますが、「移動のプロセス」を指すか、「その土地に根を張ること」を指すかという点に違いがあります。
意味の違いとして・・・
移住（いじゅう）とは？現在の住まいを引き払い、別の場所（他県や海外など）へ拠点を移す「行為」のことです。定住（ていじゅう）とは？移った先の場所に腰を据えて、長く住み続ける「状態」のことです。まずは口和に移住され、定住に向けての流れが必要ですね。

【5月の主な行事】

7日	ごゆっくりカフェ	17日	マルシェ	22日	老人部企画委員会議
8日	女性部会	17日	休日開放図書館	23日	土曜本の会
11日	ぬくもり会議	20日	ひろば204号発行	27日	配食サービス事業
11日	三者連絡会議	20日	防災だより88号発行	31日	普段着の口和
11日	元気づくり部会	20日	ヨガ・ピラティス講座	31日	お香づくりワークショップ
13日	安心づくり部会	21日	ごゆっくり食堂	口和地域未来塾	
15日	役員会	21日	健康マージャンサロン	7日 14日 21日 28日	

ワクワク♪ドキドキ♪が待っている

おしらせ

お気軽にご参加ください!

【 口和体育祭 】

日 時 6/21 (日) 8:30~12:30頃
 会 場 総合運動公園 (湯木)
 連絡先 口和自治振興区 87-2213
7年ぶりの復活! みんなで楽しみましょう!

【 女性セミナー 】

日 時 6/28 (日) 13:00~15:30
 会 場 自治振興センター (向泉)
 参加費 無料
 連絡先 口和自治振興区 (女性部) 87-2213
うたがたり 健康教室 交流カフェ

【 口和自治振興区連携会議 】 募集

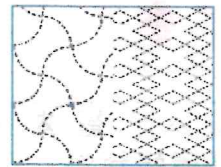
日 時 6/19 (金) 19:00
 会 場 自治振興センター (向泉)
 対 象 振興区が目指す理念を共有し地域づくりに取り組む団体
 連絡先 口和自治振興区 87-2213
振興区や各団体の年間計画や目標を発表し、意見交換や情報共有をおこないます

【 刺し子教室 】 一針ひと針のぬくもり体験

日 時 ①7/4 (土) 13:30~15:30 ②未定
 会 場 自治振興センター (向泉)
 参加費 1,500円※受講料全2回 材料代含む
 材料: 藍木綿 刺し子針 白糸 (太と細) チャコペーパー
 持参物 トレーサー (インクの出ないペンでも可) 定規 (20~30cm) まち針: 4本 はさみ (糸と布用) セロファン
 講 師 近藤久子さん (東城町)
 連絡先 口和自治振興区 87-2213

初心者の方大歓迎!

- コツをお覚えれば意外と簡単
あなただけの作品づくり。
- 製図は当日お渡しします。小作品から始めます。
他の教室の作品をご紹介する時間も取りますので、ご参考になさってください。
- メガネをお忘れなく!
針に糸が通らなければ始まりませんから。



6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 空き家会議 10:00 防災会議 19:00 [プラスチック類]	2 [燃えるごみ]	3 市老連総会 ヨガ・ピラティス講座 [その他紙類]	4 ごゆっくりカフェ10:00 地域未来塾 [容器包装プラスチック]	5 行政文書 [燃えるごみ]	6 中学校 体育祭
7	8 老人部会 9:30 [燃えないごみ]	9 [燃えるごみ]	10 [新聞]	11 地域未来塾 [容器包装プラスチック]	12 集団検診: 口和 [燃えるごみ]	13
14	15 マルシェ (ちょこっとトーク & コーヒー教室) [ピン・カン 有言]	16 [燃えるごみ]	17 ヨガ・ピラティス講座 [その他紙類]	18 ごゆっくり食堂 11:00 マージャン 13:00 地域未来塾 [容器包装プラスチック]	19 連携会議★ 行政文書 [燃えるごみ]	20 ほたるを見る会 (大月) マルシェ
21 口和体育祭★	22 [ペットボトル 古畳]	23 [燃えるごみ]	24 配食サービス [ダンボール]	25 地域未来塾 [容器包装プラスチック]	26 [燃えるごみ]	27 土曜本の会
28 休日開放図書館 9:00~12:00 女性セミナー★ [施設開放日]	29	30 [燃えるごみ]	口和体育祭 6月21日 (日) 8:30 口和総合運動公園			

【口和クイズ】

今年の口和体育祭は「何回目でしょうか？」

答え: 48 回目

昭和45年にスタートして今年で48回目を迎えます。



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

パンデミックに備える V 災害が心に与える影響

地震や台風、豪雨などの自然災害は、一瞬にして私たちの生活基盤を破壊し、身体的な危険をもたらします。しかし、目に見える被害が去った後も、私たちはしばしば「心の見えない傷」と向き合わなければなりません。

避難生活のストレス、大切なものを失った悲しみ、未来への不安、そして強い恐怖の記憶。これらはすべて、私たちの心と体に大きな負担をかけます。

今回は、災害が心に与える影響と、その心のケアについてお伝えします。

1]. 災害が心に与える影響

災害後の心の状態は人それぞれですが、
多くの人に共通して見られる症状があります。

これらは決して特別なことではありません。

誰にでも起こりうる、心が正常な状態に戻ろうとする自然な反応です。



① 精神的な反応:

・ショックと麻痺

喜び、幸福感といった感情を感じにくくなる、
災害の体験を思い出させる場所や物を避ける、
以前は楽しめた活動や活動への興味、関心が著しく失われる、判断力・集中力の低下がみられる



・恐怖、不安

余震や再度の災害に対する不安、
パニック 警戒心が異常に高まる



② 身体的な反応

・イライラや怒り

些細なことでイライラしたり、
周りに当たり散らす



・不眠、食欲不振、頭痛、腹痛、
動悸、倦怠感、ストレスから
眠れなくなったり、食欲がなくなる
などがある



③ 行動の変化

・酒量が増える、ぼーっとする
人との交流を避ける





これらの反応は、あなたの心が一生懸命に自分を
守ろうとしている 証拠です。決してあなたが
弱いわけではありません。

多くの場合、時間の経過とともに自然に軽減
していきます。しかし、ショックや麻痺の症状が
1ヶ月以上持続し、日常生活や社会生活に支障を
きたす場合は、心的外傷後ストレス障害 (PTSD)
といった専門的なケアが必要な状態に移行する
可能性があるため、注意が必要です



ASD と PTSD の比較を簡単にまとめてみました。

急性ストレス障害 (ASD)	心的外傷後ストレス障害 (PTSD)
<ul style="list-style-type: none"> ・「ぼんやりする感じ」（解離）が一番目立つことが多い。 ・あまりにビックリして、自分や周りのことがぼんやりして現実ではないように感じる。夢の中にいるみたいに感じる。 ・一時的なストレス反応であり、多くは自然に改善する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「楽しいと感じられない」「ネガティブな気持ち」が定着する。 ・ASD の症状が1ヶ月を超えても続き、症状が慢性化しており日常生活に支障をきたす状態が続く。 ・単に怖いことを思い出すだけでなく「心の持ち方」が変わってしまうのが特徴。 ・専門的な治療が必要となる。
<p>トラウマ体験から3日～1ヶ月以内に①, ②のような症状が出現</p>	<p>急性ストレス障害 (ASD) の症状が1ヶ月以上続く</p>
	

簡単に言えば、1ヶ月のラインが、急性ストレス障害 (ASD) と心的外傷後ストレス障害 (PTSD) を区別する重要な基準となります。

2]. すぐにできる心のセルフケア

もし上記のサインに心当たりがあったら、まずはご自身でできるセルフケアを試してみましょう。

① 基本的なケア

- ・規則正しい生活:出来るだけ、食事や睡眠の時間を整える
- ・無理をしない:「頑張りすぎなくていい」と心に言い聞かせる
- ・情報との距離を取る:被災地の映像やニュースを見続けることをやめ、心を守る時間を作る



② 具体的なアクション

- ・体を動かす:無理のない範囲で散歩やストレッチをする
- ・好きな事に時間を使う:音楽を聴く、風呂に入るなど、リラックスできる時間を作る
- ・人と話す:家族、友人、地域の人と話すことで、気持ちが楽になることもあります。



③ 一人で抱え込まずに専門家を頼る

もし、こうした状態が長く続いたり、日常生活に支障が出たりする場合は、一人で抱え込まずに専門家を頼ることも大切です。



助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。

参考資料：厚生労働省「災害や身近な事件・事故を経験した方へ」
WHO 「ストレスに負けないためのスキル」
日本赤十字社「心の健康を維持するために」

防災マップから見えてくるもの

～災害は忘れずにやってくる～

いつ起こるかわからないのが災害。防災マップ作りなど、みんなの命を守るため、身近にできる防災の取り組みをご紹介します。

日 時 2026年 **6月19日(金)**
13:30～15:30

会 場 庄原市ふれあいセンター コパリホール
〒727-0013 庄原市西本町四丁目5番26号

「江田島市鷲部地区 防災の取り組み」

<登壇者>

江田島市鷲部地区まちづくり協議会

会長 尾白 治男氏

副会長 風呂本 悟氏

防災部会部長 梶本 典子氏

江田島市社会福祉協議会 内芝 佑太氏

江田島市鷲部地区まちづくり協議会における
防災の取り組みをご紹介します。



●グループトーク

感想や地域の様子について、意見交換をしましょう。

★庄原市より自主防災に関する情報提供（庄原市 危機管理課）

申し込み先（電話またはメール）

庄原市社会福祉協議会 庄原市ボランティアセンター

☎電話 0824-75-0345

または、庄原市社会福祉協議会口和地域センター

☎電話 0824-89-2320

申込締切 6月12日(金)

【主催】庄原市ボランティアセンター／（社福）庄原市社会福祉協議会

【共催】庄原ライオンズクラブ／西城広島ライオンズクラブ

一般社団法人 庄原青年会議所

【後援】庄原市／庄原市自治振興区連合会



メールアドレス
QRコード



口和地域

第1回

家族介護教室のご案内

家族介護教室は、在宅で介護している家族の皆さんが情報交換や交流をもつことで、介護に関する不安や悩みなどを少しでも解消することができる場所です。

今回は、福祉用具（ベットや手すり）など用途を聞きながら、体験を一緒にしてみましょ。併せて、福祉用具専門相談員、ケアマネジャーとお茶を飲みながら座談会も行います。

ぜひ皆様の参加をお待ちしております(^_^)

※当日は介護相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



5月29日(金)

日時

10:00~12:00

場所 庄原市口和老人福祉センター（庄原市口和町永田415-4）

内容 『福祉用具について聞いてみよう！』

講師 パラマウントケアサービス職員
福祉用具貸与事業所専門相談員
介護支援事業所 そら(ケアマネジャー)

参加費 200円（お茶代）

申込み 5月26日(火)まで

【お問い合わせ・お申し込み先】

庄原市社会福祉協議会 口和地域センター

☎ 89-2320（担当 松永）



クロスワードパズル
空白に入る文字は何かな？

さ	く	ら		ん	ぶ		う	じ		が	み
し			お			せ			じ		
み			り			ん			な		
	す	び		ん	ど		ん	ご		い	ん
ま			ず			ぼ			さ		
ず			み			ん			び		



庄原市社会福祉協議会
 口和地域センター
 電話 89-2320
 令和 8年 5月 20日発行

すみよくちわ

さわやかな風が心地よく、新緑が鮮やかに映える季節となりました。
 日頃より社会福祉協議会への活動に対し、ご理解とご協力をありがとうございます。



家族介護教室のご案内

～あなた自身が元気で楽しくいるために～

日時 令和8年 5月 29日 (金)

10時00分～12時00分

場所 庄原市口和老人福祉センター

参加費 200円(お茶代)

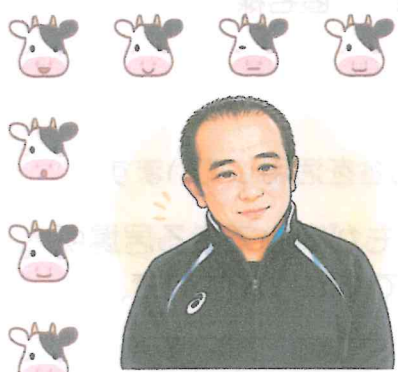
申込み 5月26日(火)まで(0824-89-2320)

内容 福祉用具(ベッド、手すり)などの展示や体験会
 介護をされている方、介護に関心のある方どなたでもご参加いただけます。
 福祉用具専門員、ケアマネジャーと一緒にお茶を飲みながら座談会も行います。
 初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください♪



職員紹介

東城地域センターから異動してきました



お任せ
 ください

木山 昭輝 (ケアマネジャー)

いつでも声をかけてください
 よろしく願いいたします!

社協の相談窓口(よろず相談)

- ちょっと困った時、気になる事…
- ・困った事があるけど、どこに相談していいかわからない
 - ・家から出る事や、学校に行く事がしんどい
 - ・物忘れが増えてきて心配
 - ・近所に心配な人がいる
 - ・市外から孫が帰ってくるので、チャイルドシートが借りたい
 - ・急な腰痛で車いすが必要になった など
- どんな事でもお気軽にご相談ください。(秘密厳守)



ごゆっくりカフェ

毎月、第3木曜日に開催している「ごゆっくり食堂」に加え、4月から「ごゆっくりカフェ」を始めました。

誰でも気軽に立ち寄れる、新たな集まり場です。

ボランティアの皆さんの手作りおやつとコーヒーなどの飲み物を用意してお待ちしています。

一人でも気軽に立ち寄れる場になっておりますので、お気軽にお立ち寄りください。



日時: 毎月第1木曜日 10時~12時 会場: 口和自治振興センター

料金: 200円(未就学児無料)

※急遽、日程が変更になることがありますので、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】口和自治振興区、庄原市社会福祉協議会口和地域センター



お待ちしております♪



令和7年度の口和地域の協力団体 (順不同・敬称略)

あんず薬局 様	くちわ自動車 様	国原医院 様	口和歯科診療所 様
古梨-KORIN- 様	さとやま林産株式会社 様	社会福祉法人	口和福祉会 様
竹岡石油 様	手作り工房アーミッシュ 様	松永工務店 様	
(有)田畠建設 様	有限会社 口和タクシー 様	(有)セルダムコーポレーション 様	
福田 聖子 様	森永 英樹 様	藤原 万由美 様	匿名様

「ごゆっくり食堂」「ごゆっくりカフェ」の取り組みは、

“ひとりぼっち”をつくらない **つながる応援隊**の協力金を活用しています。

今後も、一人一人が自分らしく居られる「居場所作り」や、地域の誰もが安心できる居場所への参加をすすめ、多様性や個性を認めあえる地域づくりをすすめてまいりますので、令和8年度も引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

【寄付金額】1口 5,000円

