

今年も暑い夏がやってくる!

庄原夏まつり

8月は夏祭り月間!恒例の夏祭りが市内各地で開催されます。見物はもちろん、食べてよし、踊ってよし、とにかく参加して楽しもう!

★ヒバゴン郷どえりゃあ祭★

夜空を彩る2,000発の花火と西城川の清流を照らすたくさんの灯ろうが見どころです。どえりゃあパレードや子ども抽選会、そのほか楽しい催しがいっぱいです。

■とき 8月13日(木) 15時~22時

■ところ 西城町市街地

■問い合わせ 庄原市観光協会西城支部

☎0824-82-2727

★東城「遊夏祭」★

多くの出店が集まり、とてもにぎやかな祭です。ステージショーをはじめ楽しい催しが盛りだくさん。伝統の盆踊りも継承しています。山間に響く1,000発の花火は見応えあり!

■とき 8月15日(土) 16時~

■ところ 東城小学校グラウンド

■問い合わせ 東城「遊夏祭」実行委員会(東城町商工会内) ☎08477-2-0525

★ふるさと盆踊り・花火大会 in 比和★

会場近くを流れる比和川沿いに500個余りの灯ろうが設置され、幻想的な光で辺りを照らします。ミニゲームや盆踊りの後、花火が比和の夜空を飾ります。

■とき 8月15日(土) 19時~21時30分

■ところ 比和中学校グラウンド

■問い合わせ 盆踊り花火大会実行委員会(備北商工会比和支所) ☎0824-85-2330

★庄原よいとこ祭★

庄原の夏を締めくくる一大イベントです。22日夜の恒例パレードでは、出演団体の熱き踊りが観客を魅了します。特設ステージやバザー、芸能祭など各種イベントが盛りだくさんです。

■とき 8月22日(土)・23日(日)

■ところ 庄原市市街地 ほか

■問い合わせ 庄原よいとこ祭運営委員会

☎0824-73-1179

★しょうばら夏まつり花火大会★

約3,000発の花火が、庄原の夜空を華やかに彩ります。水面に映る仕掛け花火もみどころです。

■とき 8月23日(日) 19時30分~

※雨天の場合は24日(月)に順延

■ところ 上野公園

■問い合わせ 庄原市観光協会庄原支部

☎0824-73-0602

職場のママハラでつらい思い、していませんか?
妊娠・出産などを理由に解雇したり、退職を強要することなどは、男女雇用機会均等法等で禁止されています。妊娠などを理由に不利益な取り扱いを受けたら、困ったりしたことがあつたら、広島労働局雇用均等室へご相談ください。



西田篤史さん 松本裕見子さん

庄原市制施行10周年記念式典
庄原いちばん10thフェスティバル司会者決定!

10月11日(日)に国営備北丘陵公園で開催する「庄原市制施行10周年記念式典・庄原いちばん10thフェスティバル」の司会者に、テレビでおなじみの西田篤史さん(庄原市ふるさと大使)と松本裕見子さんの2人が決定しました。フェスティバルは、2人に大いに盛り上げていただきます。多くの皆さんのお越しをお待ちしています!

■問い合わせ
総務課行政係
☎0824-73-1123

あなたの相談をお受けします

悩みごと、心配ごと、
お困りごとなど、
お気軽にご相談を



各種相談	とき	ところ	備考	問い合わせ
定期巡回 児童相談	庄原 8月20日(木)10時~16時	庄原市保健福祉センター	広島県北部子ども家庭センターによる相談。 1週間前までに予約。	児童福祉課あんしん支援係 ☎0824-73-0051 東城支所市民生活室 ☎08477-2-5131
	東城 9月10日(木)10時~16時	東城支所		
人権相談	庄原 8月18日(火)・9月1日(火) 13時30分~16時30分	庄原市ふれあいセンター	人権擁護委員	三次人権擁護委員協議会 ☎0824-62-2572
	西城 9月10日(木)13時30分~16時30分	西城自治振興センター		
	東城 9月3日(木)13時30分~15時30分	東城ふれあいセンター		
	比和 8月20日(木)13時30分~15時30分	比和自治振興センター		
	総領 9月9日(水)9時~11時	総領健康福祉センター		
行政相談	庄原 8月20日(木)13時~15時30分	庄原市ふれあいセンター	行政相談委員	市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1154 西城支所市民生活室 ☎0824-82-2124 口和支所市民生活室 ☎0824-87-2112 比和支所市民生活室 ☎0824-85-3001 総領支所市民生活室 ☎0824-88-3063
	西城 8月20日(木)13時30分~15時30分	西城保健福祉総合センター(しあわせ館)		
	口和 8月20日(木)13時30分~15時30分	口和保健センター		
	比和 8月20日(木)13時30分~15時30分	比和自治振興センター		
	総領 9月9日(水)9時~11時	総領健康福祉センター		
	庄原 9月8日(火)13時~16時	庄原市ふれあいセンター		
口和 8月24日(月)13時~16時	口和保健センター			
生活安全相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~12時、13時~15時45分	市民生活課市民生活係 東城支所市民生活室 市民生活係	生活安全相談員	市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1244 東城支所市民生活室 ☎08477-2-5121
家庭児童相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~15時45分	児童福祉課 あんしん支援係	家庭児童相談員	家庭児童相談専用 ☎0824-73-1243
消費生活相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~12時、13時~16時	市民生活課市民生活係内 庄原市消費生活センター	消費生活相談員	庄原市消費生活センター ☎0824-73-1228 市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1154
学校での体罰・ハラスメント相談	随時	教育指導課学事係 (各学校でも受け付け)	プライバシーの保護、 秘密保持を徹底します。	教育指導課学事係 ☎0824-73-1183
障害者相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~15時45分	社会福祉課障害者福祉係	障害者相談支援員	障害者相談専用 ☎0824-73-1249
障害者相談員 定期相談会	庄原 9月14日(月)13時30分~16時30分	庄原市ふれあいセンター	知的	社会福祉課障害者福祉係 ☎0824-73-1210
	口和 9月8日(火)9時~12時	口和保健センター	知的	
エイズ検査・相談	9月2日(水)13時~14時30分	広島県北部保健所 (広島県三次庁舎第3庁舎) 三次市十日市東4-6-1	事前予約が必要。検査は無料・匿名で受けられます。エイズ相談は随時受けられます。	広島県北部保健所保健課 ☎0824-63-5181

※日程は都合により変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

母子保健事業 ●保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255

事業名	とき	ところ	持ってくるもの	備考
母子手帳交付	8月17日(月)・9月7日(月) 9時~17時	保健医療課	特になし	支所は随時(事前連絡必要)
パパママひろば (妊婦教室)	9月2日(水)13時30分~15時	東城こどもの館	母子健康手帳 参加費100円	申し込み必要
	9月11日(金)13時30分~16時	庄原市保健福祉センター	母子健康手帳	申し込み必要
離乳食教室	9月3日(木)13時~16時	西城保健福祉総合センター(しあわせ館)	母子健康手帳 筆記用具	申し込み必要
	9月15日(火)13時30分~15時	庄原市保健福祉センター	母子健康手帳 エプロン・三角巾 筆記用具	申し込み必要
育児相談	9月14日(月)13時~15時	庄原市保健福祉センター	母子健康手帳	支所でも実施(詳細はお問い合わせください)

募集項目	応募資格	受付期間	試験期日
防衛大学校 学生	高卒(見込み含む)~ 21歳未満	9月5日(土)~9日(水)	9月26日(土)・27日(日)
		9月5日(土)~9日(水)	1次:9月26日(土) 2次:10月31日(土)・11月1日(日)
		9月5日(土)~30日(水)	1次:11月7日(土)・8日(日) 2次:12月8日(火)~12日(土)
		平成28年1月20日(水)~ 29日(金)	1次:平成28年2月20日(土) 2次:平成28年3月11日(金)
防衛医科大学校 医学科学生		9月5日(土)~30日(水)	1次:10月31日(土)・11月1日(日) 2次:12月16日(水)~18日(金)
防衛医科大学校看護学科 学生(自衛官コース)		9月5日(土)~30日(水)	1次:10月17日(土) 2次:11月28日(土)・29日(日)

試験の詳細は左の表のとおりです。待遇・給与など詳しくは、自衛隊広島地方協力本部ホームページまたは、三次地域事務所(☎0824・62・0350)にお問い合わせください。



平成27年度 自衛官募集

人権作品募集
生命の尊厳や生きることのすばらしさ、平和の大切さを表現した作品を募集します。応募資格は問いません。多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

募集部門
①標語の部 ②詩・作文の部
③絵画・詩画・ポスター・写真などの部

応募方法
・作品は未発表のものに限り1人1点とします。
・作品には住所または学校名・学年、氏名(ふりがな)をご記入ください。
・優秀作品の発表および表彰は、庄原市人権講演会で行い、入賞者へは賞状と記念品を贈呈します。
・作品を直接持参する場合は、生涯学習課または各支所教育室まで。郵送の場合は、生涯学習課宛にお送りください。なお、応募作品の返却は原則として行いません。

募集締め切り
9月4日(金)必着

作品の送り先・問い合わせ
〒727・8501
庄原市中本町一丁目10番1号
生涯学習課社会教育係

人権作品募集

生命の尊厳や生きることのすばらしさ、平和の大切さを表現した作品を募集します。応募資格は問いません。多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

催し・講座

備北地区中学生意見発表大会

庄原市、三次市の中学生による意見発表大会を開催します。中学生たちが、日常生活や自らの体験を通して日頃考えていることを発表します。ぜひ聞きに来てください。

とき 8月20日(木)
10時~15時30分

ところ 庄原市ふれあいセンター

問い合わせ 児童福祉課児童福祉係
☎0824・73・1192

宝くじ文化公演

由紀さおり・安田祥子
ファミリーコンサート

とき 9月2日(水)
19時開演(開場18時30分)

ところ 庄原市民会館

入場料(全自由席)
一般 2500円
(当日3000円)
高校生以下 1500円
(当日2000円)

※宝くじの助成により特別料金になっています。
※庄原市民会館友の会会員割引は適用になりません。
※前売りで完売の場合、当日



道後山高原クローンパーク自然観察会

トリカブト、ヤナギタンポポ、ミヤコアザミ、タムラソウ、アケボノソウなど園内に咲く四季折々の山野草を観察することが出来ます。ガイド付きで、そのほかさまざまな山野草の説明をします。

とき 9月6日(日) 10時~

集合場所・受け付け 道後山高原総合体育館
参加費 500円

問い合わせ 道後山高原クローンパーク
☎0824・84・2727

募集

広島県立農業技術高等学校 学生募集

本校は2年制の専修学校で、農業・農村の担い手育成を目標に、農業の実践学習を中心とした、農業の専門的な知識・技術および経営管理能力を養成しています。

学科と定員 本科40人程度

- 園芸課程(野菜・花き、落葉果樹の2コース)
- 畜産課程(肉用牛コース)

修業年限 2年

入学資格 将来農業に従事しようとする者、農業・農村の

担い手を目指す者で、高卒または同等以上の学力のある者
学費など(平成27年度)
授業料年額11万8800円
学生寮費年額12万7200円

試験日程など

	願書受付期間	試験日
推薦入試	9月16日(水)~10月8日(木)	10月23日(金)
一般入試(前期)	11月17日(火)~12月7日(月)	12月21日(月)
一般入試(後期)	平成28年2月1日(月)~24日(水)	平成28年3月4日(金)
社会人特別入試	10月1日(木)~12月7日(月)	12月21日(月)

問い合わせ 広島県立農業技術高等学校教務課
☎0824・72・0094

警察官募集

平成28年4月採用予定の警察官(男女)を募集します。

受付期間 8月28日(金)まで

試験時期
●第1次(教養試験など) 9月20日(日)
●第2次(体力試験など) 10月10日(土)または11日(日)

庄原市ふるさと応援団員募集

遠くにおいても古里庄原市の発展を応援したい。そんな思いを持った皆さんが集まる組織が「庄原市ふるさと応援団」です。現在、団員を募集しています。市外にお住まいで庄原市にゆかりのある方、また庄原市が好きな方であれば誰でも入団できます。

団員の活動
①庄原市の魅力発信への協力
②庄原市の参考となる資料の提供

提供 ③特産品・農産物などの購入とPR ④ふるさと納税への協力とPR

団員の特典
情報誌(会報誌)の送付、市内協賛店での優待や割引など

登録方法など
登録期間は1年間で、年度ごとに更新します。申込書でいつでも入団、脱退ができます。入団者には団員証を作成し郵送します。

申込書は市ホームページでダウンロードできるほか、商工観光課から送付します。

申し込み・問い合わせ
☎0824・73・1131
各支所産業振興室・産業建設室

商工観光課にぎわい観光係
☎0824・73・1179
メール kankou@city.shobara.lg.jp

農地中間管理事業の借り受け希望申し込み

農地中間管理事業を活用して農地を借り受けたい方は、次の期間中に申し込みする必要があります。

期間 9月1日~10月1日

申し込み・問い合わせ
農業振興課農政係
☎0824・73・1131
各支所産業振興室・産業建設室

ダム湖の名称を募集します

広島県と庄原市が共同事業として建設を進めている庄原ダムが、平成27年度末に完成する予定です。このダムのダム湖の名称を皆さんから募集します。名称は地域の特徴を表し、覚えやすく、多くの人が親しめる、ダム湖にふさわしい名称を募ります。

庄原ダムは、洪水調節による災害の防止や水道用水の確保を目的として、川西町に建設中の多目的ダムです。

応募資格
庄原市在住の方であれば、どなたでも応募可。

応募方法
官製はがき、FAX、電子メールのいずれかで、①名称(ふりがな)②名称の理由③住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を明記し、下記応募先へ送付。

選考方法
名称検討委員会の選考により、応募作品の中から決定します。採用者には、5千円相当の図書券を進呈します。該当者が複数名の場合は抽選で決定します。
※名称選考の結果は、広報しようばら、市ホームページなどで発表します。

応募締め切り
9月30日(水)(必着、郵便の場合は当日消印有効)

注意事項
○応募は1人何点でも可能。ただし、同じ名称は1人1点限り。
○同じ読み方の名称であっても、漢字、ひらがななどで表記が異なる場合には、別作品とみなす。
○応募作品に関する一切の権利は、広島県に帰属する。
○応募作品は返却しない。
○応募者の個人情報(目的以外)に使用しない。ただし、名称の発表では氏名・住所の一部を公表する。

応募先・問い合わせ
広島県北部建設事務所庄原支所 庄原ダム建設事業課
〒727-0011 庄原市東本町一丁目4番1号
☎0824-72-2015 (代表)
FAX0824-72-7341
メール djnsdamu@pref.hiroshima.lg.jp

一人でも悩まないで 必ず相談してください。

業務のご案内

- 不動産の名義変更 ●成年後見
- 相続登記・遺言 ●会社の登記
- 借金の整理 ●簡易裁判所訴訟代理等

●詳しくはホームページに書いています。

庄原 司法書士

検索

司法書士 飯田 一生

広島北部司法事務所 (新設代理権認定第524014号) (広島司法書士会所属)
(司法書士登録番号026号)
〒727-0013 広島県庄原市西本町四丁目20番17号 ハルナシユB2階 TEL.0824-72-2315 (夜予約)

国営備北丘陵公園だより

備北公園「夏まつり」開催中！

8月31日(月)まで

公園では、8月31日(月)まで「夏まつり2015」を開催しています。いこいの森「カブトムシドーム」や園内各所の「水遊びコーナー」、ひばの里の「さとやま体験」など、小さなお子さんから大人の方まで皆さんで楽しめるイベントが盛りだくさんです！！

備北公園管理センター ☎ 0824-72-7000 (<http://www.bihoku-park.go.jp/>)

カナディアンカヌー体験
国兼池でカヌーに乗ってみませんか？
とき 8月13日(木)～16日(日)、8月23日(日)、8月30日(日)
参加費 1艇(2～3人) 2000円
定員 各回5艇

カブトムシドーム 大人気公開中！
公開期間 8月中旬頃まで(予定)
※カブトムシの発生状況によって、変更する場合があります。
公開時間 10時～18時(いこいの森入園は17時まで)
ところ いこいの森 ※最寄り駐車場：第7駐車場

3万本のユマツリ畑
公開期間 8月上旬頃まで(予定)
※天候によって、開花時期が変更する場合があります。
ところ みよりの里ピクニック広場 ※最寄り駐車場：第2駐車場

ひばの里 さとやま体験
竹とんぼや水鉄砲が作れます。
とき 8月16日(日)・22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)
参加費 1個200円
定員 1日30人

大流しうどん
といを流れるうどんをすくって、食べられます。
とき 8月15日(土)・16日(日)
参加費 1食350円
定員 1日100食

水遊び情報
●パワーパドラー ※有料
公開期間 8月16日(日)
利用時間 9時30分～17時30分
ところ 中の広場
※パワーパドラーは10時開始

パワーパドラー ※有料
公開期間 8月16日(日)
利用時間 9時30分～17時30分
ところ 中の広場
※パワーパドラーは10時開始

ミストシャワーの迷路「霧海」 ※無料
公開期間 8月31日(月)
利用時間 9時30分～17時30分
ところ 中の広場

大流しうどん
といを流れるうどんをすくって、食べられます。
とき 8月15日(土)・16日(日)
参加費 1食350円
定員 1日100食

水遊び情報
●パワーパドラー ※有料
公開期間 8月16日(日)
利用時間 9時30分～17時30分
ところ 中の広場
※パワーパドラーは10時開始

ミストシャワーの迷路「霧海」 ※無料
公開期間 8月31日(月)
利用時間 9時30分～17時30分
ところ 中の広場

パワーパドラー ※有料
公開期間 8月16日(日)
利用時間 9時30分～17時30分
ところ 中の広場
※パワーパドラーは10時開始

NHKにっぽん縦断

併優の火野正平さんが、番組に寄せられた手紙をもとに全国を自転車で旅するNHK・BSプレミアム番組の番組「にっぽん縦断」が、広島を訪れます。番組では、視聴者のこころに残る何気ない風景や、みんなに伝えたい風景を募集しています。

県内で4エピソードを撮影予定ですが、皆さんのこころに残っている庄原市内の風景とエピソードを手紙にして送ってませんか。
手紙募集締め切り 9月7日(月)必着
広島県エピソード放送予定 10月12日(月)～16日(金)
投稿方法 ①はがき・封書で〒150-8001「こころ旅」係(住所不要)に郵送
②FAXで03-3465-1327に送信
③番組ホームページ(こころ旅で検索)の投稿フォームを利用

問い合わせ NHKふれあいセンター ☎0570-066-066
番組ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>

その他

特別障害者手当・障害児福祉手当の支給

●特別障害者手当
対象 身体または精神に著しく重度の障害があるために、日常生活で常時、特別の介護を必要とする状態にある20歳以上の人。(審査あり)
支給額 月額2万6620円(原爆介護手当との支給調整あり)

●障害児福祉手当
対象 身体または精神に重度の障害があるために、日常生活で常時、介護を必要とする状態にある20歳未満の人。(年金受給者は対象外)

●支給月
いずれの手当も2.5・8.11月に前3カ月分を支給

●手続きに必要なもの
診断書(指定の用紙)、印鑑、所得状況届、年金・恩給受給額の確認書類、振込先通帳など。

手続き・問い合わせ
社会福祉課障害者福祉係 ☎0824-73-1210
各支所市民生活室

8月は「道路ふれあい月間」です
「あいさつの大きな声がひびく道」(平成27年度「道路ふれあい月間」推進標語小学生の部) 最優秀作品

私たちが日頃何気なく使っている道路には、色々な機能があります。「道路ふれあい月間」を契機に、安全で快適な道路環境を保つため、道と生活との関わり、魅力ある地域づくりのための道路の役割や、正しい利用などについて考えてみましょう。

問い合わせ 建設課管理係 ☎0824-73-1150

全国大会
あっぱれ！庄原 上位入賞者を掲載します。(敬称略)

全国ラジボール卓球大会 (6月18日～21日/愛知県豊田市)

●女子ダブルス120A
第2位 岩本 里美(西本町) 豊田 都(高町)
●混合ダブルス120B
第3位 山本 隆明(板橋町) 上藤 純子(山内町)

中国大会

中国高校総体陸上競技大会 (6月19日～21日/島根県浜田市)
●男子3000mSC
第3位 山口 和也 (世羅高3年・西城町)

県大会

中国高等学校ライフル射撃競技選手権大会県予選 (5月31日/安芸太田町)
●ビームライフル立射40発競技女子個人戦
第4位 河内 幸紀(西城紫水高1年)
広島マスターズ陸上競技選手権大会 (6月7日/びんご運動公園陸上競技場)

●60m M35(35～39歳)
第1位 荒木 通広(新庄町)

広島県高等学校定時制通信制総合体育大会 (6月20日・21日/コカ・コーラウエスト陸上競技場ほか)
●陸上競技(砲丸投げ)
第2位 大掛 恵造 (三次高定時制4年・西本町)

●卓球(女子個人の部)
第1位 平田 美咲 (三次高定時制3年・戸郷町)

全日本中学校通信陸上競技広島県大会 (7月4日～5日/エディオンスタジアム広島)
●中学2・3年女子800m
第4位 谷口 優(東城中2年)

※「あっぱれ！庄原」に該当する方の情報は、情報政策課広報広聴係(☎0824-73-1159)までお寄せください。

知らないで損！ やらないともっと損！！の過払い金請求
「過払い金」とはあなたが知らずに払い過ぎた利息のこと。過払い金は簡単な手続きで戻ってきます。あなたがするのは「やくも」に電話をかけるだけ。あとは全てやくもにお任せ下さい！
ご相談は無料です！
いつでも受付中！ ☎0120-892-095 (9:00～21:00 土・日・祭日も可)
女性専用ダイヤル ☎0120-892-195 (9:00～18:00 平日)
無料個別相談会 予約制
8/21 庄原市民会館 庄原市西本町 2-17-15
8/21 十日市コミュニティセンター (JR三次駅側) 三次市十日市南1-2-18
日程のご都合が合わない方もご相談下さい。無料個別相談いたします。ご自宅もしくはご希望の場所までのご相談も可能です。
※司法書士法第3条1項の範囲内に限ります。※手続きを依頼される場合は費用が発生します。

人の動き（庄原市の人口）
平成27年6月末現在

【住民基本台帳登録人口】
人口 37,838人（前年比-741人）
男 17,908人（前年比-347人）
女 19,930人（前年比-394人）
世帯数 15,913世帯（前年比-40世帯）
【うち外国人】人口 339人（前年比+36人）

市税・水道料金・下水道使用料納付は口座振替が便利です

手続きは各金融機関の窓口でお願いします。残高確認も忘れないでください。

- 税務課収納係 ☎0824-73-1145
- 下水道課管理係 ☎0824-73-1175
- 水道課業務係 ☎0824-73-1197

休日診療のご案内

8月・9月の休日診療については、次のとおりです。

- 庄原市休日診療センター
診療日：日曜・祝日・年末年始（12/30～1/3）
☎診療日 ☎0824-72-9900
診療日以外 ☎0824-73-1155（保健医療課）
- 東城地域

8月13日(木)	こぶしの里病院	☎08477-2-5255
14日(金)	日伝医院	☎08477-2-2180
15日(土)	東城病院	☎08477-2-2150
16日(日)	三上クリニック	☎08477-2-1151
23日(日)	瀬尾病院	☎08477-2-0023
30日(日)	細川医院	☎08477-2-0054
9月 6日(日)	日伝医院	☎08477-2-2180
13日(日)	三上クリニック	☎08477-2-1151

献血のご案内

☎保健医療課 ☎0824-73-1155

献血を次のとおり実施します。400ml 献血限定ですので、皆さんのご協力をお願いします。

実施日	会場	受付時間
9月4日(金)	庄原市役所東城支所	10時～11時30分 12時30分～15時

広報日記

▶広報しょうばらでは、毎年8月号で平和に関する記事を掲載しています。「70周年というくりで考えず、平日頃から非核・平和を訴える活動を行ってほしい」。中沢ミサヨさんの言葉です。広報しょうばらは、これからも平和を語り継ぐ一助となります。◎
▶毎年楽しみにしている夏まつり。庄原よいとこ祭のパレードでは、市役所チームの中に仮装で踊るグループがあります。これまで人気アニメのキャラクターやカープ女子に扮して踊っていましたが、今年のテーマは何になるでしょうか。お楽しみに！◎

食育コーナー
☎保健医療課 ☎0824-73-1255

夏ばて予防

暑い夏は体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを守り、食生活に気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

◆夏ばての原因は

汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなどのミネラルも一緒に出てしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因になります。

また、暑くなると消化酵素の働きが低下します。暑いと冷たい飲み物をとることが多くなり、胃腸が冷えて消化不良を起こしてしまいます。

◆夏ばてを防ぐには

- 規則正しい生活を！
- ・1日3回、規則正しく、よく噛んで食べる。
- ・夜遅くまで飲食しない。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・適度な運動をする。
- ビタミンB1をとるようにする！
- ・うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれる。
- ・ビタミンB1が不足すると、疲労感、脱力感、胃腸の消化・吸収能力の低下などになる。
- 緑黄色野菜をとる！
- ・夏の緑黄色野菜にはミネラルが多く含まれている。
- 水分
- ・ミネラル不足に注意！
- ・こまめに水分補給する。
- ・冷たい飲み物ばかりではなく、温かい飲み物も飲む。

レシピの紹介 大根おろしの冷しゃぶサラダ

- 材料（4人分）
豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）…200g
レタス…160g
パプリカ（赤）…1/2個
きゅうり…100g
A 大根…300g
ポン酢…80cc



※1人当たり 147 kcal 塩分 1.8g

- 作り方**
- ①鍋にお湯を沸かし、豚肉を茹で、ザルにあげて冷ましておく。
 - ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカはヘタと種を取り、薄くスライスする。きゅうりはせん切りにする。
 - ③大根をおろして、ポン酢と合わせておく。（A）
 - ④お皿に、レタス・きゅうり・パプリカ・豚肉をのせ③をかける。

あなたの不安な気持ちをお話してください。
《家族や友人が心配という方もご相談できます。》

庄原市役所児童福祉課あんしん支援係

☎0824-73-1243 【月～金 9時～17時（年末年始・祝日除く）】

広島県西部 こども家庭センター	☎082-254-0391 休日夜間電話相談 ☎082-254-0399	月～金 10時～17時 月～金 17時～20時 土日祝 10時～17時
広島県北部 こども家庭センター	☎0824-63-5181(代) 内線 2313	月～金 10時～17時

比和自然科学博物館 ☎0824-85-3005
開館：9時～17時（年末年始休館）

●モグラシリーズ(5)

ヒミズ



雪の多い地域で春になって雪が消えると、地表に何かがあったような2～3センチ幅の溝が、うねったようについていることがあります。

雪の下で何かが動いているのです。実はこの溝で行動していたのは「ヒミズ」というモグラの仲間だったのです。

一生涯地中で生活し、日（太陽）を見ずに死ぬということで「ヒミズ」という名前が付いたと言われています。しかし、ヒミズは地中にトンネルを掘って住んでいる訳ではありません。ヒミズの住むところは主に落葉などの下で、地表に体が隠れる程度の溝を掘り生活しています。そのため、前足はモグラ程発達しておらず、目は小さく耳介はありません。長い鼻先と毛の生えた、こん棒状の尾が特徴です。

ヒミズは溝を行ったり来たりしながら昆虫やミミズ、植物の種子などを食べて生活しています。また時々外にも出てくるようで、その時猫に襲われることもあります。

広島県北部ではヒミズのことを「スズカネ」や「ツツカネ」と呼んでいたようです。方言があるということは、かつては身近な動物だったと思われるのですが、今ヒミズを身近に感じている人は少ないのではないのでしょうか。

今回で5回のモグラシリーズを掲載してきました。モグラの仲間は、地表面や落葉の中などにいる「ジネズミ」、落葉の下で半地下生活をする「ヒミズ」、土の中のトンネルに暮らす「コウベモグラ、アズマモグラ」、水の中に暮らす「カワネズミ」など、うまく住み分けをして暮らしています。

他の動物や植物などもそれぞれに深く関連して生きているのです。我々人類もその一部に過ぎません。自然の営みの中には我々が学ぶことがたくさんあります。

ロビーコンサート
☎生涯学習課 ☎0824-73-1188

と き 8月24日(月) 12時15分～55分
と ころ 市役所1階市民ホール
出演者 広島ジュニアマリンバアンサンブル（マリンバ演奏）
演奏曲目 「北の国から」「妖怪体操第一」ほか

▶『広島ジュニアマリンバアンサンブル』…浅田三恵子主宰。1991年結成。2002年「ヒロシマ国際平和文化活動推進団体」の認定を受け、ニューヨーク、香港、ロシア、フランスなど各国で国際親善活動を実施。2012年「第14回広島ユネスコ活動奨励賞」を受賞。メンバーは小学生から高校生までで年齢や経験年数はさまざま。一人一人が体中で音楽を感じ、全身を使って生き生きと個性豊かに演奏を繰り広げる。

市民ギャラリー「アート多愛夢」
情報BOX（西本町二丁目1番21号）

市街地の空き店舗を活用した、各種展示ができる市民ギャラリーです。

ちくちくはうす玉手箱展（着物リメイク）
と き 9月8日(火)～10日(木) 10時～16時

☎庄原市文化協会事務局 ☎0824-72-5453
☎商工観光課商工振興係 ☎0824-73-1178
※展示を希望される団体(または個人)はお申し込みください。使用料は要りません。

食彩館しようばら
ゆめさくら ☎0824-75-4411

8～9月のイベント情報

- ▶ゆめさくら講座
- かずら教室
 - ①ひな壇型の花台
と き 8月21日(金) 9時30分～12時00分
参加費 3,300円
定員 10人
 - ②糸ノコ工作(果物2個)
と き 8月21日(金) 13時30分～15時30分
参加費 1,300円
定員 10人
- 草木染め教室
(広幅布を染めてテーブルセンターをつくる)
と き 8月24日(月)
①9時～12時 ②13時30分～15時30分
参加費 4,900円
定員 ①②各12人
- ▶展示・イベント
- アジアンドリーム展
と き 8月16日(日)まで
と ころ 交流ホール
- ゆめさくら 夏まつり
と き 8月8日(土)～16日(日)
※11日(火)は営業します
子どもたちに大人気のゲームや、おいしいものいっぱいお待ちしています！
- ゆめさくら土曜夜市
と き 8月8日(土) 18時～21時
口和エンジェルスのフラダンス
すけあくろうライブ・常定神楽戸山会上演

しょうばら九日市

毎月9日は、しょうばら九日市

★出店者募集中！あなたのお店を開こう。
★毎月20日が出店申込締め切りです。
★申し込みは楽楽座内九日市事務局
☎0824-72-8285 まで
と き 9月9日(水) 9時～13時
と ころ 中本町・まちなか広場周辺(のぼりが目印)
詳しくはHPで <http://kunchi-ichi.jp/information.html>