

子育て世代包括支援センター事業

●子育て世代包括支援センター ☎0824-73-1214

事業名	とき	ところ	内容	備考
出張相談	4月8日(土) 10時~12時	庄原ひだまり広場 (庄原こども未来広場内)	妊娠・出産・子育てに関する情報提供や相談	4月7日(金)17時までに事前申し込みが必要。

**催し**  
障害者に対する理解を深め、安心して暮らしていける地域づくりを目的とした、映画上映会を開催します。

**とき**  
3月21日(火) 10時~12時

**ところ**  
庄原市ふれあいセンター  
上映映画  
「だつてしょうがないじゃない」

**定員**  
50人

**その他**  
事前の申し込みが必要です。

**別冊の見直し**  
市は、毎年4月に発行している「広報しようばら4月号別冊」(庄原市職員配置表)について、より利用しやすいものとするため、次のとおり取り扱いを見直します。今後とも、市民の皆さんにご覧いただける広報紙づくりを進めていきます。

**別冊の見直し**  
市は、毎年4月に発行している「広報しようばら4月号別冊」(庄原市職員配置表)について、より利用しやすいものとするため、次のとおり取り扱いを見直します。今後とも、市民の皆さんにご覧いただける広報紙づくりを進めていきます。

**募集**  
国税庁は、国税専門官を募集しています。

**受験資格**  
▼平成5年4月2日~平成14年4月1日生まれの人  
▼平成14年4月2日以降生まれの人で、次のいずれかに該当する人  
①大学を卒業した人および令和6年3月までに大学を卒業

**申し込み・問い合わせ**  
社会福祉課障害者福祉係  
☎0824-73-1210

**「令和4年度まで」**  
広報しようばら4月号の別冊を発行し、職員配置(職名・氏名)、執務室の配置、各部署の連絡先を掲載。  
【令和5年度以降】  
広報しようばら4月号の中に、各部署の所在、主な業務とその担当係の連絡先を掲載。

**問い合わせ**  
行政管理課広報統計係  
☎0824-73-1159

**国税専門官**  
国税庁は、国税専門官を募集しています。

**受験資格**  
▼平成5年4月2日~平成14年4月1日生まれの人  
▼平成14年4月2日以降生まれの人で、次のいずれかに該当する人  
①大学を卒業した人および令和6年3月までに大学を卒業

**申し込み・問い合わせ**  
社会福祉課障害者福祉係  
☎0824-73-1210

**「令和4年度まで」**  
広報しようばら4月号の別冊を発行し、職員配置(職名・氏名)、執務室の配置、各部署の連絡先を掲載。  
【令和5年度以降】  
広報しようばら4月号の中に、各部署の所在、主な業務とその担当係の連絡先を掲載。

**問い合わせ**  
行政管理課広報統計係  
☎0824-73-1159

する見込みの人  
②人事院が①に掲げる人と同じ等の資格があると認める人  
**採用予定数**  
別途、人事院ホームページに掲載します。

**試験の程度**  
大学卒業程度

**申込方法**  
インターネットにより、申し込みください。

**▼申し込み専用アドレス**  
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

**受付期間**  
3月20日(月)まで  
(3月20日(月)までに申し込みデータを受信完了したものに限り)

**問い合わせ**  
広島国税局人事第二課試験研修係  
☎082-221-9211  
☎0824-72-0303

**市税・保険料の納期限のお知らせ**

**納期限**  
3月31日(金)

**■介護保険料10期**

●「口座振替」にしている人は、納期限の前日までに残高確認をお願いします。  
収納課収納係 ☎0824-73-1511

**広告** 「この社会あなたの税がいきている」

—インターネットで申告・納税できる— **利用推進運動中**  
**e-Tax** (国税電子申告・納税システム) <http://www.e-tax.nta.go.jp>

めざまし  
よき経営者による 正しい納税で  
企業の繁栄と社会への貢献

**公益社団法人 庄原法人会**

〒727-0011 広島県庄原市東本町1-2-22 (庄原商工会議所会館内)  
TEL 0824-72-1889 (FAX兼用)  
Mail sh-hojin@siren.ocn.ne.jp

あなたの相談をお受けします

悩みごと、心配ごと、  
困りごとなど、  
お気軽にご相談を



※掲載の内容は、新型コロナウイルスなどの影響により中止・延期・変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

各種相談	とき	ところ	備考	問い合わせ	
人権相談	庄原	3月22日(水)・4月4日(火)・18日(火) 13時30分~15時30分	庄原市ふれあいセンター	人権擁護委員	広島法務局三次支局 ☎0824-62-5070
	東城	4月6日(木)13時30分~15時30分	東城ふれあいセンター		
	高野	4月11日(火)13時~15時	高野支所		
	比和	4月4日(火)13時30分~15時30分	比和自治振興センター		
	総領	4月12日(水)9時~11時	総領保健福祉センター		
行政相談	庄原	4月20日(木)13時~15時	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	4月20日(木)13時30分~15時30分	西城支所		西城支所市民生活係 ☎0824-82-2124
	東城	4月20日(木)13時30分~15時30分	東城支所		東城支所市民生活係 ☎08477-2-5121
	口和	3月23日(木)13時30分~15時30分	口和保健福祉センター		口和支所市民生活係 ☎0824-87-2112
	高野	4月11日(火)13時~15時	高野支所		高野支所市民生活係 ☎0824-86-2115
	比和	4月4日(火)13時30分~15時30分	比和自治振興センター		比和支所市民生活係 ☎0824-85-3001
	総領	4月12日(水)9時~11時	総領保健福祉センター		総領支所市民生活係 ☎0824-88-3063
法律相談	高野	3月31日(金)・4月14日(金) 13時~16時	高野支所	広島弁護士会による 無料相談。要予約。	広島弁護士会 ☎0120-969-214
生活安全相談	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		生活安全相談員	市民生活課市民生活係 ☎0824-73-1244
		東城支所市民生活係			東城支所市民生活係 ☎08477-2-5121
家庭児童相談	毎週月~金(祝日・年末年始除く) 9時~16時	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
認知症カフェ	庄原	「とんぼ」 4月4日(火)13時30分~15時	庄原ショッピングセンター ジョイフル2階	相談・情報交換 参加費1000円	高齢者福祉課地域包括支援 センター係 ☎0824-73-1165
	西城	「コスモスカフェ」 4月6日(木)13時30分~15時	西城保健福祉センター (しあわせ館)		西城支所保健福祉係 ☎0824-82-2202
	東城	「おれんじカフェ・ええ塩梅」 4月25日(火)13時30分~14時30分	東城支所		東城支所保健福祉係 ☎08477-2-5131
	比和	「あしたのカフェ」 4月18日(火)13時30分~15時	比和温泉施設 あけぼの荘		比和支所市民生活係 ☎0824-85-3001
療育手帳 巡回判定会	庄原	4月20日(木)10時~16時	市役所本庁舎2階会議室	一月前までに要予約	社会福祉法人 広島県福祉事業団 ☎082-400-9010
身体障害者 補装具判定会	聴覚	4月18日(火)13時~13時45分	広島県三次庁舎第3庁舎2階 三次市十日市東4-6-1	一週間前までに要予約	社会福祉課障害者福祉係 ☎0824-73-1210

**母子保健事業** ●保健医療課母子保健係 ☎0824-73-1214

事業名	とき	ところ	持ってくるもの	備考
母子健康手帳交付	4月3日(月)・17日(月)9時~17時	保健医療課母子保健係	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産予定日と受診した病院名が分かるもの</li> <li>本人確認書類(運転免許証など)</li> <li>通帳・印鑑</li> </ul>	事前予約が必要
	4月8日(土)10時~12時	庄原ひだまり広場 (庄原こども未来広場内)		事前予約が必要(着先2組)
	4月10日(月)・24日(月)9時~12時	東城支所		事前予約が必要
育児相談	4月11日(火)10時~12時	庄原ひだまり広場 (庄原こども未来広場内)	母子健康手帳	事前予約が必要。支所での相談を希望する方はお問い合わせください。

## 備北花ピクニック

**3月18日(土)～5月14日(日)まで開催!**

※休園日: 3月22日(水)、27日(月)、4月3日(月)、5月8日(月)

備北公園管理センター ☎ 0824-72-7000  
(<https://www.bihokupark.jp/>)



**スイセン切り花体験**

みよりの里 スイセンガーデンの一部エリアで、スイセンを切り花にして持ち帰ることが出来ます。

**入園料無料日のお知らせ**

令和4年度は、国営備北丘陵公園の整備に事業着手して40周年を迎え、同公園に係る基本計画策定から節目の年度となります。これを記念して、3月21日(火・祝)を入園無料としていきます。

**【入園料無料日】**  
3月21日(火・祝)  
※駐車料有料

**日本最多級700品種(園芸品種)約210万本のスイセン**

みよりの里 スイセンガーデンでは、3月中旬から4月上旬にかけて、スイセンが開花します。丘一面に咲くスイセンの白や黄色、ハナモモの桃色、空の青色が生み出すコントラストの美しい景色が楽しめます。

※天候により、開花期間や見頃の時期が変動する場合があります。



**ツリークライミング**

専用の道具を使って木に登る体験です。事前予約も受け付けます。

**とき** 3月25日(土)・26日(日) 13時～15時

**ところ** みよりの里 スイセンガーデン (受け付けは第6駐車場入口付近)

**定員** 15人/回

※事前予約者優先

**参加費** 2500円/大人  
2千円/子ども(小・中学生)  
4千円/親子ペア(大人1人、子ども1人)

**事前予約**

☎ 0824・72・7000

※当日は長袖・長ズボン、バンドナ、手袋(すべり止め付)が必要です。

※未成年者は保護者の同伴・同意書の記入が必要です。

**カナディアンカヌー体験**

カヌーのこぎ方などを学び、実際に国兼池でカヌーに乗る体験です。

**とき** 4月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)、5月3日(水)～7日(日)

**ところ** 国兼池 (受け付けは大芝生広場 湖畔レストハウス横)

**定員** 5組/回

**参加費** 2千円/艇 (2～3人乗り)

※記載の内容は、新型コロナウイルスや天候などの影響により、変更・中止となる場合があります。最新の情報は、電話または公園ホームページでご確認ください。

**広告** 相続空き家問題成年後見等でお困りの方、あなたの世代で解決しませんか?

**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記載しています。

庄原 司法書士 検索

司法書士法人 広島北部司法事務所 (訴訟代理権認定第524014号)(司法書士登録番号828号)  
平成29年4月1日より庄原市役所に事務所を移転しました。  
住所 〒727-0012 広島県庄原市中本町一丁目8番16号 TEL0824-72-2315(要予約)

**広告** 住まいの事なら何でもご相談下さい。

**ながたか 長岡商事株式会社**

災害時に一番早く復旧するプロバングス。『安心と笑顔が増えるお手伝いをする。』ガス供給と共に、より良い生活環境の場をご提案致します。

☎ 0120-184-268

広島県庄原市是松町 5020 番地 40 TEL0824-72-0561

**広告** こんなモノまで売れる?! 自宅にいながら高額買取!!

創業60年の 全国的にも販売ルート 数が少ない

他社で断られた物でも 超高額買取!!

- おもちゃのアクセサリ 買取例 18,000円
- 古い・動かないミシン 買取例 8,000円
- 古い農機具・工具 買取例 15,000円
- 切手・古銭 買取例 8,000円

☎ 0120-66-1035 株式会社 スエムネ 美奈・ビコウ

※掲載の内容は、新型コロナウイルスなどの影響により中止・延期・変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

### その他

#### 世界自閉症啓発デーおよび発達障害啓発週間

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。日本では、世界自閉症啓発デーに合わせ、4月2日～8日を「発達障害啓発週間」とし、シンポジウムの開催など、啓発に取り組んでいます。

皆さんも発達障害啓発のシンボルカラーである青色のものを身に付けて、発達障害の人たちを応援しましょう。

自閉症をはじめとする発達障害を知り、理解することは、誰もが幸せに暮らすことのできる社会の実現につながります。

**ホームページ**  
世界自閉症啓発デー・日本実行委員会公式サイト  
<http://www.worldautismawarenessday.jp/htdocs/>

**問い合わせ**  
社会福祉課障害者福祉係  
☎ 0824・73・1210

#### 住民告知端末を利用したページング放送

ページング放送は、住民告知端末を利用し、自治振興区や自治会などの単位で放送ができるサービスです。

住民告知端末につながっている電話機から、放送することが出来ます。

イベントの開催・中止やお知らせなど、地域の情報を放送することが出来ますので、ぜひご利用ください。

- ▶ ページング放送ができる団体
  - ▶ 自治振興区
  - ▶ 自治会・支部 (西城地域は常会を含む)
  - ▶ 小・中学校
  - ▶ 消防・警察署
- 放送時間**
- ▼ 次の時間を除く、任意の時間帯
  - ▼ 市の定時放送の時間帯 (6時30分～20時)
  - ▼ 深夜 (22時～翌朝5時)

**その他**

ページング放送を行うには、事前に放送従事者の登録が必要です。

**登録・問い合わせ**  
行政管理課広報統計係  
☎ 0824・73・1159  
または各支所総務室

#### あっぱれ 庄原 全国レベルの大会出場者、全国・県レベルの大会・市が共催する各種大会などの上位入賞者を掲載します。(敬称略)

**全国大会**

3月26日～28日/京都府京都市

新井 梓 (庄原中2年)

川本 嵐 (庄原中1年)

令和4年度スポート庁長官賞争奪第2回全日本少年少女空手道選抜大会 (2月17日～19日/北海道帯広市)

祐宗 さち (板橋小2年)

令和4年度第18回全国高等学校なぎなた選抜大会 (3月25日～26日/兵庫県伊丹市)

久保 允治 (三次高2年・西城町)

**県大会**

第47回広島県民スポーツ大会ソフトボール競技 (11月13日/福山市)

1位 VerTex

第75回東京卓球選手権広島県予選 (11月23日/広島市)

女子カデットの部 2位

上野 優奈 (呉青山中1年・川北町)

第62回大阪国際招待卓球選手権広島県予選 (12月3日/府中市)

カデット女子シングルの部 1位

上野 優奈 (呉青山中1年・川北町)

第2回広島県中学校新人大会(卓球の部) (1月22日/大竹市)

女子個人戦 3位

上野 優奈 (呉青山中1年・川北町)

**人の動き（庄原市の人口）**  
令和5年1月末現在

**【住民基本台帳登録人口】**  
人口 32,551人（前年比-739人）  
男 15,566人（前年比-304人）  
女 16,985人（前年比-435人）  
世帯数 15,016世帯（前年比-134世帯）  
**【うち外国人】**人口 443人（前年比+44人）  
**【各地域の内訳】**  
○庄原地域 17,001人（7,857世帯）  
○西城地域 3,018人（1,336世帯）  
○東城地域 6,874人（3,314世帯）  
○口和地域 1,786人（755世帯）  
○高野地域 1,523人（633世帯）  
○比和地域 1,180人（546世帯）  
○総領地域 1,169人（575世帯）

**休日診療のご案内**

3月・4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）  
問診療日 ☎0824-72-9900  
診療日以外 ☎0824-73-1155（保健医療課）  
●東城地域

3月26日(日)	東城病院	☎08477-2-2150
4月2日(日)	日伝医院	☎08477-2-2180
9日(日)	こぶしの里クリニック	☎08477-2-5255
16日(日)	瀬尾医院	☎08477-2-0023

**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。  
★申し込みは楽笑座  
☎0824-72-8285 まで  
とき 4月9日(日) 9時～13時  
ところ 中本町・まちなか広場周辺(のほりが目印)  
詳しくはHPで <http://kunchi-ichi.jp/information.html>

**お詫びと訂正**

2月号16ページ「あっぱれ庄原」に記載した内容に誤りがありました。  
お詫びして次のとおり訂正いたします。  
・3段目11行目  
(誤) 黒永 澳 (現代詩)  
(正) 黒長 澳 (現代詩)

**広報日記**  
▶高野町で開催された雪合戦取材しました。当日は雲一つない絶好の天気で、選手の皆さんの白熱した試合を見ることができました。㊦㊧

**食育コーナー**  
圃保健医療課 ☎0824-73-1255

～食べて 元気に フレイル予防！～

皆さんは「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルは「介護が必要な状態」の前段階を指します。フレイルになる原因はさまざまありますが、その一つに食事が関係しています。高齢期になると自然と食事の量が減少するため、低栄養(自分に必要な栄養が足りない状態)や筋力低下が起きやすくなり、その結果フレイルになる場合もあります。そのため高齢期ではフレイル予防のために、肥満や生活習慣病に気をつけながら、しっかり栄養を取る必要があります。

**フレイル予防の食事のポイント**  
■たんぱく質をしっかり取りましょう  
たんぱく質は、筋肉の材料となる重要な栄養素です。肉・魚・大豆製品・乳製品などを毎日の食事でバランスよく取りましょう。(例：朝に卵、昼に豆腐、夜に肉や魚など)



■1日3食と間食を取りましょう  
高齢になると、3回の食事が必要な栄養素を取ることが難しくなります。そのため間食で不足な栄養素を補いましょう。間食はスナック菓子やせんべいなどを思い浮かべるかもしれませんが、カルシウムが豊富な乳製品や、ビタミン・ミネラルが豊富な果物がおすすです。

■水分補給をしっかり行いましょう  
高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水になりやすくなります。のどが渇いていなくても、小まめに水分を取るよう心掛けましょう。1日の水分量の目安は、500mlのペットボトル2～3本分です。

**《参考》フレイルチェックをしてみましょう。**  
1. BMI(体格指数)：肥満度を表す指標  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※65歳以上の目標とするBMIは21.5～24.9です。BMI21.5未満の方はフレイルになる恐れがあります。  
2. 指輪っかテスト  
①両手の親指と人差し指で輪をつくる。  
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる。  
※②を行い、指の輪とふくらはぎの間に隙間ができるのは、筋肉量が少ないということを表し、フレイルになる恐れがあります。

※保健医療課は「高齢者の食事で気をつけたいこと」など、食をテーマとした出前トークを実施しています。ぜひご利用ください。

**田園文化センター** ☎0824-72-1159  
(歴史民俗資料館・倉田百三文学館)  
開館：10時～17時、休館：月曜(祝日開館・翌日休館)・年末年始

**雪道を快適に歩くための先人の知恵「雪靴」と「かんじき」**

本市は県内でも有数の豪雪地帯です。近年は長靴やスノーブーツなどの履き物が普及したため、私たちは雪道を快適に歩くことができます。しかし、これらが普及する以前の人々は、雪靴とかんじきを履いていました。雪靴は「ツマゴ」「ワラグツ」「フカグツ」などと呼ばれ、地域によって形状や名称は異なりますが、そのほとんどはわらを材料に作られていました。わらは柔軟性や保温性、通気性、耐水性に優れ、何より氷雪上で滑りにくいという利点があったため、多くの地域で用いられていたといわれています。かんじきは、雪靴などを履いた後、その靴底に付け、雪との接地面積を広げることにより、深く沈まないようにするためのものです。馴染みのあるものでいうとスキー板が近いですが、雪の上を滑るために開発されたスキー板と違い、かんじきには「鉄かんじき」という下部に鉄板を打ち、爪を付けたものがあるように、雪の上を滑らず歩くことを念頭に作られています。そのため、かんじきは雪を踏み固め、道を作る道具としても使用されていました。このように雪靴やかんじきには足を冷やさず、また滑ることなく、雪道を快適に歩くための先人の知恵がたくさん詰め込まれています。積雪量の多い本市において、冬の生活には欠かすことのできない履き物であったのでしょう。歴史民俗資料館には、今回紹介した雪靴とかんじきの他にも、本市の昔の暮らしを知ることでできる貴重な民俗資料が多数展示されています。ぜひ当館にお越しいただき、先人の庄原の暮らしや知恵に思いをはせてみてください。



▲雪靴

▲かんじき

**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。  
▶伝筆 and デザインアート展  
とき 4月8日(土)～10日(月) 10時～15時  
※詳しくは、商工観光課までお問い合わせください。  
圃庄原市文化協会事務局 ☎080-6310-0125 (桑原)  
商工観光課商工振興係 ☎0824-73-1178  
※展示を希望する団体(または個人)はお申し込みください。使用料は要りません。

**食彩館しょうばら ゆめさくら** ☎0824-75-4411  
**3月のイベント情報**  
▶ゆめさくら講座  
○草木染め教室  
とき 3月27日(月)「ラックダイ」  
①9時～12時 ②13時～16時  
▶展示・販売&イベント  
○シルバー人材センター(てしごとの会)  
とき 3月18日(土)～19日(日)

**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。  
●収納課 ☎0824-73-1511  
●下水道課管理係 ☎0824-73-1175  
●水道課管理係 ☎0824-73-1197

**ロビーコンサート**  
圃生涯学習課 ☎0824-73-1189

とき 3月27日(月)12時15分～13時  
ところ 庄原市ふれあいセンター コパリホール  
出演者  
■コーラスグループあんだんて(合唱)  
指揮…吉津宏子  
伴奏…植田朋子、春木真枝  
演奏曲目  
上を向いて歩こう、明日があるさ、心の瞳ほか  
▶コーラスグループあんだんて  
平成10年に口和町で女声合唱団として結成。平成22年からは男声加わり、現在は混声合唱団として活動している。毎年、くちわ芸能祭、県北合唱祭などに出演し、5年ごとに結成記念コンサートを開催してきた。本年6月には「25周年記念コンサート」を計画しており、フォーレのレクイエム全曲演奏を披露する予定。  
【ご来場の際のお願い】  
感染予防として、マスクの着用、手指消毒、検温、来場者名および連絡先の記載などのご協力をお願いします。

※掲載の内容は、新型コロナウイルスなどの影響により中止・延期・変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。