

浅原市民センターだより



令和4年（2022年）4月1日発行

廿日市市浅原中央活性化センター 浅原2654-3 (TEL 72-0001)

ホームページ <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/asaharasc/>

4月

3月1日現在 浅原の人口 555人 男性 258人 女性 297人

284世帯



新年度を迎えて

春爛漫の4月、新年度を迎えました。

昨年度中、浅原市民センターをご利用いただきありがとうございました。

今年度も、ふらっと立ち寄りたくなる「居場所」となるよう、市民センター職員一同目指していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。



令和4年度 浅原市民センタークラブ一覧表

No.	クラブ名	分野	活動日	活動時間	対象	活動室
1	コーラスやまぼうし	コーラス	第1・3月曜日	13:30~15:30	一般成人	視聴覚室
2	木野川句会	俳句	第2月曜日	10:00~12:00	一般成人	農事研修室
3	大正琴 琴音会	大正琴	第2・4水曜日	13:00~15:30	一般成人	農事研修室
4	上田宗箇流茶道部	茶道	第2・4水曜日	17:00~21:00	児童から一般成人	教養娯楽室
5	やまびこ	カラオケ	第2・4木曜日	13:30~16:00	一般成人	多目的ホール
6	趣陶会	陶芸	第2・4日曜日	9:30~15:30	一般成人	農事研修室 (陶芸倉庫)

浅原サロンオルゴール

日時 4月1日(金) 10時~11時

場所 浅原市民センター

内容 ハンドベル

対象 どなたでも

参加費 なし

※マスクの着用をお願いします。



4月の行事について

12日(火) 狂犬病予防注射

23日(土) 浅原老人クラブ総会

※いきいき百歳体操 毎週火曜日9:30~10:15

※健康相談・男の料理教室はお休みします。

歩いてみるかい

親睦と健康づくりに、みなさんと一緒に

歩いてみませんか!!

日時 4月8日(金) 9時から(雨天中止)

集合場所 浅原市民センター前 駐車場

歩く予定場所 桜のある場所(浅原地域)

対象 どなたでも

参加費 100円(茶菓子代)

持ってくる物 飲み物・タオル・帽子

※歩きやすい服装と靴でお越しください。

※マスクの持参をお願いします。



浅原市民センター事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じたうえで開催します。

すべての事業はマスク着用での参加をお願いします。

また、感染拡大状況によっては、中止・延期することもあります。

皆様のご理解、ご協力をお願いします。



人事異動のお知らせ

次のとおり、人事異動がありましたのでお知らせします。

4月1日から新しい体制となります。皆様のご理解、ご協力を引き続き、お願いします。

〈異 動〉

所長 藤澤 美百合（退任）
主査 大下 淳子（原市民センター）

〈着 任〉

所長 中村 満（津田市民センターより）
主任主事 栗久 光（地域政策課より）

ごあいさつ

○3月末をもって、市民センターを退任いたしました。

令和2年度からの2年間、地域の皆様、利用者の皆様からの多大なるご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。4月からは一住民として地域のために尽力できればと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。 藤澤美百合

○平成28年度から6年間、本当にありがとうございました。浅原の皆様には温かく接していただき様々な場面で支えてくださったことに感謝しております。

浅原で得た貴重な経験をこれからの地域で生かして行きたいと思っております。 大下淳子

皆様のご健康を心よりお祈り申し上げ、退任、異動のご挨拶とさせていただきます。

～佐伯クリーンセンター跡地で臨時のごみ回収をします～

日 時…4月9日（土）9：00～12：00
（毎月第2土曜日に実施）

回収場所…佐伯クリーンセンター跡地

問合せ 廿日市市循環型社会推進課 電話30-9133
佐伯支所環境産業グループ 電話72-1115

更年期症状の対策！

『更年期』とは閉経をはさんだ前後5年、約10年間の時期を指します。

50才過ぎに閉経する人が多いので、一般的には45才から55才くらいの時期です。卵巣から分泌される女性ホルモンは40才代で急激に低下し始め、さまざまな症状が体や心に現れるのが「更年期障害」です。症状の重さは人それぞれで、あまり不調を感じない人もいますが、生活に支障をきたすほどひどくなる人もいます。

☆主な症状

ほてり・のぼせ・ひどい発汗・冷え・めまい・耳鳴り・頭痛・動悸・息切れ・不眠・うつ状態・肩こり・関節痛など さまざまです。

☆対策

- ・冷えには手足を温める、頭痛には頭痛薬を服用するなどの対症療法。
 - ・ウォーキングやヨガなど軽く体を動かしましょう。過労やストレスは更年期症状を重くするので、趣味を楽しんだりリラックスを心がけて自律神経を整えましょう。和食を中心とした食生活やしっかり休息を取ることも大切です。
 - ・ホルモン補充療法や漢方薬治療…婦人科を受診しましょう。
- 更年期症状だと思っても別の病気の場合もあるので、自己判断せず症状によっては内科、耳鼻科、脳神経外科などの受診をお勧めします。
- ・サプリメントやアロマセラピーなど、セルフケアに有効なものがあります。
- 自分に合った対策で、つらい時期をのりこえましょう。

=あさみら 活動日誌 vol.37 =

3月12日（土）にまちづくりビジョンの「たたき台」づくりをあさみらから声かけさせていただいた方々の少人数で行いました。

昨年実施したアンケートから抽出した「交流移住」や「交通移動」「安心安全」といったいろんなキーワードを元に今後浅原で取り組んでいけたら良いことや、課題などを自由に話してそれをまとめました。

今春から下宿を始める方からは「高校生と地元の方とのふれあう機会をつくりたい」とか、「地域内や玖島分かれまでの交通が何とかならないか…」など、いろんな話がでました。浅原には器用な方が多く、魅力が詰まった地域だといった発言もあり、みんなが繋がれば無限の可能性が広がる地域なんだと再認識もしました。

この様子をお知らせするチラシを準備中で、4月24日に予定しているあさみらの総会でも紹介したいと思っています。

今年度このたたき台を元にまた皆さんと話す場を作る予定としていますので、楽しみにしててください。



ラジオ番組【あさはら未来探し】FM つかいち（76.1MHz）

4月7日（木） 11：30～12：00	パーソナリティ：黒木真由 ゲスト：ランディール・シングさん
4月9日（土） 16：00～16：30	（再放送）

浅原の未来を創る会 ～あさみら～ TEL 78-2650



お知らせ

4月29日は、〈休館日〉です。



手話通訳
要約筆記

主催の講座等において手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。
受付時間 平日9時から17時まで
電話 0829-72-0001
FAX 0829-72-0045