

浅原市民センターだより



令和4年(2022年)8月1日発行

編集・発行者：浅原市民センター 市ホームページはこちらから →

住所：廿日市市浅原2654-3 (TEL: 72-0001)



【7月1日時点】浅原の人の動き(前年同月比) 人口548人(▲13) 男性258人(▲2) 女性290人(▲11) 285世帯(+1)

New

夏休み 教室開放

日時 7月21日～8月31日
9時～17時
場所 浅原市民センター
内容 夏休みの宿題をしたい人に
市民センターの空いている
部屋を開放します
対象 集中して勉強をしたい人
参加費 なし
その他 来たときと帰るときは職員に
声をかけてください。

歩いてみるかい

日時 8月19日(金) 9時～(小雨決行)
集合場所 浅原市民センター前 駐車場
行先 もみの木森林公園
対象 どなたでも
参加費 100円(茶菓子代)
持ってくるもの 飲み物・タオル・帽子
※ タオルに保冷剤を巻いて首を冷やしたり、
服装も黒の物より白にするなど熱中症対策を！
※ 歩きやすい服装と靴でお越しください。



8月の行事

- **いきいき百歳体操**
毎週火曜日 9時30分～
- **臨時のごみ回収**
8月13日(土) 9時～
12時

お知らせ

8月11日(祝)は
〈休館日〉です。

プログラミング体験教室

日時 8月21日(日)
13時～17時
場所 浅原市民センター
(津田市民センターと共催)
協力 広島工業大学専門学校
内容 プログラミングについて、
佐伯出身の専門学生と楽しく
学べます
対象 小学校4～6年生
参加費 なし

行政相談の開催

日時 8月18日(木) 9時30分～12時
場所 浅原市民センター
◆「市道に危険な場所がある」「介護の相談窓口
や介護保険サービスを知りたい」など、困った
ら一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、秘密は固く守られます。
問合せ 浅原市民センター TEL72-0001

浅原サロンオルゴール

日時 8月5日(金)
10時～11時
場所 浅原市民センター
主催 市社協佐伯事務所
内容 手品鑑賞
対象 どなたでも
参加費 なし



= あさみら 活動日誌vol.41 =

● 6月19日に向井原の「あさみらファーム」でさつまいも植え付け体験を行いました。
今年はあまり広報をしていなかったにもかかわらず、昨年体験された方々からの口コミに
よって多くの方々に参加してもらいました。みなさん、浅原の風景、雰囲気がとても気に入
った様子で、近くの川で水遊びをされる家族もいました。まずはこういった浅原ファン
を増やしていければいいと思います。

● 7月3日には小瀬川草刈り&交流広場の草抜きをしました。小瀬川も交流広場も地域や
各種団体から多くの方々に来ていただき、とてもきれいになりました。ありがとうございます。
このような環境整備を少しずつ進めることが、みんなが大切に思っている浅原の風景を
守ることにつながるのかなと思います。今年も多くの方が浅原を訪れて夏の浅原を楽しんでくれたらいいですね。

● 7月24日には、浅原のビジョンづくりワークショップの第1回を開催しました。当日は50人の参加者それぞれが
思う「浅原のビジョン(どうありたいか)」・「浅原暮らしの理想」を語り合いました。

詳細は、別途、お知らせ
します。第1回に
来れなかった人も、次回
10月16日はぜひ
お越しください！！



ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

8月11日(木) 11:30～12:00	ゲスト：田丸稔久さん(有KING) パーソナリティ：黒木真由さん
8月13日(土) 16:00～16:30	(再放送)

浅原の未来を創る会 ～あさみら～ ☎78-2650





マイナンバーカード 申請サポート臨時窓口 開設

開設日時 8月14日(日)・8月15日(月)
9時30分～17時
開設場所 浅原市民センター 視聴覚室
対象者 廿日市市に住民登録されている方で、
初めてマイナンバーカードを作成される方
申込等
・事前の申し込みは不要です。
・申請サポート受けられた方にノベルティ
を配布します。数量限定につき、なくなり
次第終了します。
・「オンライン申請用QRコード付きマイ
ナンバーカード交付申請書」や本人確認
書類等を持参された方が手続きがスム
ーズです。
問合せ 市民福祉グループ ☎72-1114

この機会に、
マイナンバーカードを
つくってみませんか？



さいきハートピクス

日時 8月25日(木) 13時30分～15時30分
内容 健康運動指導士による講話と運動、栄養士による
ワンポイントアドバイス
対象者 市内在住の40歳以上の人
持ってくるもの 水分・タオル
申込み 8月24日まで

室内ミニゲーム大会 ～ミニゲームでストレスとコロナを吹き飛ばそう～

日時 9月10日(土) 9時～11時45分
主催 かえる部会
内容 クジ引きで決めたチームで、身体を使った数種類
のミニゲームを行います。
持ってくるもの 参加費100円・水分・タオル・マスク
※動きやすい服装でお越しください。
※発熱などのある方は参加をお控えください。
申込み 9月2日まで
問合せ 市民福祉グループ ☎72-1124

事業報告

ご存じですか？

8月31日は「野菜(831)の日」

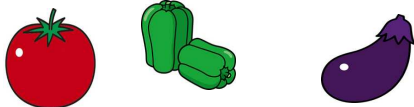
皆さんは1日にどれくらい野菜を食べていますか？

厚生労働省は1日に350gを目標摂取量として
います。実際にその目標量に対して、20歳以
上の野菜摂取量の平均は280.5gで、**野菜が1
日約70g足りていません**。70gの野菜という
と、小さいトマト半分と、きゅうり3/4本と、大
きなキャベツの葉1枚分です。けっして難しい量
ではありませんね。

そこで、自宅で野菜を上手に食べるコツをお伝
えます。

- ① 加熱してかさを減らすこと
- ② 主菜の付け合わせを増やすこと
- ③ 朝食も含めて3食野菜を食べること

野菜のおかず小鉢1皿が約70gと言われている
ので、**1日に小鉢を1皿追加したり、お味噌汁や
けんちん汁の具を普段より多くすることができ
る**といいですね。最後に惣菜を買うことが多い方は、
ミニサラダやおひたしなどの野菜料理の追加がオ
ススメです。



交通安全と特殊詐欺防止の講習

～百歳体操+(プラス)～

7月19日は、いつもの百歳
体操のあと、くらし安全指導員
の政重(まさしげ)さんと、廿
日市警察署の竹本さんをお招き
し、交通安全と特殊詐欺防止に
ついて、楽しく学びました。



歩いてみるかい in 原

7月22日の「歩いてみ
るかい」は、懐かしのあの
職員も一緒に極楽寺山に登
りました。山の中はとても
涼しく、夏でも快適なウォ
ーキングでした。



平和学習事業

ご来館くださった皆さんのおか
げで、約500羽のおり鶴ができ
ました。ありがとうございました。
全世界の平和の祈りを込めて、平
和記念公園(原爆の子の像)に捧
げてきます。



コロナ
感染対策

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。すべての事業には、**必ずマスクを着用**し
て参加してください。また、感染拡大状況によっては、急遽、事業を中止または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。

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 ☎72-0001 Fax72-0045