

浅原市民センターだより



9月

令和4年(2022年)9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)



【8月1日時点】浅原の人の動き(前年同月比) 人口 547人(▲14) 男性 257人(▲3) 女性 290人(▲11) 285世帯(+1)

歩いてみるかい

日時 9月2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 市野～小田原方面
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
※歩きやすい服装と靴で、熱中症対策をしてお越しください。

浅原サロンオルゴール

日時 9月2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 ハンドベル演奏
対象 どなたでも
参加費 無料



健康相談

日時 9月9日(金) 9時30分～10時30分
場所 浅原市民センター
内容 血圧測定・体重
・体脂肪測定・栄養相談
持ってくるもの にこにこ健康手帳
※持っていない場合は当日発行も可能です。

参加費 無料

男の料理教室

日時 9月9日(金) 10時～
場所 浅原市民センター
講師 食生活改善推進員
内容 旬の食材を使った料理
参加費 400円(食材代)
持ってくるもの 米0.5合・エプロン
・三角巾・手拭き



いきいき百歳体操

日時 毎週火曜日 9時30分～
※13日は、百歳体操+ (プラス)
内容「みんなで学ぼう! 認知症」

スマートフォン講座

～ガラケーとスマホの基本的な使い方～

日時 9月25日(日) 9時30分～11時30分
場所 浅原市民センター
講師 株式会社LEAP POWER
代表取締役 横山 雄一さん
協力 老人クラブ連合会佐伯支部、佐伯高校の生徒さん(予定)
対象 浅原在住の人
定員 10人程度(要事前申込・先着順)
申込み・問合せ 浅原市民センター

参加費 無料

スマホを使いこなせるようになりたい方、使い方に不安のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

※スマートフォンがなくても参加できます。



【同時開催】マイナンバーカード申請サポート臨時窓口開設

日時 9月25日(日) 9時30分～13時30分
場所 浅原市民センター
持ってくるもの 本人確認書類
(運転免許証、健康保険証など)
参加費 無料

廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ
今月から、市民センターだよりでもお知らせすることになりました

令和4年秋の全国交通安全運動の実施について

○交通安全運動の実施について
9月21日(水)から9月30日(金)までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。

子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保



- 一般歩行者向け
道路を横断するときは横断歩道を渡ること、信号機のあるところでは、その信号に従うなどの基本的な交通ルールを遵守しましょう。
- 高齢歩行者向け
高齢者は、一般的に
・歩行が遅くなる。
・危険を回避するためにとっさの行動をとることが困難となる。
・危険の発見や回避が遅れがちになる。
・歩行が不安定になったりする。
等の傾向があるので、特に注意しましょう。
- 運転者向け
○歩行中児童の交通事故の特徴として、飛び出しによる死者・重傷者が多い傾向にあります。
○学校、幼稚園、遊園地等の付近や通学路の標識のあるところでは、子供が飛び出してくる危険性が高いので、特に注意しましょう。
○止まっている通学通園バスのそばを通るときは、徐行して安全を確かめなければなりません。

夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止

- 歩行者向け
○夜間歩く際は、LEDライトや反射材用品を活用して、ドライバーに自身の存在を早めに見つけてもらえるよう、自己防衛に努めましょう。
- 運転者向け
○夜間、対向車や先行車がない場合は、ハイビームを積極的に活用しましょう。
○歩行者が横断しているときや横断しようとしているときは、横断歩道の手前で一時停止をして歩行者に道をゆずりましょう。

市生活環境課からのお知らせ



お知らせ
9月19日と23日は
〈休館日〉です。

交通死亡事故が多発！！

今年に入ってから7月下旬までに、廿日市内ではすでに3人の人が交通事故により亡くなっています。
これ以上犠牲者を出さないため、次のことを心がけてください。

- 運転者の方へ
・速度の出し過ぎには注意しましょう。
- 歩行者の方、特に高齢者の方へ
・夜間の歩行中には必ず反射材等を着用しましょう。
・車の運転は加齢による身体機能の変化を自覚して、慎重に運転してください。

亀山神社の額縁がきれいになりました

亀山神社のお宮に掲げてある額が壊れていたため、地域にお住いの寺前浩美さんがきれいに修復してくださいました。寺前さんにお話を伺ったところ、「もともと絵を描くのが好きだった。修復作業はプレッシャーもあったが、誰でもできることではないことができるというワクワク感の方が大きかった。もっと多くの地域の人に立ち寄ってもらえれば。」と笑顔で話してくださいました。寺前さん、ありがとうございました。(修復作業の様子↓)



毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

1994年に制定され、9月を世界アルツハイマー月間として、世界各国で認知症に関する理解を深める啓発活動をしています。

認知症＝「何もできなくなる」ではありません！早めに対処をすれば認知機能を回復したり、維持できたりすることがあります。



認知症の相談のポイント

☆気になることをメモしておく☆

- ・性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- ・具体的に困っている症状 ・日や時間帯によって変化があるか
- ・既往歴(高血圧や糖尿病など) ・飲んでいる薬とその服薬期間 など

認知症に関することは、地域包括支援センターがサロンなどに出向いて講座をすることもできます。また、9月からは『もの忘れ相談会』を毎月開催することとしています。「おかしいな」「以前となにか違うな」などと感じたら、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

<もの忘れ相談会> 【要予約】

とき	ところ	問合せ
毎月第2金曜日 9時～12時 (一人につき、最大60分)	佐伯支所	地域包括支援センターさいき 認知症地域支援推進員 岡 ☎72-2828

臨時のゴミ回収

日時 9月10日(土) 9時～12時 問合せ 環境産業グループ ☎72-1115

さいきハートビクス

日時 9月22日(木) 13時30分～15時30分
内容 健康運動指導士と栄養士によるお話
内容 水と緑のまち さいき文化センター
対象者 市内の40歳以上の人 9月21日申込
持ってくるもの 飲み物・タオル
問合せ 市民福祉グループ ☎72-1124

買い物支援に係る連携協定締結式

9月13日(火) 14時から、マックスバリュ西日本、浅原の未来を創る会、市の3者による「買い物支援に係る連携協定」の締結式が執り行われます。協定締結を機に、無人店舗の開設に向けて準備を進めていきます。

音楽コンサート

～テクノロジーが結ぶ音と人～

作曲・アコースモニウム：岡田 智則さん
サクソ：加藤 和也さん

岡田さんは、かつて「浅原ヴィヴァンテオーケストラ」のメンバーでした。当時、チェロ協奏曲のソリストを経験したことがきっかけで、音楽の道を志すようになられ、浅原でのコンサートを企画されました。ぜひご参加ください。

日時 10月30日(日)
開演 14:00 (開場 13:30)
場所 浅原市民センター 多目的ホール
入場料 大人1,000円 18歳以下無料
協力 浅原の未来を創る会、浅原市民センター

=あさみら 活動日誌vol.42=

今年こそは開催できる！と思っていた夏祭りですが、コロナ感染が予想以上に広がったために、やむなく中止とさせていただきます。3年ぶりの開催を楽しみにされていた方も多かったのではないかと思います。今後はコロナと上手く付き合いながらの祭りを考えていかないといいな…と感じています。

さて、「あさはらビジョンづくりワークショップだより」を全戸に配布しました。7月に開催したワークショップの内容なので、ぜひ見てください。参加者全員が浅原に熱い思いを持っているんだな～と感じてもらえると思います。

さらに、そこで話したテーマをもっと深掘りしよう！ということで、急遽、「スピンオフ企画」『あさはらのビジョンづくりワークショップ「テーマ拠点づくり」』も行うことになりました。ええですね～。いろんなところでワクワクが花開いています！

☎ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

日時	時間	ゲスト
9月1日(木)	11:30～12:00	ゲスト：橋詰 智章さん パーソナリティ：黒木 真由さん
9月3日(土)	16:00～16:30	(再放送)

浅原の未来を創る会 ～あさみら～ ☎78-2650



先月の事業報告



管理栄養士による栄養の話 ～百歳体操+(プラス)～



8月9日は、いつもの百歳体操のあと、佐伯支所の管理栄養士の池田めぐみさんによる「栄養の話」を聴き、毎日の食事に役立つ情報を教えていただきました。

歩いてみるかい in 吉和 (もみの木 森林公園)

8月19日の「歩いてみるかい」は、6.2キロのウォーキングコースを歩きました。木陰のコースはとても涼しく、快適なウォーキングでした。歩いたあとのお昼ご飯もとてもおいしく、参加者の親睦がまたひとつ深まりました。



プログラミング体験教室 (津田市民センターともzoomで共催)



8月21日、「プログラミング体験教室」を広島工業大学専門学校生の協力のもと、スクラッチというツールを使って、楽しく学びました。参加してくれた人からは、「難しかったけど楽しかった」「専門学生のお兄さんが優しく教えてくれた」と好評でした。

平和学習事業

8月5日に、平和記念公園(原爆の子の像)に皆さんに折っていただいた千羽鶴を捧げました。ご協力ありがとうございました。



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