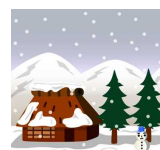


浅原市民センターだより



12月

令和4年（2022年）12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）



【11月1日時点】浅原の人の動き（前年同月比）人口 542人(▲17) 男性 256人(▲2) 女性 286人(▲15) 283世帯(▲3)

お知らせ

浅原市民センターまつりは、2月26日（日）に決まりました！！
詳しくは、来月号でお知らせします！

浅原サロンオルゴール

日時 12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 ミニクリスマス会
参加費 300円
対象 どなたでも

クリスマス
プレゼントが
あります！



男の料理教室

日時 12月9日（金）10時～
場所 浅原市民センター
講師 栄養士 戸山美保子さん
内容 旬の食材を使った料理
参加費 300円（材料代）
持ってくるもの
米0.5合・エプロン・三角巾・手拭き

健康相談

日時 12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
対象 どなたでも
※栄養相談があります。
※にこにこ健康手帳をお持ちください。
健康手帳は、当日発行もできます。

参加費
無料

いきいき百歳体操

日時 毎週火曜日 9時30分～
場所 浅原市民センター

※12月6日（火）は、10時からに変更
になります。

～百歳体操+（プラス）～

※12月13日（火）は、「交通安全教室」
を予定しています。

市野いきいき百歳体操

～出前公民館やってます～

日時 毎週月曜日 9時30分～
場所 市野集会所

歩いてみるかい

日時 12月16日（金）9時～
集合場所 浅原市民センター前 駐車場
行先 郷南方面
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お越しください。

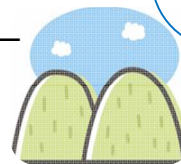


劇団あじさい

あじさい峠の一日

日時 12月6日（火）
11時30分～
場所 浅原市民センター
内容 人権啓発講座
対象 どなたでも

参加費
無料



第70回佐北駅伝記念大会

みんなで応援しましょう！！

12月11日（日）10時30分到大沢峠（玖島）を出発し、
浅原市民センター前を11時30分頃、（先頭通過予定時刻）
走ります。

第3回 あさはらビジョンづくりワークショップご案内

第2回ワークショップが10月16日に開催されました。第1回の6つのテーマ（問い）
から、第2回は「こんな浅原でありたい」をイラストに描きました。第3回目は「イラ
ストを確認しながら、ひとりでできること。5人（近所）でできること。500人で
できること。また、それをどう始めたらよいか」をみんなが考え、話し合い、発表し
ます。

第1回、第2回に來れなかった人の参加も大歓迎です。みんなのあさはらビジョンづ
くり、ぜひ、あなたも関わってください。

日時 1月22日（日）13時30分～
場所 浅原市民センター

描いたイラストは
交流会館に掲示
しています。



（第2回の様子）



12月29日（木）もやって来ます！

おまかせくん交流会館店は閉まっ
ていますが、マックスバリュ号（移動販
売）は、年末もやって来ます！



『おまかせくん』

「大人が歯を失う原因1位“歯周病”について」

厚生労働省は「8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう）」を推進しています。実際に、2017年には8020達成者は51.2%となり、年々達成者が増加している状況です。

みなさん、大人が歯を失う原因の第1位は何でしょうか？それは、生活習慣病のひとつである『歯周病』です。歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を溶かしていく病気のことです。

歯垢は、歯の表面に付着しているのでもうがいをしただけでは取れません。歯ブラシだけでは、なんと58%しか歯垢を除去することができません。デンタルフロスを追加で使用すると、86%も歯垢を除去することができます。

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスも使いながら、かかりつけの歯医者さんを持って、定期的（半年に1回）に、歯やお口の中のケアを受けましょう！

廿日市市では、40.50.60.70歳など節目の年齢の市民のみなさんを対象に自己負担1,000円（生活保護世帯や市民税非課税世帯などの方は事前申請で自己負担免除）で歯科健診を行っています。対象者には、個別に「受診券」を郵送していますのでご確認ください。自宅でのケアと定期的な歯科健診の受診で、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにしましょう！

節目歯科検診のお問合せは、あいプラザの健康福祉総務課（20-1610）か佐伯支所市民福祉担当（72-1124）にご連絡ください。

自宅でのケアと定期的な歯科検診の受診で、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにしましょう！

臨時のゴミ回収

日時 12月10日（土）9時00分～12時00分

問合せ 環境産業グループ ☎72-1115



=あさみら 活動日誌vol.45=

ここ数年浅原ではいろんな動きが芽生えています。平成31年の交流会館オープンに始まり、移住者交流音楽イベント開催や、旧小田店での出店イベントにあさみらファームの農業体験や星空観察会。そして、週一回のマックスバリュ号出店から無人店舗「おまかせくん」浅原交流会館店の常設開店まで。

そしてこの度、浅原に特定非営利活動法人『NPOあさはら』が立ち上がりました。このNPO法人は、あさみらと一緒に、浅原のいろいろなまちづくりに携わっていく組織です。令和6年度からは浅原交流拠点施設と浅原市民センターの管理も担っていきたいと考えています。

具体的な活動はこれからですが、『NPOあさはら』の名前を『あさみら』と一緒に覚えておいてくださいね。

☞ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

12月1日(木) 11:30~12:00	ゲスト：山村まゆみさん、松野千鳥さん パーソナリティ：黒木真由
12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（ナッパフムコゼロ）

さいきハートビクス

日時 12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

場所 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 12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

参加費
無料

市人権・男女協同推進課からのお知らせ

人権フェスタ2022

馬場のぶえさん講演会「私のドタバタかいご備忘録」

廿日市市人権作品優秀賞の表彰と講演会を開催します。子育てをしながらの介護について、「誰かの介護の悩みや不安を軽減できたら」との想いが伝わるお話です。

とき 12月10日（土）13時開会（12時30分開場）

ところ ウッドワンさくらびあ大ホール

申込不要・入場無料

詳細については、市HPをご覧ください。

[問合せ]人権・男女共同推進課

Tel0829-30-9136



こちらから



参加費
無料

廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ

年末交通事故防止県民総ぐるみ運動の実施について

12月1日（木）から12月10日（土）までの10日間、年末交通事故防止県民総ぐるみ運動が実施されます。

○歩行者の方へ

道路を横断するときは、横断歩道を渡ること、信号に従うことといった基本的な交通ルールを遵守しましょう。

道路を横断するときは、手を上げる・差し出す、安全を確認してから横断を始めるとともに、横断中も周りに気をつけましょう。

○運転者の方へ

交通ルールの遵守歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の意識を持って、安全運転を心掛けましょう。

事故原因のひとつとして、ドライバーによる歩行者の発見の遅れが考えられます。

ドライバーの方は、夜間、歩行者を早く発見するため、早めにライトを点灯させるとともに、上向きライト（ハイビーム）を活用しましょう。

先月の事業報告



11/12スマートフォン講座

LINEアプリなどの使い方を講師と広島修道大学の学生さんから丁寧に教えてもらいました。



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

主催の講座などにおいて手話通訳、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～17時