

浅原市民センターだより



令和5年(2023年)1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)



1月

【12月1日時点】浅原の人の動き(前年同月比) 人口539人(▲18) 男性254人(▲3) 女性285人(▲15) 世帯284(▲2)

明けましておめでとうございます

旧年中も多くの皆様にご利用いただきありがとうございました。本年も、ふらっと立ち寄りたくなる「よろず相談所」になるよう飛び跳ねます。

皆様にとって希望や喜びが溢れる、ブラボーな一年となりますことをお祈りします。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和5年元旦

浅原市民センター職員一同



浅原市民センターまつり 出演・出展者募集!!

創作展 2月24日(金)～2月26日(日) ステージ発表 2月26日(日) 13時～16時

みなさんの活動や特技・趣味を披露してみませんか? 創作展の出展・ステージ発表は、**2月7日(火)まで**に浅原市民センターに申し込んでください。

市民センターは4日から開館、**9日(成人の日)は休館**します

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

※17日は、体操終了後に「PayPay講習会」



PayPay講習会

日時 1月17日(火) 10時30分～11時30分

場所 浅原市民センター多目的ホール

定員 20人

講師 PayPay株式会社

内容 PayPayアプリの使い方の説明

申込み 1月13日(金)までに、浅原市民センターへ

※ドコモ、au、楽天など全ての携帯会社を利用の方に参加頂けます。

※Apple IDまたはGoogleアカウントが必要なので、確認しておいてください。

キャッシュレス決済をやってみたいけど分からない方、大歓迎

参加費 無料

浅原サロンオルゴール

日時 1月6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 音楽遊び(歌唱)

対象 どなたでも

参加費 無料

歩いてみるかい

日時 1月13日(金) 9時～

集合場所 浅原市民センター前 駐車場

行先 浅原神社巡り

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。



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

そして体操の後には…

マックスバリュ号が市野集会所にやってきます! ぜひ寄ってみてください。

日時 毎週月曜日 10時15分頃～



市野集会所での買い物の様子

第3回 あさはらビジョンづくりワークショップ

昨年の7月22日にはじまったワークショップも次回が最終回となります。第3回は、「1人1見せ場づくり! 私、こんなことでならお役に立てるかも。」

これまで語り合ってきた「あさはらビジョン」も完成間近。第2回でみんなが描いたイラストのラフ画を確認しながら、ひとりですること。5人(近所)ですること。わたしたち500人ですることを見つけてみましょう。

初めての人も大歓迎です。

あさはらビジョンづくりに、ぜひ関わってください。

日時 1月22日(日) 13時30分～16時

場所 浅原市民センター

おもしろ
まじめに!

お茶を
しながら
ワイワイ
がやがや

津田小学校 活動DVD上映中!

津田小学校児童の野外活動・学習発表会・運動会の様子を収録したDVDを市民センターのロビーで上映しています。修学旅行も編集集中です。

浅原市民センターに立ち寄られた際はぜひご覧ください。



まず健康！！若さを保つハツラツ教室

～自分らしい生活をいつまでも続けていくために、ご家庭でも簡単にできる運動や認知症予防を行います～

日にち 1月20日、27日
2月 3日、10日、17日、24日
3月 3日

時間 13時30分～15時30分

場所 浅原市民センター

対象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の方

定員 20人程度

持ってくるもの 飲み物、運動できる服装と靴、マスク着用

申込 浅原市民センター ☎72-0001
※送迎を希望される方は申し込んでください。

申込 1月13日(金)

参加費
無料

さいきハートビクス

日時 1月26日(木) 13時～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 市内の40歳以上の人

持ってくるもの 飲み物・タオル・運動できる服装と靴

申込み・問合せ 市民福祉グループ ☎72-1124

申込 1月25日(水)

参加費
無料

浅原すこやか健康塾

日時 2月2日(木) 13時30分～15時

内容 自律神経測定・ベジチェック・血管年齢測定・
脳年齢・体組成測定・口腔・栄養相談
※裸足になりにくいタイツは避けてください。

場所 浅原市民センター

問合せ 市民福祉グループ ☎72-1124

申込 2月1日(水)

参加費
無料

臨時のゴミ回収

日時 1月14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.46=

新年明けましておめでとうございます。今年は、あさみらが大きく飛躍する準備を行う年、つまりは浅原が元気いっぱいになるための準備を進める年にしていきます。みなさんと話をしてきた『あさはらビジョン』を何とか創り上げて、その実践にとりかかる年にしていかなければいけません。

コロナの状況にもよりますが、今月22日(日)の午後に第3回ワークショップを行いますので、これまで来ていただいていた方はもちろん、まだ参加できていない方も一緒に浅原について話しましょう！次はビジョン案のイラストをお見せすることとしています。なんだか、新年早々からワクワクしてきますね～。

みなさん、本年もあさみらと一緒にワクワクしましょう！よろしくお祈りします。

☎ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

1月5日(木) 11:30～12:00	ゲスト：酒井 豊裕さん、岡 信嘉さん、 二宮 理さん、長尾 都夫さん パーソナリティ：黒木真由さん
1月7日(土) 16:00～16:30	(再放送)



浅原の未来を創る会～あさみら～ ☎78-2650

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



1月10日は「110番の日」

警察では、毎年1月10日を「110番の日」に定め、110番通報の適切な利用について、県民のみなさんに呼びかけています。

「110番」は、事件・事故などを警察に知らせていただくための緊急通報電話です。

緊急の対応を必要としない相談等の通報については「#9110」を利用してください。

指令をしている警察官は、110番の内容を確認しながら、判明内容を現場へ向かう警察官に順次伝えていきます。

現場へ向かっている警察官に状況を伝えるために、110番で聞かれた内容に答えてください。

いたずら110番は絶対にしないでください。

真に必要な事件・事故の110番通報が受理できなくなるなど、業務の妨害になります。

悪質ないたずら110番は、検挙されることがあります。

携帯電話を利用される方へ

運転をしながらの電話は、法律で禁止されています。

110番通報する際は、安全な場所に停めてから通報してください。

110番通報の適切な利用にご協力をお願いします！！

先月の事業報告

**12/6 人権啓発講座
劇団あじさい「あじさい峠の一日」**

人と人との思いやりの大切さを改めて感じた1日になりました。
劇団の皆さま、ありがとうございました。



12/9男の料理教室

食生活推進員さんのサポートのもと、大根と鶏肉の煮物・ブロッコリーのおかか和え・具たくさん根菜のみそ汁・大学芋を作りました。

中でも、みそ汁は簡単にできて栄養が豊富なので、普段料理をあまりしない方にとって食べていただきたいです。



「具たくさん！根菜のみそ汁」の作り方(4人分)

- ①水(800cc)、昆布(10g)、鰹節(10g)でだしをとる。
- ②レンコン(80gいちょう切り)、ごぼう(100gささがき)を水に浸す。
- ③人参(80g半月切り)、しめじ(100g一房分け)、厚揚げ(120g一口サイズ切り)、こんにゃく(150g一口サイズ切り)と②を下茹でする。
- ④鍋に油をしき、③の具材を炒め、油が回ったらだしを加えて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤みそ(34g)を溶き加えて、青ネギ(6g小口切り)を散らして完成。

12/13交通安全教室

市くらし安全指導員の政重さん、地域交通安全推進委員の澤江さん、廿日市警察署交通課の神田さんと竹田さんのお話を聴いたり、「クイックキャッチ」という両手の反応速度の違いを測定する装置などを使って、楽しく交通安全について学びました。

