

浅原市民センターだより



令和5年（2023年）2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）



2月

【1月1日時点】浅原の人の動き（前年同月比）人口 539人（▲17）男性 254人（▲3）女性 285人（▲14）世帯 284（▲1）

浅原市民センターまつり



創作展

2月24日（金）・25日（土）終日

2月26日（日）9時～16時

展示作品 ▶ 浅原地区まちづくり活動団体の活動紹介・おりがみ・写真・俳句 など

ステージ発表

2月26日（日）13時～16時

出演 ▶ カラオケ、日本舞踊、大正琴、神楽、保育園児による歌唱 など

陶芸体験教室 （無料）

2月26日（日）13時～16時

板皿、湯呑、お茶碗 など
（場所は市民センター裏の陶芸用倉庫）

関連イベント

2月26日（日）10時頃～

- カフェあさはら（飲食） ●地元野菜市
- 有KING（元小田店）
- スニーカー・ドライフラワー販売、軽食
- コーヒーショップ、骨盤マッサージ など

- ◆創作展やステージ発表への申込期限は**2月7日（火）**です。
- ◆創作展やステージ発表の内容、各時間帯は予定です。**変更になることがあります**ので、ご了承ください。
- ◆プログラムは**2月10日（金）**を目途に、市民センター及び交流会館に設置します。

2月11日と23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
※14日は百歳体操+（プラス）
「免疫高める乳酸菌」のお話
参加者には、プレゼントがあります！

浅原サロンオルゴール

日時 2月3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 2月10日（金）9時～
集合場所 浅原市民センター前 駐車場
行先 岩倉方面
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。

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

マックスバリュ号（移動販売）
毎週体操終了後～（10時20分頃）



～藤澤行政相談員による～

行政相談

日時 2月15日（水）9時30分～12時
場所 浅原市民センター

○役所の手続き ○福祉 ○登記 ○保険・年金 ○道路・公共施設
○生活の困りごと など様々なご相談に応じます！

どこに相談したら良いかわからない時なども、遠慮なく相談してください。
なお、相談内容に関する秘密は固く守られます。

参加費
無料



日 時 2月11日(土) 9時00分～12時00分

問合せ 環境産業グループ ☎72-1115



「フレイルの日」ご存じですか？

「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、2月1日は「フレイルの日」と制定されています。フレイルとは、「加齢に伴い、心身の機能が低下した虚弱」を意味し、健康と要介護の中間の状態を言います。

65歳以上の方、メタボを気にするあまり、肉や油などを控えておられないませんか？必要な栄養が不足するとフレイルに陥りやすくなります。これまでは生活習慣病予防のために摂取カロリーを抑える「メタボ対策」が大きな課題でしたが、65歳以上の方はむしろ「痩せすぎ」を防ぐことが重要だと考えられるようになってきています。

具体的には、次の2点を意識し、元気なうちからフレイル対策をはじめましょう！

- ① 1日3食決まった時間に食べる
- ② 肉や魚、卵などのタンパク質を1日1回以上食べる

市民福祉グループ ☎72-1124

<赤ちゃんすくすく広場>

日 時 2月10日(金) 10時30分～12時
対 象 0歳児または1歳児とそのきょうだい、保護者

内 容 赤ちゃんと保護者同士の交流

場 所 佐伯子育て支援センター

持ってくるもの オムツやミルクなど

問合せ 佐伯子育て支援センター ☎72-2391
または市民福祉グループ ☎72-1124

申込 2月3日(金)

参加費
無料

マックスバリュ号移動販売の時間変更

1月23日から、毎週月曜日のマックスバリュ号(移動販売)の時間が次のとおり変更されています。お間違えのないようにご利用ください。

<変更前> 10時30分～

<変更後> 10時45分～

※ 販売終了時間は、これまでと変更ありません。(11時30分)

※ その他の曜日は、変更ありません。



先月の事業報告

1/17 PayPay講習会

PayPay株式会社の人から、初めての人でも分かりやすくスマホ決済アプリを実際にダウンロードしてみて、使い方を教わりました。

最近はスマホ決済のみのお店も増えているので、これからも引き続き開催していきたいと思います。



令和5年度 クラブ登録申請について

市民センターをクラブ(自主活動グループ)として利用希望される場合は、毎年度クラブ登録が必要です。新しくクラブ登録を希望の団体は、市民センターにご相談ください。

※クラブ登録の条件※

- ① 会員が3人以上(新規は5人以上)で、そのうち市内在住・在勤者が半数以上であること。
- ② クラブ運営は、規約をもって会費など運営費を集め、代表者・会計を置いていること。
- ③ 自主的・自発的に技術・能力・体験などを活かして非営利活動を継続的にしていること。
- ④ 市民センターの行事(クラブ代表者会議、研修会、講演会など)に参加、協力すること。
- ⑤ 学習の成果をクラブとして、あるいは個人として地域づくりに活かすこと。

申請先
提出期限浅原市民センター
3月10日(金)

登録の有効期限 令和5年4月1日～令和6年3月31日

=あさみら 活動日誌vol.47=

いや～、濃い2時間半でした！

『あさはらビジョンづくりワークショップ』の第3回を1月22日に開催しました。たくさんの方に参加いただきました。

今回は、これまで話してきた6つのテーマをもとに一つの浅原の絵「ビジョン」を描こうというもの。結構冒険だな…と思いながら当日を迎えましたが、参加者みんなが積極的に動いて、見事大きな絵(ビッグピクチャー)を描ききりました。

そして最後の難関、今回ビジョンづくりに携わったみんなから、浅原に住む人、浅原に関係する人達に向けてのメッセージを考えることに…。でも、なかなかみんなの腹に落ちず…時間が経過する中、自分がどう呼びかけられたいか。このたのしい雰囲気はどう伝えたらよいか。ある参加者から発せられた一言から空気が変わって、みんなも納得いったメッセージができました。

それは、『あなたは浅原で何したい？』

魅力あふれる、ここ浅原で、あなたはどんなことをしたいですか？
何しようかな～と考えるだけでもワクワクしてきませんか？

今後、このビッグピクチャーも素敵なイラストにして皆さんにお披露目していきます。いや～お披露目が楽しみだな～♪

浅原の未来を創る会
～あさみら～

☎ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

2月2日(木)
11:30～12:00ゲスト：栗久光(浅原市民センター)
パーソナリティ：黒木真由さん2月4日(土)
16:00～16:30

(再放送)