

# 浅原市民センターだより



令和5年(2023年)3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)



3月

【2月1日時点】浅原の人の動き(前年同月比) 人口538人(▲18) 男性254人(▲3) 女性284人(▲15) 世帯286(0)

## 浅原サロンオルゴール

日時 3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



## 男の料理教室

日時 3月10日(金) 10時~  
場所 浅原市民センター  
講師 栄養士 村上 美恵子さん  
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

※教室初体験の人と一緒にご参加ください!

## 健康相談

日時 3月10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。  
※ここに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

参加費  
無料

## 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)

## 春さがし&ツイート体験会

日時 3月19日(日) 9時30分~11時  
内容  
・デジタルリテラシーの理解を深める座学  
・まち歩きで見つけた“浅原の春らしさ”をSNSで発信してみる。  
(#あさはらの春)  
・個別相談対応

講師 洲上 李江(ふちがみりえ)さん  
対象 スマホを日常的に使っており、SNS(Instagramやfacebookなど)での発信をしたことがある人、またはこれからしてみたい人



参加費  
無料

## 3月21日は休館日です



### 不審な電話にご注意を!!

「いらなくなった靴を1,000円で買取ります」

「不用品を買取りに行きます」

2月21日頃、こういった不審な電話がかかってきたと、浅原にお住まいの多数の人からうかがいました。玄関の靴の数で一人暮らしかどうかを確かめて、買取るものを出さないと帰らないというのが手口の様です。**不審と思われる電話はすぐ切り、市民センターに情報をお寄せください。**

## 先月の事業報告

### 2/14「免疫力を高める乳酸菌」のお話

キリンビバレッジ株式会社の西川部長さまから、どうすれば免疫を正常に維持できるか、広島カープの選手や監督に例えながら、楽しく教えていただきました。

<免疫を高めるポイント>

- ・規則正しい生活
- ・栄養バランスの良い食事(乳酸菌など)
- ・適度な運動
- ・休養(十分な睡眠と心のゆとり)
- ・ストレスをためないで

免疫力を高める乳酸菌商品は、無人店舗おまかせくん浅原交流会館店にも置いてありますので、ぜひお試しください。



## 令和5年度浅原市民センターで開催される主催事業(予定)

### 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  
講師 ウォーキングリーダーの皆さま

### 市野いきいき百歳体操

日時 毎週月曜日 9時30分~  
場所 市野集会所

どなたでも気軽にご参加いただけます。週1回の体操で、心も体も健康になりましょう!

### 歩いてみるかい

日時 毎月どこかの金曜日 9時~  
場所 主に浅原地区内  
浅原の四季を感じつつ、参加者の皆さんと話をしながら歩くことで、ウェルビーイングな状態をつくりましょう。

### 男の料理教室

日時 年8回 どこかの金曜日9時~  
場所 浅原市民センター  
講師 地域栄養士、浅原食生活改善推進員の皆さん  
男性も、栄養バランスの取れた料理ができるかと評判です。

### 浅原サロンオルゴール

日時 原則、毎月第1金曜日 10時~  
場所 浅原市民センター  
主催 市社会福祉協議会佐伯事務所  
みなさんで歌を歌ったり、レクリエーションをすることで、和気あいあいな時間を過ごしましょう。

この他にも、スマホ・交通安全・人権啓発・健康(認知症、口腔ケア、栄養、介護など)・野菜栽培・防災などの教室や、花いっぱい運動、児童のための居場所づくり事業などを行う予定です。ぜひご参加ください。

## 心の健康づくり

春は進学や就職・職場の異動など変化が多い季節です。また、寒暖差が激しい日が多く、天気が不安定です。

この変化や不安定さにうまく対応できる人もいますが、順応がむずかしい人も多く、心身にストレスがかかります。このストレスが多すぎると自律神経が乱れて気づかないうちにうつ病などの『心の病気』にかかりやすくなります。

うつ病は季節を問わず発症しますが春に発症する人が多いと言われています。

## 心身の不調のサインの例

【心のサイン】…ひどくイライラする、好きなことに興味がなくなる、笑うことが少なくなる。

【身体のサイン】…疲れやすい、食欲がない、眠れない、頭痛・めまい・耳鳴り・お腹の調子が悪くなる。

【行動のサイン】…人との交流をさける、集中力が続かない。

## 対処の仕方

- ・入浴や睡眠、軽い運動など自分に合ったストレス解消法を試みましょう。
- ・早めに誰かに相談しましょう。相談することは恥ずかしいことではなく、自分の健康を保つために必要な方法です。
- ・周囲の人が気づいたら早めに声をかけましょう。悩んでいる人には励ましよりも、気持ちに共感しながらしっかり話を聞く姿勢が大切です。
- ・病気の場合、適切な治療と休養が必要です。受診する場合、心療内科や精神科を受診しましょう。

## (相談窓口)

- ・広島いのちの電話 082-221-4343 (24時間対応可)
- ・よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間対応可)
- ・この他にも広島県や廿日市市のホームページに相談窓口が紹介されています。佐伯地域内の健康相談も利用できます。

## こころのライン相談@広島県

## 開設期間

令和5年3月31日まで 火・木・土・日曜日の17時～21時

無料

匿名可

予約不要



## &lt;赤ちゃんすくすく広場&gt;

日時 3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 3月3日(金)

参加費無料

## さいきハートビクス

日時 3月16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 3月15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

## 臨時のゴミ回収

日時 3月11日(土) 9時～12時

問合せ 環境産業グループ ☎72-1115

## 廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ

## 春休みから新学期にかけては変化の時期です！

☆こんな兆候に気をつけて☆

- ・帰宅時間が遅く、夜遊びや外泊が多くなった。
- ・髪型や服装が派手になった。
- ・保護者の知らないブランド品など高額な品物や大金を持っている。
- ・家族との対話を避けたり、嘘をついたりするようになった。
- ・子供がスマートフォンの中身を見せたがらない。
- ・スマートフォンでやりとりする人を教えない。

## =あさみら 活動日誌vol.48=

この度、浅原の未来を創る会(あさみら)と連携する組織『特定非営利活動法人NPOあさはら』が設立されました。

以前、アンケート報告会で各町内会を回った時にも話しましたが、このNPO法人は、今後の交流拠点施設(交流会館、交流ホール、交流広場)と市民センターの指定管理や、あさみらの活動幅が広がることによる責任の所在、財務上の課題などを整理して、さらに活動しやすくするために設立しました。

あさみらは浅原全体の協議の場などを担い、NPOあさはらはあさみらと連携して活動する組織です。

交流会館の管理も4月からNPOあさはらで行う予定としていますが、みなさんの利用はこれまでと何ら変わらないので、引き続き、気軽にお越しくださいね。

NPOあさはらの理事長は、あさみらと同じ、酒井豊裕です。他のメンバーも今後お知らせしていきます。引き続きよろしくお祈いします。

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)

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 3月2日(木)<br>11:30～12:00 | ゲスト：酒井良裕さん<br>パーソナリティ：黒木真由さん |
| 3月4日(土)<br>16:00～16:30 | (再放送)                        |