



～中世、豊かな自然に囲まれる佐伯地域は「山里」と呼ばれていました。山に近い里。水と緑に囲まれ今も人々が穏やかに暮らしていることから、浅原に「山里」を添えました。～

令和5年（2023年）7月1日発行

編集・発行 ▶ 浅原の未来を創る会 浅原 2662-3 TEL: 78-2650  
浅原市民センター 浅原 2654-3 TEL: 72-0001



市公式ホームページはコチラ



【6月1日時点】浅原の人の動き（前年同月比） 人口 533人（▲18） 男性 255人（▲4） 女性 278人（▲14） 世帯285（0）

## 今月の主な事業

7月17日は市民センターの休館日です



### あさはらフェスティバル2023

日時 7月2日（日）13時～17時30分  
場所 浅原市民センター  
内容 ステージ発表、陶芸体験教室  
創作展示（6月30日から開催中）  
※ 陶芸体験教室は10歳以上の人が  
対象で、事前申込が必要です。  
申込先：浅原市民センター

参加費  
無料

### 交友会との夏の共催事業



#### グランドゴルフ大会

日時 7月7日（金）8時30分～  
（雨天中止）  
場所 交流広場（旧浅原小グラウンド）

#### カラーリング大会

日時 7月18日（火）10時30分～  
（いきいき百歳体操終了後）  
場所 浅原市民センター

どちらも、ささやかながら景品を用意しています。交友会のメンバーと一緒に楽しみましょう！  
申込：7月3日（月）までに、地区役員または市民センターに連絡してください。

参加費  
無料



### いきいき百歳体操

参加費  
無料

日時 毎週火曜日 9時30分～  
※ 11日は11時～、25日は10時～  
場所 浅原市民センター

### 百歳体操+（プラス）

～暮らしに役立つミニ講座～

日時 7月25日（火）11時～  
場所 浅原市民センター  
内容 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座  
講師 明治安田生命保険相互会社  
中山理恵子さん



### 浅原サロン オルゴール

日時 7月7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



### ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

参加費  
無料

日時 7月13日（木）13時30分～15時30分

場所 市野集会所

参加職種 医師、歯科医師、薬剤師、作業療法士、  
地域包括支援センターさいき

#### ミニ講座

『膝や腰の痛み、握力の低下に伴う生活の工夫』  
講師：老人保健施設ひまわり 作業療法士 渡 裕子さん  
相談と座談会

医療・介護・福祉・薬のこと・暮らしのことなどを  
個別に相談できます。

※ 健診結果やお薬手帳などをご持参ください！



### 市野いきいき百歳体操

～出前公民館やります～

日時 毎週月曜日 9時30分～  
場所 市野集会所

参加費  
無料

マックスバリュ号（移動販売）  
10時20分頃～10時35分頃



### 行政相談

参加費  
無料

日時 7月12日（水）  
13時30分～16時  
場所 浅原市民センター  
内容 藤澤行政相談員が、「道路の危  
険箇所」や「介護の相談」など  
の暮らしの困りごとに関する相  
談に応じてくださいます。お気軽  
にご利用ください。



### 男の料理教室

日時 7月14日（金）10時～13時  
場所 浅原市民センター  
講師 食生活改善推進員  
長尾輝子さん、永尾順子さん

参加費 400円

対象 どなたでも

持ってくるもの 米0.5合・エプロン・  
三角巾・手拭き



### 子ども家庭の日

～親子で過ごす、第3の居場所～

参加費  
無料

日時 7月16日（日）9時～17時（毎月第3日曜日）  
場所 浅原市民センター全室  
内容 子どもと親、孫とじいちゃんばあちゃん、来た人同士が  
楽しめる居場所を用意します。（卓球と野球盤が人気です）  
※ 来たときと帰るときに、事務室に声をかけてください。



### 救命講習会～第4回チャレンジ防災 in あさはら～

#### 救命講習会

日時 7月4日（火）  
10時30分～12時  
場所 浅原市民センター  
内容 応急手当（AEDの使  
い方等）の正しい知  
識やいざという時の  
救命技法を身につけ  
る。

定員 30人（要事前予約）

#### 普通救命講習（受講後、修了証を交付）

日時 7月28日（金）9時～12時  
場所 浅原市民センター  
内容 応急手当（AEDの使  
い方等）の正しい知  
識やいざという時の  
救命技法を身につけ  
る。  
※ 人工呼吸等の実技あり

定員 10人（要事前予約）



### 歩いてみるかい

日時 7月21日（金）9時～  
集合場所 浅原市民センター前駐車場  
行先 市野方面  
健脚コースとゆったりコースの両方あります  
参加費 100円（茶菓子代）  
持ってくるもの 飲み物・タオル・帽子



### マイ定期講座～百歳体操+（プラス）～

参加費  
無料

日時 8月1日（火）11時～  
場所 浅原市民センター  
内容 わたしと家族の「そうぞく」講座  
講師 明治安田生命保険相互会社 中山理恵子さん





## 年に1度健康診断を受けましょう

集団健診申込・問合せ 健診専用電話 31-2026  
インターネットでの申込は二次元コードから→

| 健診日                 | 会 場                 | 内 容                                                             |
|---------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 11月7日(火)            | 玖島市民センター            | 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、大腸がん検診、<br>C型・B型肝炎ウイルス検査、胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診 |
| 11月8日(水)            | 水と緑のまち<br>さいき文化センター |                                                                 |
| 11月9日(木)            | 浅原市民センター            |                                                                 |
| 11月10日(金)           | 友和市民センター            | 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、大腸がん検診、<br>C型・B型肝炎ウイルス検査 ※胃・乳・子宮頸がん検診はありません  |
| 11月12日(日)<br>※ 託児あり |                     | 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、大腸がん検診、C型・B型<br>肝炎ウイルス検査、胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診 |

## 【フレ勝つ教室(フレイルに勝つ教室)】

日時 7月20日(木) 9時30分～11時30分

場所 浅原市民センター

内容 家でも気軽にできる運動や認知症  
予防などの楽しい体操

対象 医師から運動の制限を受けていない方

※ 動きやすい服装で飲み物をお持ちください。

※ **送迎があります**ので、希望される方は申込みの  
際にお伝えください。

申込 浅原市民センター Tel.72-0001

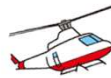
参加費  
無料

## 水稻の病害虫防除作業のお知らせ

今年も、次の期間で無人ヘリコプターによる水稻の病害虫防除  
作業を実施します。作業中は騒音等のご迷惑をおかけしますが、  
水稻栽培にとって大切な作業ですのでご理解ご協力をお願いしま  
す。また、作業中の無人ヘリコプターは危険ですので、近寄らな  
いようご注意ください。

作業予定期間 7月～8月

(詳しい日時は防災行政無線でお知らせします)



## 臨時のゴミ回収

7月8日(土) 9時～12時 問合せ 環境産業係 Tel.72-1115

## 廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ

夏になると登山をされる方が多くなります。  
「危ない」と感じたら無理な行動は避けましょう。

## 【山岳遭難防止】

- 登山計画書(登山届)を提出しましょう。  
登山計画を検討し、無理のない計画を立てましょう。
- 十分な装備を整えましょう。  
ラジオ・携帯電話機は登山の必需品です。  
飲料水、食糧なども十分に準備しましょう。



夏になると水難事故が多くなります。  
保護者の皆さんは次のことに気をつけましょう。

## 【水難防止】

- お子さんから目を離さないようにしましょう。  
わずかな時間であっても、「目」、「手」、「心」を離さない  
ようにしましょう。
- ライフジャケットを着用しましょう。  
体にサイズに合ったものを正しく着用しましょう。

## 8月以降の事業予定

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| 8月       | 相続に関する講座、スマホ教室、プログラミング教室                   |
| 9月       | 認知症予防講座、チャレンジ防災(防災さんぽ)、<br>スマホ教室           |
| 10月      | フレイル予防講座、スマホ教室                             |
| 11月      | チャレンジ防災(備蓄品試食会)、スマホ教室、<br>消費者トラブル防止講座      |
| 12月      | 人権啓発講座、交通安全教室、プログラミング教室、<br>チャレンジ防災(被災に学ぶ) |
| 翌年<br>1月 | 栄養講座、スマホ教室                                 |
| 2月       | 春野菜栽培講習                                    |
| 3月       | 東日本大震災に学ぶ                                  |

※ 定例以外の事業のおおよそ  
の開催時期です。  
※ 詳しくは、随時お知らせ  
します。

## あさみらからのお知らせ

ありがとうございました！！

## みやじま国際パワートライアスロン(6/18)

今回で最後となる大会、73人の地域のみ  
なさまから熱い熱い応援が送られました。



## 小瀬川草刈り・グラウンド草引き活動(6/24)

41人の地域のみなさんにご協力いただき、小  
瀬川やグラウンドがきれいになり、みんなが安  
心して遊べる環境が整いました。



## サツマイモの苗植え体験イベント(6/24)

地域外から47の方が参加さ  
れました。自然豊かな浅原の土  
に触れ、参加者同士の交流をと  
ても楽しんでおられました。



ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

|             |                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------|
| 7月6日(木)     | ゲスト：酒井豊裕さん 中村 満さん<br>金子絵里奈さん 西本智詞さん<br>パーソナリティ：黒木真由さん |
| 7月8日(土)     | (再放送)                                                 |
| 11:30～12:00 |                                                       |
| 16:00～16:30 |                                                       |

先月の  
事業報告

## 6/7花いっぱい運動

市民センター前と交流広場が華やかになりました。い  
つも施設をご利用いただいている『すばーとぶらす』のス  
タッフさんの参加もあり、総勢20人で作業をしました。  
ご協力ありがとうございました。



手話通訳  
要約筆記

主催事業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～17時