



～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）8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



【7月1日時点】 浅原の人の動き（前年同月比） 人口 531人（▲17） 男性 253人（▲5） 女性 278人（▲12） 世帯284（-1）

今月の主な事業

8月11日(山の日)は市民センターの休館日です



いきいき百歳体操

日時 毎週火曜日 9時30分～10時30分
※8日は11時～
場所 浅原市民センター
※15日は、お休みです。
※これまでの短い動画を、8月からコロナ禍前のものに戻します。

参加費
無料



浅原サロンオルゴール

日時 8月4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 8月18日（金）9時～
集合場所 浅原市民センター前駐車場
行先 吉和方面
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



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～10時30分
場所 市野集会所
マックスバリュ号（移動販売）
10時20分頃～10時35分頃
※14日は、お休みです。
※これまでの短い動画を、8月からコロナ禍前のものに戻します。

参加費
無料



スマホ教室

～使い方を理解して上手に活用しましょう～

日時 8月22日（火）10時30分～12時
場所 浅原市民センター
内容 スマホのいいところ・難しいところ、LINEアプリの使い方
講師 株式会社LEAP POWER
代表取締役 横山 雄一さん
協力 老人クラブ連合会佐伯支部
対象 どなたでも（10人程度）
申込み・問合せ 浅原市民センター

参加費
無料



行政相談

日時 8月18日（金）
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。

参加費
無料

8月20日（日）!!!

夏のおはなし会 ≫ プログラミング体験教室 + あさなっちゃんの日～子ども家庭の日～

<夏のおはなし会>

時間 10時30分～11時
協力 はつかいち市民さいき図書館
内容 みんなで楽しめるおはなしと絵本の紹介
対象 幼児・小学生低学年



<プログラミング体験教室>

時間 13時30分～16時30分
受付開始時間 13時～
協力 広島工業大学専門学校
津田市民センター（zoom）
内容 専門学生から優しく楽しくプログラミングを学びます
対象 小学生

<あさなっちゃんの日>

時間 9時～17時（毎月第3日曜日）
場所 浅原市民センター空室
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。（ピンポンと野球盤が人気です）
※来たときと帰るときは事務室に声をかけてください。

参加費
無料



防災キャンプ ～チャレンジ防災 in あさはら～

日時 8月26日（土）16時頃～（予定）
場所 浅原交流広場（旧浅原小グラウンド）
内容 山や川、おうち、いざというときにも使えるアイデアいっぱいのカンパです。



夏休み 教室開放

日時 8月中 9時～17時
場所 浅原市民センター空室
内容 夏休みの宿題をするための居場所づくり
対象 集中して勉強をしたい人
その他 来たときと帰るときは事務室に声をかけてください。

参加費
無料

先月の
事業報告

あさはらフェスティバル2023（市民センターまつり）

6月30日～7月2日にかけて開催したあさはらフェスは、前回2月開催時の人数を超える257人が来場され、大盛況でした。

ご来賓の皆様、当日の出演者・出展者の皆様のほか、企画や会場設営等にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



8月4日は栄養の日

8月1日～7日は栄養週間で、特に8月4日は、栄養を学び食生活を考えることで、未来の笑顔を作るきっかけとなるよう、公益社団法人日本栄養士会が制定しています。

こんなことはありませんか？つい食事を抜いたり、つるつと喉ごしの良い麺類など食べやすいものばかり食べてしまったり…このような食事を続けていると必要な栄養を十分にとることはできません。主食（ごはんやパンなど）、主菜（お魚やお肉、豆腐など）、副菜（野菜や海藻など）をそろえた「一汁三菜」の献立を心がけましょう。そして、1日3食なるべく決まった時間に食事をしましょう。食事の準備が大変だと感じる方は、缶詰やレトルト食品、冷凍食材や食品などを活用してみるのもおすすめです。

栄養の日を機会に、日頃から自分や大切な人の食べている栄養を見直してみましよう。

さいきハートビクス

市民福祉係 Tel72-1124

日 時 8月24日（木）13時30分～15時30分

場 所 水と緑のまち さいき文化センター

内 容 健康運動指導士による講話と運動、栄養士による食事のお話

対象者 市内在住の40歳以上の人

持ってくるもの 水分・タオル

申込み 前日の8月23日までに市民福祉係 Tel72-1124

材料（2人分）

○ごはん…お茶碗2杯 ○豚肉…120g ○片栗粉…適量

○なす…100g ○きゅうり…1/2本 ○ピーマン…2個

○玉ねぎ…1/2個 ○大葉…2枚 ○トマト…200g

【タレ】●酢…大さじ2 ●しょうゆ…大さじ2

●砂糖…大さじ1

【炒め用】ごま油…適量

作り方

①豚肉と片栗粉をまぶしておく。タレを準備しておく。

②なす、きゅうり、ピーマンを大きめの千切りにする（乱切りでもOK）

飾り用：トマトはくし切り、大葉は千切りで準備しておく。

③フライパンにごま油を熱して、なす、きゅうり、ピーマン、玉ねぎを炒める。

④火が通ったら、タレを回し入れて、とろみが出るまで炒める。

⑤お皿に盛り付けて、トマトと大葉を彩りよく飾ったら完成。

※ 温泉卵やめだまやきをのせると、よりたんぱく質を補えます。

1人分のエネルギー：574kcal たんぱく質16.5g 塩分2.6g

市民福祉係



臨時のゴミ回収

8月12日（土）9時～12時 問合せ 環境産業係 Tel72-1115

廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ

高齢者の交通事故防止

- (1) 高齢者（65歳以上）が関係する交通事故発生状況について
ア 県内の交通事故死者数の半数以上を65歳以上の高齢者が占めています。（74人中38人）
イ 特に道路横断中の高齢者が車と衝突する交通事故が多発しています。
- (2) LEDライト 反射材用品等の活用について
夜間に暗い色の服装で歩く歩行者は、車の運転手から見えません。夕暮れ時や夜間の外出時には、明るい色の服装を心がけ、LEDライトや反射材用品等を活用することで自分の存在をアピールしましょう。

高齢運転手による交通事故防止（体調が悪い日は運転を控えましょう）

浅原食生活改善推進員からのお知らせ

熱中症予防 イオン水の作り方

夏は食事以外の水が約1ℓ必要なものをお存じでしょうか。外で作業をする前にコップ1杯の水を飲み、その後30分置きに飲むのが理想と言われています。また、身体に吸収されやすいのは市販のイオン水を約2倍に薄めたものと言われますが、自宅でも簡単に作れるイオン水の材料をご紹介します（次の材料を混ぜ合わせるだけ）。

【材料】○水500ml ○砂糖小さじ2

○塩1つまみ ○レモン果汁小さじ1

追弔法要

8月5日（土）10時30分から、浅原市民センターで戦没者の方々や、過去3年間の間に亡くなった方々の追弔法要を営みます。



浅原夏祭り

8月11日（金・祝）19時から、交流広場（旧浅原小グラウンド）で、4年ぶりの夏祭りを開催します！

お誘い合わせのうえ、ぜひ、遊びにきてください！



📻 ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

8月3日(木)
11:30～12:00ゲスト：津田小学校 小林 伸二 校長
パーソナリティ：黒木 真由さん8月5日(土)
16:00～16:30

(再放送)



あさみらからのお知らせ

川で遊ぼう夏休み！

ご家族・ご親戚と過ごす浅原のこの時期…

小瀬川で川遊びを楽しめるのはいかがでしょうか！？

浅原交流会館では、子ども用ライフジャケットやアシスト付き電動自転車の貸出しをしていたり、コインシャワーもご利用いただけます！

そして、交流会館前の川辺は、たくさんの人に気持ちよくご利用いただけるよう、地元住民を中心に、草刈りをしています。

人目を気にせず、思い切り川を楽しんだ後は、ぜひ交流会館のアイスクリームを食べに、お立ち寄りください。



ライフジャケット… 200円/日 自転車… 300～500円/4時間
(電動と普通のもので料金が異なります)

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