



～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）12月1日発行

編集・発行 ▶ 浅原の未来を創る会
浅原市民センター

浅原 2662-3 TEL: 78-2650
浅原 2654-3 TEL: 72-0001

市HPはこちら



今月の
休館日 ▶

12月29日（金）
～1月3日（水）
（年末年始）



【11月1日時点】 浅原の人の動き（前年同月比） 人口 525人（▲17） 男性 251人（▲5） 女性 274人（▲12） 世帯 287（+4）

今月の主な事業



いきいき百歳体操

日時 毎週火曜日
9時30分～10時30分
12日は10時～10時45分
場所 浅原市民センター



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
※ 体操が休みの日は、移動販売も休み



浅原サロンオルゴール

日時 12月1日（金）
10時～11時30分
場所 浅原市民センター
主催 市社協佐伯事務所
内容 クリスマス会
対象 どなたでも
参加費 300円



被災から学ぶ ～第8回チャレンジ防災 in あさはら～

日時 12月10日（日）14時～
場所 浅原市民センター
内容 西日本豪雨当日の動き、備えへの気づきやボランティアセンター運営など、ご自身や住民福祉協議会としての体験談を聴き、自分自身や町内会での活動に活かします。
講師 安芸郡坂町中村地区住民福祉協議会長 正原さん
県立広島大学保健福祉学部人間福祉学科 手島さん
対象 どなたでも（初めての人も大歓迎です）
持ってくるもの スタンプカード（当日交付もできます）
※ これまでの活動の様子は、『みんなの自主防 浅原地区』でご覧いただけます。ぜひスマホで見てみてください。

みんなの自主防 浅原地区 で検索 🔍



特設人権相談所の開設

日時 12月7日（木）10時～15時
場所 浅原市民センター 農事研修室
内容 人権擁護委員が人権に関する相談に応じます。相談無料・秘密厳守です。お気軽にご利用ください。
問合せ 人権擁護委員協議会
☎31-2165（火・金曜日の9時～16時）

劇団あじさい人権啓発講座 禁煙劇

日時 12月12日（火）11時～12時
場所 浅原市民センター
内容 人権啓発のお話と、江戸時代の人々が登場するおもしろおかしい禁煙劇
対象 どなたでも

お試し

リフレッシュカフェあさはら

日時 12月14日（木）
10時40分～12時
場所 浅原市民センター
参加費 100円
内容 お茶会・レクレーションなど
主催・問合せ 地域支援員 西本智詞



歩いてみるかい × 男の料理教室

日時 12月15日（金）10時～
集合場所 浅原市民センター
歩く人 本郷方面
料理する人 食生活改善推進員と旬な食材を使った料理
参加費 500円
申込 12月8日（金）までに市民センターへお知らせください。



あさなっちゃんの日

～子ども家庭の日～



日時 12月17日（日）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）
※ 来た時と帰る時に、職員に声をかけてご利用ください。

特殊詐欺にあわないために

日時 12月19日（火）
10時30分～11時30分
場所 浅原市民センター
内容 ・特殊詐欺にあわないために気をつけたいこと
・交通事故防止について
講師 廿日市警察署生活安全課 警部補 横山 敏さん
佐伯支所地域づくり係 くらし安全指導員 政重 伸幸さん



市民センターでの住民票の写しなどの 交付業務は12月末で終了します

令和5年12月28日（木）をもって、市民センターでの住民票の写しなどの各種証明書の交付業務を終了します。終了後、住民票の写しなどが必要な場合は、次のいずれかの方法により取得できます。

- ① 市役所または各支所の窓口での交付
- ② コンビニ等での交付（マイナンバーカードが必要）
- ③ 無料通信アプリLINE（ライン）による交付（マイナンバーカードとクレジットカードが必要）※ 返信用切手代が必要
- ④ 郵便による交付 ※ 請求・返信用切手代、小為替代、小為替発行手数料が必要

①～④の利用方法やマイナンバーカードの取得申請のサポートは市役所と支所市民福祉係で行っていますので、お気軽にご相談ください。なお、市民センターでの相談や支所へのつなぎはこれまでどおり継続します。

問合せ 支所市民福祉係 ☎72-1114/FAX 72-1651（市民課 ☎30-9135）

健診結果を活用しよう！

11月までに健診を受けたほとんどの人に健康診断結果が届いており、11月の集団健診の結果は今月中には届きます。

健診は自分の体の状態を知るための第一歩です。
健診結果を、毎日の生活に活かしましょう！

★ 健診結果〈特定健診・後期高齢者健診・がん検診など〉で**要精検、要治療、要医療**の項目がある人は放っておかず、早めに医療機関〈かかりつけ医か専門医〉を受診しましょう。

★ 74歳までの特定健診を受診した方

- ・ 特定健診は、死亡や要介護の原因になりやすい生活習慣病〈脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病など〉を予防するため、メタボリックシンドローム〈内臓脂肪症候群〉に着目して実施されています。
- ・ 運動不足や食べ過ぎなどで内臓脂肪が増えると、増えすぎた内臓脂肪から血糖値や血圧を上げたり血中脂肪を増やす物質が出ます。内臓脂肪が増えた状態を放っておくと、気づかないうちに動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患などを発症する危険性が高くなります。
- ・ 特定健診結果から『特定保健指導』をすすめられた人はぜひご利用ください。保健師や栄養士と一緒に改善法を考えます。

★ 後期高齢者健診を受診した人

- ・ 病気の重症化だけでなく、フレイル〈筋力や心身機能が低下し、虚弱になること〉予防も大切です。減量していないのに体重が減っていないか、貧血になっていないかなど以前の健診結果と比べてみましょう。フレイル予防に効果的ないきいき百歳体操にも参加してみましょう！（浅原は市民センターと市野集会所で毎週開催中）

★ さいきすこやか健康塾をご活用ください。

- ・ 浅原市民センターでは来年1月に開催します。骨密度・体組成測定、血管年齢、口腔・栄養相談、健診結果相談もできます。詳しくは来月のあさはら通信をご覧ください。

問合せ 市民福祉係 ☎72-1124



【フレ勝つ教室（フレイルに勝つ教室）】

日時
場所
内容
対象

12月21日（木）9時30分～11時30分

浅原市民センター

頭とからだを動かす体操など

医師から運動の制限を受けていない人

※ 動きやすい服装で、飲み物を持ってくるください。
※ **送迎があります**ので、希望される方は申込みの時間にお伝えください。

申込 浅原市民センター ☎72-0001



臨時のゴミ回収

日時
問合せ

12月9日（土）9時～12時

環境産業係 ☎72-1115

廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ

「交通事故防止県民総ぐるみ運動」が
はじまります！

●実施期間
令和5年12月1日（金）から12月10日（日）までの10日間

●スローガン

「運転は ゆとりとマナーの 二刀流」

本運動では、

- ・ 高齢運転者及び二輪車運転者の交通事故防止
- ・ 歩行者の安全な通行の確保
- ・ 飲酒運転等の根絶
- ・ 自転車の安全利用の推進

の4項目に重点を置いて活動を行います。

廿日市市内では、自転車の交通事故が昨年より増加していることから、自転車のより一層な安全利用を心がけてください。

あさみら

から！！

サンタクロースがやってくる！

今年も「75歳以上の一人暮らし高齢者のお宅」と「小学生以下の児童のお宅」に軽トラサンタがやって来ます！

年末年始の防犯・防災啓発活動を兼ねたこのイベントも今回で6回目となり、楽しみにされている人もたくさんいらっしゃると思います。

12月24日（日）のお昼以降に高齢者のお宅、夕方以降に児童のお宅へお伺いする予定です。ワクワクしてお待ちくださいネ！

知らない電話番号に出ないことで、
詐欺の被害に遭わないようにしましょう！

●電話でこんな会話になりませんでしたか？

- ・ 還付金があります
- ・ キャッシュカードを預けてください
- ・ 暗証番号を教えてください
- ・ 職員がお金（キャッシュカード）を取りに行きます
- ・ プリバードカード（ウェブマネー、グーグルプレイのカード）を買ってきてください

これらの話がでたら詐欺です！

※ 廿日市市では、防犯機能付き電話機の購入補助金制度があります。詳しくは廿日市市役所へお問い合わせください。



乾電池23kg集まりました



皆さまからのご愛顧により、今年4月から11月までで23kgの乾電池が回収できました。ご協力ありがとうございました。

使用済みの乾電池があれば、市民センターにお持ちください。
火災防止のため、必ず電極にセロテープを貼ってくださいね。

☎ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

12月7日(木) 11:30～12:00	ゲスト：浅原サンタさんたち パーソナリティ：黒木 真由さん
12月9日(土) 11:30～12:00	(再放送)



12月30日（土）も移動販売あります

交流会館は年末年始（12/29～1/3）はお休みですが、マックスバリュ号による移動販売車は、12月30日（土）も通常どおり営業しています。

