



～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6年（2024年）1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 ▶ 1～3日（年始）
8日（成人の日）



【12月1日時点】浅原の人の動き（前年同月比） 人口 521人（▲18） 男性 250人（▲4） 女性 271人（▲14） 世帯 285（+1）

新年明けましておめでとうございます

『あさはらビジョン2023』文部科学大臣表彰おめでとうございます



今年の干支（甲辰 きのえ・たつ）は「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起の良さを表すそうです。

そんな縁起の良い年のはじめに、浅原のみなんで対話して、対話して、つくった『あなたは浅原で何したい？～あさはらビジョン2023～』が他の模範と認められる取組として、第76回優良公民館表彰の優秀館（全国6館）に選ばれ、2月9日に文部科学大臣表彰を受けることになりました。ヤッター！浅原のみなさん、おめでとうございます。

本年も愉しく、浅原のみなんで、私たちのウェルビーイングを創っていきましょう。引き続き、気軽にふらっと立ち寄りたくなる「よろず相談所」として、ご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。

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
23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（8日はお休み）
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 1月5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



あんきな会

※12月の「お試しリフレッシュカフェあさはら」に参加された皆さんで、この会の名前を「あんきな会」に決定しました。

日時 1月11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・レクリエーションなど
主催・問合せ 地域支援員 西本智詞



歩いてみるかい

日時 1月12日（金）10時～
集合場所 浅原市民センター
行先 浅原地区内の神社巡りコース
（健脚コースとゆっくりコースの両方あります）
参加費 100円
申込 1月5日（金）までに市民センターへお知らせください。
持ってくるもの 飲み物・タオル・帽子

あさなっちゃんの日

～子ども家庭の日～



日時 1月21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。



マイ定期講座

～全6回シリーズの最終回～

日時 1月23日（火）11時～12時
場所 浅原市民センター
内容 女性のための健康づくり栄養講座～いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に～
講師 明治安田生命保険相互会社 中山理恵子さん
対象 どなたでも（もちろん男性も）



お知らせ



令和6年度クラブ（自主活動グループ）登録申請について

あさはらまちづくり交流センターの中央活性化センター（現市民センター）をクラブとして利用される場合は毎年度クラブ登録が必要です。クラブ登録をしていただくと、利用希望日の3か月前から申請できます（通常は2か月前から）。登録を希望される団体は、令和6年3月8日（金）までに書類を市民センターにご提出ください。

－クラブ登録の条件－

- ① 会員が3人（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・自発的に技術・能力・体験等を活かして非営利活動を継続的にしていること。
- ④ センターの行事（清掃活動、環境美化活動（花植え）、研修会、講演会など）に参加、協力すること。
- ⑤ あさはらフェスティバル実行委員会に参画すること。
- ⑥ 学習の成果をクラブ、あるいは個人として、地域づくり、津田小学校地域学校協働活動や佐伯中学校クラブ活動の支援に生かすこと。

登録有効期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日



暖かいところから寒いところに行ったときの温度差で引き起こされる『**ヒートショック**』。血圧を急激な上昇は**脳出血・脳梗塞・心筋梗塞の原因**となり、**低下すればめまいや失神を起こし、転倒や浴槽で溺れる原因**となります。高齢者ほどトラブルが起こりやすく、特に注意が必要なのが冬場の入浴なので、その予防方法を紹介します。

☆入浴前

- 寒いところで服を脱ぎ、急に熱い浴槽に浸かるという行動が最も危険です。服を脱ぐ前に脱衣所や浴室を暖房で暖めたり、シャワーや浴槽の湯気で浴室を暖めたりしましょう。
- 熱中症や血管がつまることを防ぐため、入浴前にコップ1杯の水分（アルコールは厳禁！）をとりましょう。
- 飲酒直後の入浴は大変危険なので、アルコールを飲む前に入浴しましょう。また、特に高齢者の方は外気温が下がる夕方までの入浴がおすすめです。

☆入浴中

- 冷えた体で急にお湯につかるとヒートショックを起こすことがあります。浴槽に入る前に、足下から徐々にかけ湯をしましょう。
- お湯の温度は41℃以下で、浸かる時間は10分以内にしましょう。ぬるめのお湯でじんわり体を温めましょう。

- 浴槽から出る時などに急に立ち上がると血圧が急激に下がり、転倒や失神することがあるので壁や手すりなどを使いゆっくり立ちましょう。

☆その他

- 高血圧や糖尿病、コレステロールが高いなど、動脈硬化が進みやすい方は特に気をつけましょう。
- 薬（特に睡眠薬や精神安定剤）を飲んだ直後は入浴を避け、食後は1時間くらい空けて入浴しましょう。

問合せ 市民福祉係 ☎72-1124



浅原すこやか健康塾

日時
場所
内容

1月16日（火）10時～11時30分

浅原市民センター

ベジチェック（野菜摂取測定）、血管年齢・骨密度・体組成測定、口腔・栄養・健診結果相談
※ 健診結果の相談もできるので、ご自身の健診結果を持ってくるください。

※ 素足になりやすい靴下でお越しください。

申込

浅原市民センター ☎72-0001

問合せ

市民福祉係



臨時のゴミ回収

日時

1月13日（土）9時～12時

問合せ

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



1月10日は「110番の日」

警察では、毎年1月10日を「110番の日」に定め、110番通報の適切な利用について、ご理解・ご協力をいただくよう広く県民のみなさんに呼びかけています。

110番利用状況（令和5年10月末現在）

	合計通報件数	1日平均
広島県内	22万7,670件	749件
廿日市市内	4479件	14.7件

- 110番は緊急通報専用電話です！
- 事件事故以外の相談・問い合わせについては、各種警察相談電話（#9110等）または最寄りの警察署の代表電話を利用してください。
- いたずらで110番はだめです！
真に必要な緊急事件・事故の通報が受理できなくなるなど、業務の妨害になります。

廿日市市内で特殊詐欺が発生！

令和5年11月28日、廿日市市内で特殊詐欺が発生しました。警察官になりすました犯人から被害者の自宅に

- あなたのカードが病院で悪用された
- キャッシュカードを交換する必要がある
- 警察官がカードを取りに行くので、封筒に入れて郵便受けに入れておいてください

などの電話があり、被害者は言われたとおりにしていたところ、犯人がカードを持ち去り、さらにそのキャッシュカードの預貯金引き出される事件がありました。

「被害に遭わないためには」

- 警察官や金融機関等がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません。
- 絶対に「キャッシュカードを渡さない」「暗証番号を言わない」でください。
- このような電話がかかってきたら、親類や知人、警察署へ必ず相談してください。

あさみら
から!!

浅原の縁側（ビジョンおしゃべり会）円卓会議

「拠点づくり」をテーマに始まった小さなおしゃべり会の第3回が12月13日（水）に行われました。浅原市民センターや交流会館、グラウンドに体育館、そして保育園などについて、こんな使い方できないかな～という話題を中心に、集まった皆さんの近況報告など和気あいあいとおしゃべりしています！

次回は1月24日（水）19時から浅原市民センターで行う予定です。誰でも参加できます。興味のある人は交流会館または浅原市民センターへお問い合わせください。



お茶を出してくださった上田宗箇流茶がとうございました。

☎ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

1月4日(木) 11:30～12:00	ゲスト：酒井 豊裕さん パーソナリティ：黒木 真由さん
1月6日(土) 11:30～12:00	(再放送)

