

# 山里あさはら通信



ひなまつり  
リース展示中

～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。山に近い里で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）3月1日発行

市HPはこちら

編集・発行 ▶ 浅原の未来を創る会 浅原2662-3 TEL: 78-2650



今月の休館日 ▶ 20日（春分の日）

浅原市民センター 浅原2654-3 TEL: 72-0001

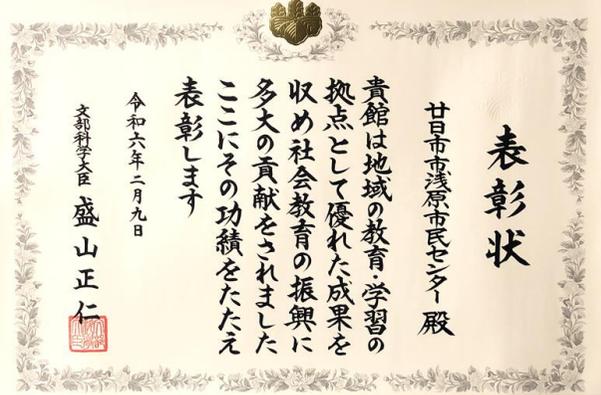
【2月1日時点】浅原の人の動き（前年同月比）人口 526人（▲12）男性 252人（▲2）女性 274人（▲10）世帯288（+2）

## （再掲）あさはらまちづくり交流センターの指定管理が4月1日（月）からスタート

4月1日から、NPOあさはらは『あさはらまちづくり交流センター』（現浅原市民センター（中央活性化センター）と浅原交流拠点施設（交流会館、交流ホール、交流広場））の**指定管理者**となります。

4月1日以降分の施設利用については、これまでと様式が異なりますので、あらかじめご了承ください（実際の手続きの際に窓口職員がご説明します）。

また、中央活性化センターと交流会館は年末年始と毎週水曜日が定休日（水曜日が祝日の場合はその直後の祝日でない日）になります。その他、利用手順や利用方法、利用料金については変更ありません。



## 『あなたは浅原で何したい？～あさはらビジョン2023～』第76回優良公民館表彰優秀館受賞

浅原のみんな対話して、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**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日に文部科学省で開催された表彰式に、浅原のみんな17人とオンラインで参加しました。

浅原のみんな、あらためて、おめでとうございます！！  
記念の表彰状と表彰盾はセンターに飾っていますので、ぜひお越しください。

## 今月の主な事業

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

**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11時～11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

**浅原サロンオルゴール**

日時 3月1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

**浅小体操で動いてみよう！**

日時 3月5日（火）10時30分～

講師 安田女子大学 非常勤講師  
日本女子体育連盟公認ダンスムーブメントC級指導員 村上 恭子先生

**あんきな会**

日時 3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・レクリエーションなど

主催・問合せ 地域支援員 西本智詞

**あさなっちゃんの日**  
～子ども家庭の日～

日時 3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たちの居場所

5日の百歳体操の後、村上先生が旧浅原小学校の校歌を用いて創作されたリズム体操を皆さんでやってみることにしました。懐かしい浅小校歌を口ずさみながら、楽しく体を動かしましょう！

## 「こどもが主役のまち はつかいち宣言」をしました

令和6年2月14日、松本市長が「こどもが主役のまち はつかいち宣言」をしました。あさはらビジョンでもテーマのひとつに『子ども・子育て』を掲げています。市民センターでも子どもを対象にした事業を企画したいと思っていますので、浅原の縁側（ビジョンおしゃべり会）円卓会議で対話しながら、アイデアを考えてみましょう。



「こどもが主役のまち はつかいち宣言」～宣言文～

「こども達がたくましく育ち、笑顔あふれるまち」「このまちで子どもを育てたいと思えるまち」  
そんな活気にあふれ、安心感と温もりのあるまちであり続けたい。  
そのために廿日市市は、こども達を取り巻く環境をまっすぐに見つめ、こども、子育て世代の声を聴き、まち全体で見守り、応援し、未来を担うこども達が様々な体験を通して、まちに愛着を持ち健やかに育つ「こどもが主役のまち」の実現に向けて全力で取り組みます。



## 浅原の縁側会議(ビジョンおしゃべり会)

あさみらから!!

「拠点づくり」をテーマに始まった小さなおしゃべり会。毎回、新たなメンバーが増えています。今は「交流広場(グラウンド)をみんながゆったりできるスペースに」という目標を掲げ、2月8日午後、使用されずホコリが被った木製ベンチなどを交流広場に集め、みんなできれいに水洗いしてみました。

まだこのままでは交流広場に設置できないので、次の日程で仕上げ塗装作業をします！興味のある方は交流会館へお越しください！

**作業日時** 3月4日と11日(月) 2週連続 両日13時30分開始予定  
※ 雨天の場合は、3月7日と14日(木) 両日15時開始予定

### 次回ビジョンおしゃべり会

**日時** 3月12日(火) 19時～

**問合せ** 交流会館または浅原市民センター



作業の様子は「気まぐれ寺子屋洋燈 - YouTube」  
でぜひご覧ください！

ラジオ番組【あさはら未来探し】FMはつかいち(76.1MHz)

3月7日(木) 11:30～12:00	ゲスト：栗久 光さん(浅原市民センター) パーソナリティ：黒木 真由さん
3月9日(土) 11:30～12:00	(再放送)



### 佐伯支所からのお知らせ

笑顔と健康

春は進学や就職・職場の異動など変化に加えて、寒暖差が激しく、不安定な天気が多い季節です。これらの変化や不安定さへの順応が難しい人も多く、心身にストレスがかかり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。春は特にうつ病を発症する人が多い時期なので、心の不調に早めに気づき、適切に対処することが大切です。

また、程度によっては医師の診断に基づく適切な治療と休養が必要になる場合があります。病院を受診する際は、心療内科や精神科を受診しましょう。

#### 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・耳鳴りがする、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。

#### 相談窓口 24時間対応

広島いのちの電話 082-221-4343

よりそいホットライン 0120-279-338

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おり、佐伯地域内の健康相談も利用できます。

**問合せ** 市民福祉係 ☎72-1124

#### 自分の周りに悩んでいる人がいる場合

自分の周りに悩んでいる人がいたら早めに声をかけましょう。その際は励ましよりも、その人の気持ちを尊重しながら耳を傾ける姿勢が大切です。一緒に悩みを考えてくれる人がいることで孤立を防ぐことができます。

そして、打ち明けてくれた本人を責めたり、安易に励ましたり、世間一般の常識を押しつけることは避けましょう。

声かけの例...	「眠れていますか?」「最近、しんどそうだけれど...」「元気ないから心配してるよ」
共感の声かけの例...	「話してくれてありがとう」「よく一人でがんばってきましたね」
言ってはいけない言葉の例...	「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「誰にだって悩みはあるよ」「逃げてはダメだ」



#### 臨時のゴミ回収

**日時** 3月9日(土) 9時～12時 **問合せ** 環境産業係 ☎72-1115



#### 赤ちゃんすくすく広場

**日時** 3月8日(金) 10時30分～12時  
**場所** 佐伯子育て支援センター  
**内容** 赤ちゃんと保護者同士の交流  
**対象** 0歳児1歳児とそのきょうだい、保護者  
**申込先** 佐伯子育て支援センター ☎72-2391



#### 育児相談

**日時** 3月13日(水) 10時～11時  
**場所** 佐伯子育て支援センター  
**内容** 身長・体重測定・子育て・離乳食や食事についての相談  
**対象** 就学前まで  
**持ってくるもの** 親子(母子)健康手帳  
**申込先** 佐伯子育て支援センター ☎72-2391



#### 交通事故にご注意を

市内の交通死亡事故について、2月2日に1件2人、11日に1件1人、16日に1件1人の交通死亡事故が発生し、わずか15日間の間に4人の尊い命が奪われました。被害者にも加害者にもならないよう、一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止に努めることが大切です。

2月19日の市野百歳体操には、支所くらし安全指導員の政重さんをお招きし、13人の地域の人と交通安全について学びました。



### 廿日市警察署・津田駐在所からのお知らせ

#### 自転車の安全な利用をお願いします

令和5年の自転車事故は、令和4年と比べ2倍に増えており、事故の大半が負傷を伴うものとなっています(発生数 R4 11件、R5 22件)。

自転車の乗る際には次の「**自転車安全利用五則**」を守って安全な自転車の利用をお願いします。

#### 自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライト点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメット着用

