

# 健康 & すくすく

## スロージョギング® 倶楽部 (無料・当日現地申込)

市内で多くの人に取り組んでいるスロージョギング®をトレーナー指導のもと無料で基礎から学べます。

日 12月23日(月), 令和2年1月13日(月), 27日(月), 2月3日(月), 10日(月) / 10:00~10:45 ※雨天中止

場 アクアヒルやない

○講師 みしまたかお 三島孝雄さん

対 医師に運動の制限を受けていない人

申問 アクアヒルやない ☎②④ 0025

## 令和2年1月の健康相談(予約不要)

### ■健康相談の日

日 毎週(月)水(金) (1水, 3金, 13月を除く) / 9:00~11:30

### ■こころの相談会

日 1月8日(水) 13:30~15:00

### ■乳幼児健康相談・栄養相談

日 1月8日(水) 9:30~11:00

場 いずれも市保健センター

### ■一般健康相談

日 1月22日(水)

▼ 10:30~11:00

場 平郡東地区老人憩いの家

▼ 13:00~13:30

場 平郡西出張診療所

問 市保健センター ☎②③ 1190



## にこにこ健康づくり

(無料・申込不要)

約1時間、笑顔でできる程度の運動をする健康づくり活動です。市内各地でグループ活動が行われており、誰でも参加できます。

▼動きやすい服装で参加してください。

▼室内会場(市保健センター、中央公民館、伊保庄公民館を除く)は室内用の運動靴が必要です。FUJIBO 柳井化学武道館では裸足で行います。

▼複数の会場に参加できます。

対 医師から運動の制限を受けていない人

問 市保健センター ☎②③ 1190

## 令和2年1~3月の場所・日時

天候等により中止や日程の変更をすることがあります。

### ■遠崎地区体育館(サークル遠崎)

日 各 9:00~ / 1月13日(月), 27日(月), 2月10日(月), 24日(月), 3月9日(月), 23日(月),

### ■中央公民館(市文化福祉会館)

日 各 15:00~ / 1月7日(火), 21日(火), 2月4日(火), 18日(火), 3月3日(火), 17日(火)

### ■中開作ふれあいセンター

日 各 13:00~ / 1月7日(火), 21日(火), 2月4日(火), 18日(火), 3月3日(火), 17日(火),

### ■阿月地区体育館

日 各 13:30~ / 1月22日(水), 2月26日(水), 3月25日(水)

### ■伊保庄公民館

日 各 10:00~ / 1月22日(水), 2月26日(水), 3月25日(水)

### ■大島総合センター

日 各 10:00~ / 1月15日(水), 2月5日(水), 19日(水), 3月4日(水), 18日(水)

### ■日積公民館

日 3月4日(水) 10:00~

### ■柳井ウェルネスパーク

日 各 18:00~ / 1月9日(木), 23日(木), 2月13日(木), 27日(木), 3月12日(木), 26日(木)

### ■FUJIBO 柳井化学武道館

日 各 14:00~ / 3月12日(木), 26日(木)

### ■旧遠崎小学校(健康づくりinとおざき)

日 各 9:00~ / 1月25日(土), 2月22日(土), 3月28日(土)

### ■市保健センター

日 各 9:00~ / 1月11日(土), 25日(土), 2月1日(土), 22日(土), 3月7日(土), 21日(土)

### ■つなげ隊ツアー

「S J & W マップコースジョグ」

日 2月8日(土) 9:00~

集合場所 / 余田公民館

## 離乳食セミナー

(要申込・託児有)

日 令和2年1月15日(水) 13:30~15:30

場 市保健センター



内 離乳食の進め方についての講話と試食、赤ちゃんとの遊び方

対 市内在住で3~6カ月の赤ちゃんの保護者

定 20人(先着順)

料 試食材料代300円程度

持 母子健康手帳

○申込期限 1月8日(水)

申問 市保健センター ☎②③ 1190

## ママ♡パパ教室(要申込)

日 令和2年1月19日(日) 13:30~15:30

場 市保健センター

内 お風呂の入れ方、妊婦の疑似体験など

対 市内在住の妊婦と夫

定 15組(先着順)

持 母子健康手帳、ハンドタオル

○申込期限 1月10日(金)

申問 市保健センター ☎②③ 1190



## にこにこカラダトトノエ塾 (無料・市民対象・当日申込可)

コンディショニングを中心に体を整え、運動を続けることのできる体づくりを学びます。

日 令和2年1月8日(水), 2月12日(水), 3月11日(水) / 13:30~14:30

場 市保健センター

○講師 おおみよしこ 大海仁子さん

持 バスタオル、フェイスタオル

申問 FUJIBO 柳井化学武道館

☎⑤ 3383

## 1歳の子集まれ! わくわくお誕生日会 (要申込・託児有)

日 令和2年1月22日(水) 13:30~15:30

場 市保健センター

内 講話「むし歯予防、幼児食のポイント」、プチお誕生日会・交流会(手作りおやつ試食)

対 市内在住で11~15カ月児の親子15組(先着順)

料 300円程度

持 母子健康手帳

○申込期限 1月15日(水)

申問 市保健センター ☎②③ 1190

# 不妊治療費の一部を助成します

- 対象 平成30年の夫婦合算の所得金額が年間730万円未満で、市内に住所を有する法律上の夫婦
- 申請期限 令和2年3月31日(火)(郵送の場合は3月31日までの消印有効)
- ※期限を過ぎると助成を受けられません。医療機関に記入してもらう書類がありますので、申請に必要な関係書類を早めに準備してください。

## 助成の対象となる治療・経費・助成金額など

### ■一般不妊治療費助成制度(市助成事業)

- 対象 平成31年4月以降に受けた医療保険適用の不妊治療費の自己負担分
- 助成金額 1年度あたり3万円以内
- 助成期間 通算5年(3年目以降は医師が必要と判断した人に限る)

### ■人工授精費助成制度(県助成事業)

- 対象 平成31年4月以降に受けた医療保険適用外の人工授精費の全額
- 助成金額 1年度あたり3万円以内
- 助成期間 通算5年(3年目以降は医師が必要と判断した人に限る)

### ■特定不妊治療費助成制度(県助成事業)

- 対象 平成31年4月以降に終了した医療保険適用外の体外受精・顕微授精の全額(指定医療機関による治療に限る)
- ※平成25年度以前から助成を受けている人で、27年度までに通算5年間助成を受けている場合は対象となりません。
- 助成金額 治療1回につき初回30万円以内、2回目以降15万円以内

※次の場合は7万5千円以内

- ▼以前に凍結した胚を解冻して胚移植を実施
- ▼採卵したが卵が得られない、または状態のよい卵が得られないため中止

- 助成回数 初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が▼40歳未満の場合:43歳になるまでに通算6回まで▼40歳以上~43歳未満の人:43歳になるまでに通算3回まで

### ■男性不妊治療費助成制度(県助成事業)

- 対象 平成31年4月以降に終了した特定不妊治療の一環として行われる医療保険適用外の採精手術の全額(指定医療機関の指示による治療に限る)
- 助成金額 治療1回につき初回30万円以内、2回目以降15万円以内(原則、特定不妊治療費助成と併せて申請)

### ■申請書提出先・問い合わせ

- 申請に必要な書類等は市保健センター、県柳井健康福祉センターで配布します。県助成事業の申請書等関係書類は県HP([URL](https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a13300/hunin/shien.html) <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a13300/hunin/shien.html>)からダウンロードできます。
- ▼市保健センター ☎②1190
- ▼県柳井健康福祉センター ☎②3631

## 心配ごと相談(無料・市民対象)

- 日 令和2年1月7日(火) 9:30~12:00
- 場 市総合福祉センター2階会議室
- 内 家族、健康、福祉、医療などの悩みごと相談
- 問 市社会福祉協議会 ☎②3800

## やないファミリー・サポート・センター 親子でリラックス 子育て中のママ・パパのおしゃべりサロン♪(要申込)

- 子育てのことなど気軽におしゃべりしませんか?
- 日 令和2年1月15日(水) 10:00~11:30
- 場 市総合福祉センター2階



## 内 ホットケーキパーティー

- 対 定 未就園児の親子15組
- 料 100円(材料費)
- 申込期限 1月8日(水)
- 申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎②0668

## 減塩!ヘルスアップ実践教室(要申込)

- 日 ①令和2年1月28日(火) 10:00~12:00
- ②2月4日(火) 10:00~12:30
- ③2月14日(金) 10:00~12:00
- 場 市保健センター
- 内 ①講話「生活習慣病ってなあに?」

## 「健康づくりのための運動」

- ／体組成測定、室内運動
- ※すこやか元気くんタオルを配布。
- ②講話「どんな食生活がよい?」
- ／栄養バランスのよいお弁当試食体験
- ③講話「血圧ってなあに?」「無理なく減塩する方法」
- ／血管年齢測定、味噌汁の塩分濃度測定(希望者は味噌汁持参)、減塩料理試食体験など
- 対 市内在住で原則3回出席できる人
- 定 各20人(先着順)
- 料 ①無料、②500円、③300円程度
- 申込期限 各開催日の1週間前
- 申 問 市保健センター ☎②1190

# 野菜料理プラス1皿！作りおきレシピ

健康づくりのために、野菜料理を1日5皿食べることが勧められています。野菜約70gを使った料理＝小鉢1皿分になります。今年度の料理コンクールでは、忙しくて料理ができない時でも野菜が不足しないよう、「朝食やお弁当に役立つ作りおきできる野菜料理」を募集しました。応募216作品の中から小学生の部、中高生の部で各4作品が入賞し、さらにその中から学校給食のメニューにふさわしい2作品が、「学校給食賞」に選ばれました。

●問い合わせ 市保健センター ☎③1190



## 【小学生の部】 ●最優秀賞

「サバ缶で野菜たっぷりカルシウムそばろ」

／柳井小6年2組2班さん



◀サバ缶とごぼうがよく合い、常備菜に向いています。

### ○材料(4人分)

サバ缶…1缶(150g)、さやいんげん…20本、にんじん…1/3本(50g)、ごぼう…1/3本(50g)、しいたけ…2個、おろししょうが…大さじ1弱、サラダ油…大さじ1、砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1、みりん…大さじ1/2

### ○作り方

- ①さやいんげんは茹でておく。
- ②すべての野菜は同じくらいの大きさに小さく刻む。ごぼうは水にさらしておく。
- ③油を熱したフライパンでしょうがを炒めた後、サバ缶を加えてほぐしながら炒める。
- ④全ての野菜を加えて炒め合わせる。
- ⑤合わせた調味料を回し入れて汁気がなくなるまで炒める。



その他の入賞作品はこちら。詳しくはホームページをご覧ください。

## 【小学生の部】

### ●優秀賞

「カラフル 夏野菜 サラダ」

・見山舞衣さん(小田小6年)

### ●畑と海のコラボで賞

「畑と海のいためもの」・1ばんさん(柳井小6年)

### ●マメになるで賞

「『マメマメ』切り干し大根」

・宮川千穂さん(柳井小6年)



## 【中高生の部】 ●最優秀賞

「シャキシャキ!!大根サラダ」

／宮崎咲良さん(柳井中1年)



◀歯ごたえや風味がよくておいしいです。

### ○材料(4人分)

大根…10cm(200g)、きゅうり…1本(130g)、海そうミックス…乾6g、かに風味かまぼこ…70g、しその葉…5枚、塩(水ぬき用)…小さじ1/2、A(塩昆布…7g、赤しそふりかけ…小さじ1/2、ごま油…大さじ1弱)

### ○作り方

- ①大根ときゅうりはせん切りにし、塩少々を振り混ぜてしんなりするまで少しおき、水気をしっかりきる。
- ②海そうミックスは水でもどして水気をきる。
- ③かに風味かまぼこはほぐし、しその葉はせん切りにする。
- ④全ての材料とAを混ぜ合わせる。

## 【中高生の部】

### ●優秀賞・学校給食賞

「ご当地グルメ!!柳井甘露醤油グラタン」

・村川未羽さん(柳井西中2年)

### ●色鮮やかで賞

「さっぱりもりもりサラダ」

・西村祈莉さん(柳井中1年)

### ●お弁当が楽しみで賞・学校給食賞

「じゃがレーきんぴら」・秋田唯莉さん(柳井中1年)

# まちの出来事



## 11/4 野球用防球ネットを寄贈

柳井西ロータリークラブ(おおなみやし 会長)が創立40周年を迎えるにあたり、記念事業として市に野球用防球ネットなどを寄贈しました。大浪会長は「多くの人に活用してほしい」と話し、市長は「今後も柳井西ロータリークラブと共に青少年健全育成に努めていきたい」と謝辞を述べました。



## 11/12 男女共同参画社会づくりで 県知事表彰

市男女共同参画協議会会長を務める岩谷邦子さんが県女性活躍推進知事表彰「男女共同参画社会づくり功労賞」を受賞し、市長に報告しました。岩谷さんは「これからも若い世代に活動の輪を広げていけるよう取り組みを続けていきたい」と語りました。



## 11/22 台風第19号義援金を寄贈

柳井商工高等学校の生徒会役員らが、文化祭で募金活動を行って集めた令和元年台風第19号災害義援金19,034円を持って市長を訪問しました。この活動は生徒会役員が発案し、全校生徒の賛同を受けて行われたもので、義援金は日本赤十字社を通じて被災者へ届けられます。



## 11/24 図書館でわくわく体験

子どもたちに本を身近に感じてもらうため、柳井図書館で休館日を利用して「子どもわくわく図書館」が開催されました。当日は雨の中、子どもたちとその保護者約370人が来館し、大型絵本の読み聞かせや朗読劇、クリスマスカード作り、恐竜パズルの組み立てなどで楽しみました。



## 11/27 共同募金運動で 厚生労働大臣表彰

永年にわたり赤い羽根共同募金奉仕委員として活動してきた山本郁枝さんが社会福祉庁労働厚生労働大臣表彰を受賞し、市長に報告しました。山本さんは「素晴らしい賞をもらえて嬉しい。これからも共同募金に関わり、地域の役に立ちたい」と話しました。



## 11/28 県科学研究発表会 小学校の部で第1位

県科学研究発表会小学生の部で、県内14名の中から伊陸小6年の中島結良さんの「真相究明アゲハチョウの不思議」が第1位(優秀賞)に選ばれ、市長と教育長に報告しました。中島さんは「これまで2年間奨励賞だったので、6年生で優秀賞を取れて嬉しい」と喜びを語りました。

## 11/23 華やかな花傘おどりに拍手

### —柳井まつり—

第64回柳井まつりが開催され、秋晴れのもと約43,000人の人出で賑わいました。恒例の花傘おどりには15団体・約500人が参加し、着物姿の一行が花傘を回しながら華やかに練り歩きました。会場では子どもみこしやステージイベント、三輪車レースなど多彩な催しが行われ、訪れた人は晩秋の一日を楽しみました。



# 幕末の激動に関わった建造物 市指定文化財(史跡)の妙円寺表門の瓦葺き替えが完了

郷土史コラム  
(臨時掲載)

市教育委員会社会教育指導員 松島 幸夫

幕末に遠崎妙円寺の住職であった月性は、海防の重要性を説いて東奔西走し、長州藩で最初に幕府を倒せと藩主の毛利敬親に進言したことで有名です。明治維新実現の起爆地となった妙円寺ですが、現存する建物は表門だけになってしまいました。境内には多くの志士を輩出した清狂草堂が現在建っていますが、それは明治23年に崩れかけていた実物を忠実に再現して、新たに建て替えた草堂です。月性や草堂の門下生、門信徒が通っただけでなく、慶応2(1866)年に幕府連合軍が周防大島に攻め込んできた際には、長州諸隊が妙円寺を本陣にして、この門から討幕戦に出かけたのです。高杉晋作もこの門を潜って、敵艦の奇襲に出立しました。

表門は歴史の大廻天をつぶさに目撃したのです。その重要性に鑑みて平成28年に柳井市の指定文化財(史跡)に指定されました。ところが長年の老

※「やないの先人たちの知恵と汗・原始編 サザンセット伊保庄マリパークの縄文遺跡・自然の恵み」は次号で掲載します。

朽化によって瓦が破損し、落下の危険性が出てきました。瓦葺き替えと木部腐食の補修が必要になったのです。文化財ですので、旧状を変更してはなりません。古い瓦の形を忠実に再現し、特注の瓦での葺き替えになりました。当然多額の費用がかかります。妙円寺の門徒の浄財によって、文化財の修理がなされました。こうして柳井の貴重な歴史遺産が守り継がれることになったのです。



葺き替えが完了した妙円寺の表門

## ●問い合わせ

文化財室 ☎2111 内線 332

## 休日夜間応急診療所 ☎219001

受付は診療終了時間の30分前まで／土曜日休診

■休日昼間：9:00～12:00,13:00～17:00

■平日夜間：19:00～22:00

## 救急医療電話相談

こども(15歳未満)の相談 19:00～翌朝8:00

☎#8000 (つながらないとき／☎083-921-2755)

おとな(15歳以上)の相談 24時間365日対応

☎#7119 (つながらないとき／☎083-921-7119)

※緊急・重症の場合は迷わず119番に通報してください。

## 水道修理連絡先 ☎090-9505-1140

市指定水道工事協同組合加盟業者

(有)笹木設備、トオル電気(株)、日昭住設(株)、

ベルダ(株)、(株)一山電業

## 1月のけんけつ(400ml限定)

### ○日程

9日(木) 9:30～11:45 柳井市役所

13:00～16:00 /

19日(日) 9:30～12:00 ゆめタウン柳井

13:15～15:30 (はたちの献血キャンペーン)

### ●問い合わせ

市保健センター ☎231190



市の人口

11/30  
現在

31,660人

(前月比15人減)

男性14,786人

女性16,874人

15,672世帯

増 転入 78人

出生 8人

その他 0人

減 転出 56人

死亡 45人

その他 0人

みんな違う あなたがいるから 私がいる

# しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



## 交通安全県民運動に参加しよう

12月10日(火)から令和2年1月3日(金)までの間、「年末年始の交通安全県民運動」が実施されます。

例年12月は、交通死亡事故が多発する傾向にあります。特に歩行者が車両にはねられる交通死亡事故は日没後1時間内の発生が多く、昼間の約10倍に上ります。

日没後1時間は除々に見通しが悪くなる時間帯です。ドライバーの方は早めにライトを点灯、歩行者の方は反射材などで自らを目立たせ、年末年始を無事故で過ごしましょう。

### ■運動重点

- 子供と高齢者の安全な通行の確保
- 高齢運転者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 横断歩道における歩行者優先の徹底

【時間帯別】歩行中の交通死亡事故発生件数  
(過去5年12月中)



### 表紙写真の説明

(一社)柳井青年会議所の企画として柳井まつりで初開催された「ラバー金魚ちょうちんレース in 柳井川」の様子です。たくさんの観客に見守られながら、約500個のゴム製の金魚ちょうちんが柳井川で熱い闘いを繰り広げました。



## 新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628

大島図書館 ☎④2226

■休館日：毎週月曜日

柳井図書館／祝日の翌日、12/28(土)~1/4(土)

大島図書館／祝日、12/28(土)~1/4(土)



新刊図書の一部をご紹介します。

### ■一般書(柳井図書館)

私の家	青山 七恵
いもうと	赤川 次郎
カナダ金貨の謎	有栖川有栖
夜はおしまい	島本 理生
髪結おれん	千野 隆司
べらぼうくん	万城目 学
また明日	群 ようこ
廉太郎ノオト	谷津 矢車
八人の招待客	Q・パトリック
人生おたすけ処方本	三宅 香帆
奇跡の学校	小西 哲也
キモめし	五条まあさちん

### ■一般書(大島図書館)

雨に消えた向日葵	吉川 英梨
廃墟の白墨	遠田 潤子
ごめん。	加藤 元
頂上捜査	安東 能明
ヤットコスットコ女旅	室井 滋

### ■児童書(柳井図書館)

おいもおいも	どうなつみ
おおゆき	加藤 休ミ
図書館のふしぎな時間	たしろちさと
こびとの台所	上田のりこ
きつねの橋	久保田香里

### 編集後記

短い秋が終わりもう師走。広報を作り始めてあっという間に9カ月が過ぎようとしています。表紙や編集後記の感想をお聞かせいただく機会が少しずつ増え、本当に励みになっています。2020年も中身を含め興味を持っていただければよう精進したいと思います。(高杉)



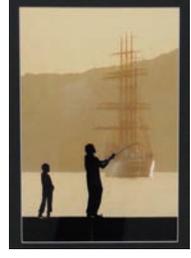
# 季節の たより

## 11/9-13 第55回柳井市美術展覧会

第55回市美術展覧会が文化福祉会館で開催されました。今回は169人から美術89点(内、絵画59点、工芸24点、デザイン6点)、書65点、写真46点の計200点が出品され、左記の皆さんが市長賞を受賞しました。



▲美術(絵画)・  
「メンテナンス」  
久保國夫さん



◀写真・  
「大物釣り」  
弘津聖也さん

◀書・「李白詩」森永由美(嶺月)さん



### 令和元年度 柳井市人権尊重推進作品 ポスターの部 優秀賞(敬称略)



伊陸小4年  
伊東 七花



伊陸小4年  
三浦 悠花



伊陸小4年  
寺西 陽平



新庄小5年  
酒井 舞桜



柳東小5年  
鈴木 麻那

#### 県作品展入選



柳東小5年  
前田 唯月



日積小5年  
岩政 春花



柳井小6年  
安岡 千聖



柳井小6年  
甲田 美愛



柳井中3年  
岩本 悠花



昨年作成した「亥」の干支花壇

### ハボタン

アブラナ科 鑑賞期：12月～3月

お正月の門松や生け花に多く使われます。寒さが増すごとに色づく特徴があり、冬の花壇にも欠かせません。毎年恒例の「干支花壇」では、今年は「子」を表現しました。3月上旬までお楽しみいただけます。

### ◆年末年始の休園期間

12月26日(木)～令和2年1月2日(木)

「音訳しらかべの会」の皆さんによる「声の広報(音訳版広報)」を市ホームページに掲載しています。