

## 第8回・第9回 MaMa 塾 (無料・当日申込可)

目内各日程 13:30～15:00

▼第8回／7月30日(木)

「こどもを病気から守ろう  
～ワクチンで予防できるこどもの  
病気について～」

▼第9回／10月29日(木)

「いざ!という時に備えて  
～こどもの救急対応について～」

○講師 キャプテンキッズクリ  
ニック こんどう ほつみ 近藤穂積先生

場市保健センター

対妊娠中の人、0歳から就学前の  
乳幼児の保護者

※両日参加が原則ですが、1日の  
みの参加も可能です。

※新型コロナウイルス感染症予防  
のため、原則として大人1人で  
参加してください。

○主催 柳井医師会、市

申問市保健センター ☎② 1190

## 8月の健康相談(要予約)

健康相談の日

目毎週(月)水(金)／9:00～11:30

※8月10日(祝)を除く

■こころの相談会

目8月5日(水) 13:30～15:00

場いずれも市保健センター

申問前日までに予約してください。  
市保健センター ☎② 1190

## 心配ごと相談(無料・市民対象)

目8月4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  
☎② 3800

## 社会的ひきこもり家族教室 (要申込)

「社会的ひきこもり」とは、半年以  
上学校や職場などに行かず、家族  
以外との親密な対人関係が持てな  
い状態が続き、その主な原因が精  
神疾患とは考えにくい場合をいい  
ます。正しい知識やよりよい関わり  
方などを学びましょう。

目8月6日(木)、9月3日(木)、10月1  
日(木)、11月5日(木)、12月3日(木)  
／13:30～16:00 ※全5回

場柳井総合庁舎

対16歳以上の社会的ひきこもり  
の人の家族(できるだけ全日程  
参加できる人)

料500円(全5回分)

○申込期限 7月21日(火)

申問申込後、担当者が面接し、受  
講を決定します。

県柳井健康福祉センター

健康増進課 ☎② 3631

## 不妊専門相談会(無料・要予約)

不妊検査や治療に関する情報提供  
や助言を行う相談会です。

目9月4日(金) 15:00～17:00

場柳井総合庁舎1階クリニック室

内不妊・不育に関する相談、不妊  
治療に関する情報提供

○専門相談担当者

▼産婦人科医師(徳山中央病院)  
やまがたよしあき 山縣芳明先生

▼公認心理師・生殖心理カウンセ  
ささき なおみ ラー/佐々木直美先生

○申込締切 8月27日(木)

申問電話で申し込んでください。

県柳井健康福祉センター

地域保健班 ☎② 3631

## 「おいしい たのしい 元気やない」料理コンクール

家族が食について考え、ふれあう機会にしてみましょう。

テーマ

「野菜をおいしく!お手軽レシピ」

時間がない時でも作りやすく、野菜をたっぷり  
使ったオリジナル料理を募集します。

▼今年度も学校給食賞を予定しています。

この賞に選ばれると、学校給食の献立に採用さ  
れる可能性があります。

▼参加賞と入賞者には副賞があります。



○応募資格 市内在住・在校の小学4年生から高  
校生

○応募方法

▼応募用紙は市保健センターに備付。市内の学校  
に通学している人には学校から配布します。

▼応募先/市保健センター(市内小中学校に通学  
している人は各学校へ提出)

○応募期限 9月1日(火)

○主催 市健康づくり推進協議会、市

●問い合わせ

市保健センター ☎② 1190

# 今日からできる熱中症予防

今夏は、新型コロナウイルスの影響で例年とは異なる生活環境下で迎え、十分な感染予防を行いながら、熱中症に気をつける必要があります。熱中症は、重症化すると死亡することもあります。

令和元年度は5月から9月までの間に全国で約7万人の人が熱中症で緊急搬送され、そのうち約半数が65歳以上の高齢者でした。高齢者の体の仕組みを知り、新しい生活様式での熱中症予防を今日から実践していきましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎1190

## 高齢者の体の特徴

- ▼体内の水分量が増加とともに減少するため、脱水状態になりやすい。
- ▼のどの渇きを感じにくくなる。
- ▼暑さを感じにくくなる。
- ▼汗をかきにくく、体に熱がこもりやすい(体温の調節機能が低下する)。



## 熱中症予防のポイント



### こまめに水分を補給する 目安：1日1.2L(コップ約6杯)

水分摂取を控えると、脱水症状になりやすく、熱中症にかかりやすくなります。

- ▼起床時・食事中・入浴前後・就寝前には必ず1杯の水を飲むなど水分を摂る時間を決め、のどが渇く前から水分を摂る習慣をつけましょう。
- ▼病気のため水分摂取量に制限のある人は主治医の指示に従って水分摂取量を決めましょう。



### 暑さを避けましょう

- ▼暑い日や日中の外出はできるだけ控えましょう。
- ▼外出をするときは日傘や帽子を着用し、日陰でこまめに休憩をとりましょう。
- ▼白や淡い色の服装を選び、通気性のよい、ゆったりとしたものを着用しましょう。



### 室温は28℃程度に 保ちましょう

暑い室内は熱中症の危険性が高まります。

- ▼エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ▼感染症予防のため、冷房時でも1～2時間ごとに換気を行いましょう。
- ▼換気時は室内温度が高くなるため、室温が28℃を超えないようエアコンの設定温度を調整しましょう。



### 暑さに備えた 体づくりをしましょう

急に暑くなると体が暑さに慣れておらず、熱中症が起こりやすくなります。

- ▼朝の涼しいときや夕方の気温が下がったときに、30分程度のウォーキング等の運動で体を動かしましょう。
- ▼日常的に汗をかく習慣を身につけることで暑さに慣れ、暑さに強くなります。
- ▼無理のない範囲で行い、運動前後や運動中にも水分を補給しましょう。
- ▼ウォーキング時は交通事故等に注意し、反射板を使うなど安全に行いましょう。



### 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でマスクの着用は熱中症の危険性が高まります。

- ▼屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクを外しましょう。
- ▼マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。



# 後期高齢者医療制度加入の皆さんへ 健康診査・歯科健康診査を受けましょう

山口県後期高齢者医療広域連合では、健康診査や歯科健康診査を行っており、対象者には6月上旬～中旬に受診券等を発送しています。この機会に受診しましょう。



## ●問い合わせ

### ▼市民生活課

☎ 2111 内線 151・168

### ▼山口県後期高齢者医療広域連合事務局業務課保健事業推進係

☎ 083-921-7112

## ■健康診査(有料)

- 対象 75歳以上の人または一定の障がいがある65歳以上の人
- 受診期間 受診券が届いた日～令和3年3月31日(水)
- 受診場所 山口県医師会指定の医療機関
- 健診項目 問診、診察(身体測定・血圧)、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)

- 必要なもの 健康診査受診券(黄色)、質問票、後期高齢者医療被保険者証、500円(自己負担額)
- 申込 事前に健診を受ける医療機関に直接申し込んでください。
- 健診結果 受診した医療機関で結果の説明を受けてください。

## ■歯科健康診査(無料)

- 対象 以下のいずれかに該当する人
- ▼令和元年度に75歳を迎えて被保険者になった人
- ▼令和元年度に障害認定により被保険者になった人
- ▼上記以外の被保険者で、これまでに歯科健康診査を受診したことがない受診希望者(市民生活課で受診券の交付申請が必要/県内先着1,000人)
- 受診期間 受診券が届いた日～令和3年1月31日(日)

- 受診場所 受診券同封の歯科医療機関一覧のとおり
- 健診項目 口腔状態の確認(虫歯や歯周病の有無など)、噛む力・舌の動き・のみこむ力の確認など
- 必要なもの お口の健康診断受診券、同封の質問票、後期高齢者医療被保険者証

## まちの出来事

### 7/1 第70回「社会を明るくする運動」 啓発キャンペーン

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行を予防し、更生について理解を深め、安全で安心な地域づくりをめざしています。この日、柳井保護区保護司会・柳井市更生保護女性会・柳井地区BBS会の皆さんが市役所を訪れ、市長に内閣総理大臣のメッセージを手渡しました。今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、例年実施している街頭運動を中止とし、市内小中学校にリーフレットなどを配布することで啓発を行っています。



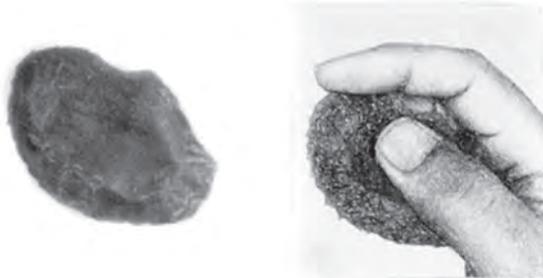
# やないの先人たちの知恵と汗・原始編 黒曜石に先人たちの苦労を探る

郷土史コラム

市教育委員会社会教育指導員 松島 幸夫

遺跡の発掘調査をすると、黒曜石の破片がよく出土します。広報やない令和2年5月14日号(No.328)で紹介した上峠遺跡でも、石匙が出土しています。黒曜石は天然ガラスでキラキラと輝き、カミソリのような鋭利な刃を持っています。この石匙と名付けられた道具は、肉を切るなどの用途に使いました。

黒色なので黒曜石と名付けられているものの、当地域で出土する黒曜石はやや白濁しています。白濁した黒曜石は他所にはなく、大分県姫島でしか採取できないため、姫島に渡って入手しなければなりませんでした。



▲上峠遺跡で出土した黒曜石

渡海するにはまず丸木船を造らなければなりません。船を造るために木を倒したり、その丸木を加工したりするには、石斧を作っておかなければなりません。船の製作には多大な労力を要したのです。

また、やっとのことで漕ぎだしても、渡海の途中で強風が吹き出し、難破することもあったでしょう。天気予報がなかった時代の航海は命がけでした。さらに姫島に渡ったからといって、勝手に取っていいわけではありません。貴重な原石を入手するには、等価の貴重品を持参して交換したと思われます。

このように、机上で考えただけでも、幾重もの苦労が推察され、想像以上の困難が伴ったはずです。

科学技術と分業生産体制に支えられた現在の快適な暮らしは、先人たちの知恵と汗による試行錯誤の積み重ねの上に実現したことを時折思い出し、感謝をしたいものです。今日の快適な生活は、悠久の歴史に支えられて成り立っているのです。

## ●問い合わせ

文化財室 ☎2111 内線 332

## 休日夜間応急診療所 ☎29001

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

## 8月のけんけつ(400ml限定)

### ○日程

10日(祝) 9:30～12:00 ゆめタウン柳井

13:15～15:30 //

### ●問い合わせ

市保健センター ☎231190



## 市の人口

6/30  
現在

31,330人 増

(前月比40人減)

男性 14,640人

女性 16,690人

15,615世帯

増 転入 48人

出生 12人

その他 2人

減 転出 63人

死亡 38人

その他 1人

広げよう やさしい気持ち 心の輪

# しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



## 警察官採用(A)試験(第2回) 警察官採用(B)試験を実施します

### ①警察官採用(A)試験(第2回)

○受験資格 昭和62年4月2日以降に生まれ、四年制以上の大学を卒業または令和3年3月31日までに卒業見込みの人

### ②警察官採用(B)試験

○受験資格 昭和62年4月2日から平成15年4月1日までに生まれ、警察官(A)以外の学歴の人  
※大学に在籍している人を除く

### ○申込受付期間

▼書面 / 7月3日(金)～8月21日(金)

▼インターネット(パソコンのみ)  
/ 7月3日(金)～8月14日(金)



○第1次試験日 9月20日(日)

○受験案内・受験申込書 県警察本部、柳井警察署、交番・駐在所などで受け取ることができます。詳しくは受験案内をご覧ください。県人事委員会事務局ホームページにも受験案内・受験申込書が掲載されています。

### ●問い合わせ

警察本部警務課人事係  
採用フリーダイヤル  
☎ 0120-314-290



### 表紙写真の説明

日積小での「森林体験学習」の様子です。同小3、4年生の5人が「柳井ふれあい森の会」会員の指導のもと、鳥の巣箱づくりに挑戦しました。制作された巣箱は、10月に学校近隣の樹木に設置される予定です。



## 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、7/31(金)

大島図書館／祝日



新刊図書の一部をご紹介します。

### ■一般書(柳井図書館)

山頭火と遊ぶ・・・  
ほたる茶屋・・・  
こんぱるいろ、彼方・・・  
あふれる家・・・  
冬雷・・・  
無理難題が多すぎる・・・  
三毛猫ホームズの復活祭・・・  
呉・広島ダブル殺人事件・・・  
イエロー・サブマリン・・・  
感染症対人類の世界史・・・  
1分舌そうじ・・・  
キネマの玉手箱・・・

菊地清  
藤原緋沙子  
柳月美智子  
中島さなえ  
遠田潤子  
土屋賢二  
赤川次郎  
西村京太郎  
小路幸也  
池上彰  
増田ユリヤ  
精田紀代美  
大林宣彦

### ■一般書(大島図書館)

透明人間は密室に潜む・・・  
死んでもいい・・・  
恋愛未満・・・  
うめももさくら・・・  
老いの器量・・・

阿津川辰海  
櫛木理宇  
篠田節子  
石田香織  
下重暁子

### ■児童書(柳井図書館)

ひとはなくもの・・・ やべみつりの  
とのさまぶたまん・・・ 長野ヒデ子  
もりのかばんやさん・・・ ふくざわゆみこ  
琉球・沖縄・・・ 上里 隆史  
ごきげんな毎日・・・ いとうみく

### 編集後記

先日、日食観察会に参加し、日食メガネなどを使って部分日食を観察しました。久々の行事参加ということも相まって、ついつい大人もはしゃいでしまった気がします。取材も徐々に増えてきました。新しい形で開催される行事を、取材や参加で盛り上げていけたらと思います。(高杉)



みんなでね あなたのイイね 見つけるよ

## 6/17 フェイスシールド 1,000 個を寄贈

株式会社西田技研<sup>にしだ けいすけ</sup>（西田圭祐代表取締役社長・写真左）が、同社開発の「抗菌銅フェイスシールド」1,000 個（大人用・子ども用各500 個）を市に寄贈しました。寄贈にあたり、西田社長は「フェイスシールドには抗菌性の高い銅素材を使用している。医療・介護従事者や児童の感染リスク・マスク着用のストレスの軽減に役立ててほしい」と話しました。寄贈品は市内の医療機関や小学校に配布される予定です。



▲寄贈された抗菌銅フェイスシールド



## 季節の たより



(写真左から<sup>かわおかはる こ</sup>河岡治子学校司書、教育長、中本校長、<sup>かわべやすこ</sup>村上代表、市長、川邊泰子会員)

## 6/29 読書活動で文部科学大臣表彰受賞

子どもたちが積極的に読書活動を行う意欲を高めるための優れた活動が評価され、柳井中学校（中本稔校長・写真前列左から2人目）と読み聞かせボランティアグループ「たまてばこ」<sup>むらかみ ふみよ</sup>（村上美美代表・写真前列左から3人目）が文部科学大臣表彰を受賞し、市長と教育長に報告しました。中本校長は「学校司書と司書教諭の協働による組織的・継続的な活動が実を結んだ。受賞を励みに、これからも読書活動を推進していきたい」と、村上代表は「思いがけない受賞で驚いているが、続けてきて良かった。これからも活動を継続し、若い世代につなげていきたい」と語りました。



### アンゲロニア

1 年草 ゴマノハグサ科

暑さに強く、夏でも元気に育つため、夏の花壇にぴったりです。たくさんの小さな花を筒状に咲かせとてもきれいです。花の形に特徴があるものの、花は小さめで、花色は紫やピンク、白などがあり、さわやかな印象を与えてくれます。フラワーランドでは「パープル」「ホワイト」「ラズベリー」の3色を、屋上庭園やハーブの丘などに植栽しています。

「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。