

## 読書の秋特集

# 図書館にいこう!!

「知の拠点」と言われる図書館。今号では知られざる活用術やひそかなこだわりを紹介します。図書館によく行く人もそうでない人も必見。図書館を上手に使いこなして、秋の夜長を実りあるものにしませんか。

### ●問い合わせ

柳井図書館 ☎220628

大島図書館 ☎452226



## 『本のコンシェルジュ』司書さんに聞こう ～気軽にオススメ本からしっかり調べものまで～

### 司書の仕事

図書館で本の管理を専門的に行う司書。図書の貸出・返却業務はもちろん、本の修理やレファレンスサービスなど、数多くの業務をこなします。

中でもレファレンスは、「探している本が見つからない」といった簡易な質問から「近所の古墳が作られた時代を知りたい」などの複雑な相談まで多岐にわたり、図書館利用者の求める資料を探したり調べ方を紹介するなど、司書が調べもののサポートをします。

### こんなときは、レファレンス

困ったときに頼りになるレファレンスですが、市の図書館ではこれまで以下のようなときに利用されています。

- ▼自由研究の調べものをしたい
- ▼映画になった小説を探したい

- ▼ジャムの作り方を知りたい
  - ▼和歌の意味を解釈した本を探したい
  - ▼郷土の偉人について調べたい など
- 日常生活でのふとした疑問を解決する糸口として、レファレンスを利用してみませんか。

### 司書からのお願い

もちろん、レファレンスには調べるためのヒントが必要です。できる限り多くの、具体的な情報を司書に伝えるようにしましょう。

### ■レファレンス時のヒント

- ▼何を知りたいか
  - ▼なぜ調べるのか(目的)
  - ▼これまでに何を調べたか など
- ※特に固有名詞はできるだけ明確にしましょう。

## 私たちに相談してください

### ▼柳井図書館司書のみなさん



### ▼大島図書館司書のみなさん



## 図書館司書オススメの1冊

本のタイトル(分類) / 著者 / 出版社 / 本の紹介の順に記載



こまったさんのレシピブック  
(596)  
寺村輝夫 / あかね工房

こまったさんシリーズの「食べてみたかった、あのメニュー」を実際に作れちゃう料理本。寺村輝夫原案の10のレシピをわかりやすい写真と手順で再現。



### カニツンツン(絵本)

金関寿夫(ぶん)・元永定正(え)  
福音館書店

かにっぽい生物(?)たちと謎の言葉が楽しい絵本。様々な民族の言葉が隠れていて、ちなみにカニツンツンはアイヌの人々が聴き取った鳥の鳴き声だそう。



## 新しい本と出会う

～企画展示のひみつ～

### 季節に合わせた企画展示

2つの図書館ではそれぞれ、季節ごとにテーマを決め、企画展示を行います。

#### ■企画展示のテーマ例

- ▼みどり色特集／大島・6月
- ▼SDGs特集／柳井・6月
- ▼こわ～い本特集／柳井・7月  
一見何気なく本が集められているようにも思えますが、実はここにも司書

のこだわりが詰まっています。

### 興味の幅を広げる仕掛け

テーマが決まると展示する本を選びますが、もちろんタイトルだけで選んでいるわけではありません。

一般的に図書館では、本の内容により0～9の10区分で分類(右表)しています。企画展示では、できる限り異なる

分類の本が並ぶよう配慮し、日頃手に入る機会の少ない分類の本にもふれてもらえるよう工夫しています。

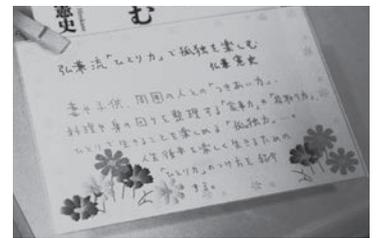
#### ■日本十進分類法

0類	総記
1類	哲学
2類	歴史
3類	社会科学
4類	自然科学
5類	技術・工学・工業
6類	産業
7類	芸術・美術
8類	言語
9類	文学

柳井図書館では、展示本1冊1冊に司書手書きの紹介カードが添えられており、手に取る人の興味を誘います。



▲好評だった今夏の「こわ～い本」特集(柳井図書館)の展示例



## 現在開催中の企画展示

### ●『芸術の秋を楽しもう』(～11/29)

場 柳井図書館 1階



芸術の秋にちなみ、音楽や演劇・美術などに関する本を紹介します。読書をとおして芸術にふれてみませんか。

### ●『強い歯を作ろう』(～12/27)

場 柳井図書館 2階



健康づくりのためのコーナー。歯みがきや歯周病予防、口腔ケアなど、強い歯を作るための本を紹介します。

### ●本でつながろう(～12/20)

場 大島図書館



学校や保育所など、地域の人たちそれぞれのおすすめ本を紹介します。本をとおして人とのつながりを築きましょう。



サクリフェイス  
(913・文庫)  
近藤史恵／新潮社

自転車ロードレース界を舞台にしたミステリー×青春小説。誰が何のためにどんな犠牲を払ったのか、タイトルに込められた意味に気付いたとき、思わず号泣。



よけいなひと言を好かれる  
セリフに変える言いかえ図鑑  
(361)

大野萌子／サンマーク出版  
ほめたつもりが「相手に嫌われるほめ方」になっているかも！？ちょっとの工夫で人間関係がスムーズになる言葉のかけ方・選び方を徹底解説。



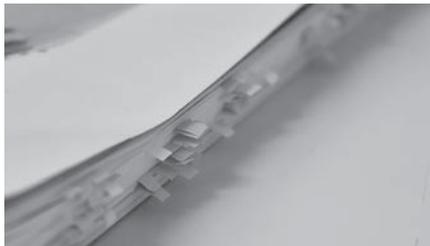
## 厳選された本にふれよう

～約1000冊から選ばれる1冊～

### 本が図書館に届くまで

図書館には毎月約130～200冊の新刊が届きます。これを選ぶ作業は「選書」と言い、司書の重要な仕事のひとつです。

選書は主に公共図書館向けに毎週発行される情報誌を使用します。そこに掲載された約1000冊もの本の中から、司書がタイトルや著者名・概要などを吟味し、購入する本を決めています。



▲司書一人ひとりが選書し、購入検討本にたくさんの付箋がつけられた情報誌

### 知識と経験を生かした選書

選書にあたっては来館者の客層や興味、流行、過去のレファレンス実績など様々

なことを考慮します。来館者との対話や新聞・雑誌などでの情報収集など、日頃の知識や経験を元に、選書は行われます。



▲地域との交流が盛んな大島図書館では手作りのおもちゃが届くことも

### 希望に応えるために

もちろん来館者が読みたい本がいつも図書館にあるとは限りません。その場合は希望する本をリクエスト票に書いてもらい、必要に応じて購入するか他の図書館から取り寄せるなどしています。

読みたい本が見つからない場合でも、まずはリクエストしてみてもいいでしょうか。

### ■予約・リクエスト票

予約・リクエスト票	
本の名称 (書いた人)	出版社
著者	出版年
題名	請求記号(分類・種別・その他)
住所	性別
しおり	利用履歴(必ず記入してください)
氏名	氏名
受取希望期	希望期(必ず記入してください)
予約の方のみ	※リクエストのメール連絡はありません。
連絡がつかない方の連絡方法	電話 / メール / 連絡不要
リクエストのめ	この本は(必ず) / 必ず / 必ずしも / 少し時間が経たなくてもいい / 入らない場合、連絡は(電話連絡のみ) / 必要 / 不要
※雑誌の本数(年)の予約は無効になります。	
処理	購入 / 保留
請求	月 / 日 / 電話(本人・図書 / 留守電)
	月 / 日 / 郵便切手

予約・リクエストされた本の貸出準備が整い次第、連絡します。



## 図書館からのお知らせ

●問い合わせ 柳井図書館 ☎0628

### 雑誌スポンサーを募集します

市民の皆さんに親しまれる図書館を目指し、雑誌スポンサー制度を創設しました。雑誌の購入代金相当額を負担していただける個人、事業者等を募集します。

- 対象 個人、企業、個人事業者、公共的団体など
- 対象雑誌 図書館が作成したリストから選択
- 表示期間 決定した月の翌月から当該年度末まで
- 表示方法 選択した雑誌の最新号カバー及び雑誌架にスポンサー名称を表示
- 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入して柳井図書館に提出してください(随時受付)。

### 図書館ホームページを活用しましょう

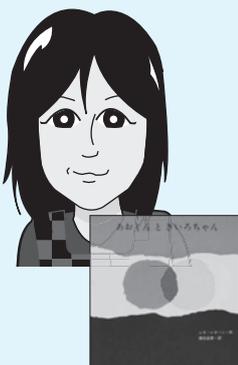
図書館のホームページには以下のような便利な機能があります。ぜひ活用してください。

- ▼利用状況確認 利用者カードの番号とパスワード\*を入力してログインすると、現在借りている本や予約状況が確認できます。\*初期設定は生年月日(西暦で8桁)
- ▼蔵書検索 柳井図書館・大島図書館の蔵書を検索できます。
- ▼インターネット予約 本の予約ができます(ログイン必要)。準備完了時の連絡方法も選択できます。



## 図書館司書オススメの1冊

本のタイトル(分類) / 著者 / 出版社 / 本の紹介の順に記載



あおくんときいろちゃん  
(絵本)  
レオ・レオーニ / 至光社

顔も手足もない登場人物が絵本の中で生き生きと動き回り、感情をあらわにし、涙を流します。色という概念を使い、人間関係についても深く考えさせられる、大人にも読んでほしい一冊です。



くもの糸(913)

芥川龍之介 / 岩崎書店

二つの世界をつなぐ糸。人間の利己主義をあざ笑うかのようなストーリー。声に出して読みたい本でもあり読み聞かせてあげたい一冊です。

# イベントに参加しよう ～図書館を支えるボランティアのみなさんを紹介します～

## おはなしの会(大島図書館)

- 日程 毎月第1土曜日 13:30～15:00 ※5・11月を除く。
- 場所 大島図書館2階和室
- 内容 腹話術「もんちゃん」／絵本の読み語り  
／紙しばい／簡単な工作

おばあちゃんが孫にしてあげる気持ちで活動しています。子どもが泣いたり走り回ったりするのも大歓迎。回を重ねるごとに成長する姿を見るのも楽しみの一つですので、気軽に参加してください。

- 実施団体 たまたまばこ

令和2年度  
文部科学大臣  
表彰受賞



## おはなしの会(柳井図書館)

- 日程 偶数月のいずれかの土曜日 13:30～15:30
- 場所 柳井図書館2階視聴覚室
- 内容 絵本の読み語り／パネルシアター／人形劇  
／素話

幅広い年代の方々に参加していただき、「おはなし」の世界を楽しんでもらっています。音楽やリズムを感じる読み語りやミニシアター、耳から聞く語りだけで想像を広げる素話などをお届けしています。

- 実施団体 お話サークル ことこと



## ■その他の図書館関連イベント

- おまつり紙しばい(5月・うずしおまつり会場)
- 図書館まつり(11月・大島図書館)
- ぬいぐるみの図書館おとまり会  
(不定期・大島図書館)
- みんなのわくわく図書館(不定期※・柳井図書館)



※今年度は10月25日(日)に開催されました。

- 協力団体  
たまたまばこ／お話サークル ことこと  
／図書館でボランティア活動をする会



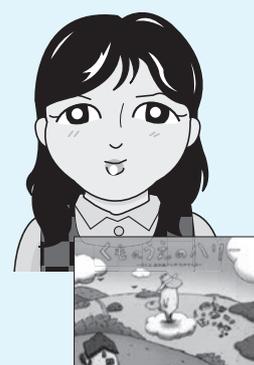
ぬいぐるみの図書館おとまり会(令和元年9月)



### ちいさなあなたへ(726)

アリスン・マギー／主婦の友社

親になった喜びや不安、成長していく子どもへの思いがいっぱいの、ちょっと切なくなるおとな向け絵本。母親、子ども、それぞれの立場から感動できる一冊です。



### くものうえのハリー(絵本)

城井文

／パイインターナショナル  
母と子の愛と感動の物語。何度読んでも泣けてきます。幸せは何げない日常にあるものだ気付かせてくれます。コロナ禍の今、大人の方々にぜひ読んでほしい絵本です。

# 令和2年度 柳井市功労者表彰

11月20日(金)、柳井市役所で令和2年度柳井市表彰式を挙行し、柳井市の発展に功績のあった個人を表彰します。本年度の市功労者は、次の方々です。

●問い合わせ 総務課 ☎2111内線430



のむらよしと  
野村 好人さん 81歳

長年にわたり、柳井市遺族連合会の役職を歴任し、平成16年から13年間、柳井市遺族連合会長を務められ、遺族会の運営に尽力いただきました。また、平成20年から8年間、伊保庄地区社会福祉協議会長を務められ、地域福祉の向上に寄与されました。



いわまさようこ  
岩政 洋子さん 80歳

日本水彩画会柳井支部設立時から会員として尽力され、支部長就任後は会友の拡大、支部員へ丁寧な指導を行う等ご活躍されています。また、平成25年から現在まで柳井市美術展覧会運営委員長として市の芸術・文化の振興発展に寄与されています。



かつむらやすお  
勝村 靖夫さん 78歳

高校時代にレスリングを始め、日本体育大学在学中に世界選手権フリースタイル第2位の成績を収められました。大学卒業後は母校でのコーチ、八戸工業大学で教員や監督として学生の指導に尽力された後、柳井市に帰郷し、斉藤道場で後進の育成に力を注がれ、本市の体育振興に寄与されました。



にしもととしはる  
西本 利治さん 75歳

昭和50年10月に柳井市消防団に職を奉じ、長きにわたり地域防災の任にあたり、一貫して困難な消防活動に精励され、その豊富な知識と経験をもって、消防団の育成と強化に寄与されました。



かわむらとしお  
河村 壽雄さん 70歳

昭和44年1月に伊保庄農業協同組合に入組以来、長きにわたり地域農業の振興に寄与し、卓越した識見と経営手腕により南すおう農業協同組合の舵取り役として尽力されました。また、平成11年7月から市農業委員会委員に就任され、耕作放棄地対策や農地制度の適正化に尽力されるとともに、地域の農業者のリーダーとして活躍されました。



ながみ なつえ  
長見 夏江さん 69歳

平成元年12月から31年にわたり、柳井市民生委員児童委員として担当地区の地域住民に対し、献身的かつ親身に相談や支援活動に努められており、社会福祉の向上に大きく寄与されています。

## 創業100年企業を募集します

市内で100年以上にわたり伝統の技術や事業を守り継承することで、本市の経済発展に貢献し、かつ他の企業の模範となってきた「長寿企業」を募集・表彰します。

- 対象企業 市内に主たる事業所を有しており、以下の①②のいずれかの要件を満たす企業
  - ①下記の対象業種で100年以上(大正9年以前の創業)にわたり営業を継続している。
  - ②①と同様の業歴を有し、家業の理念を受け継いでいる。
- 対象業種 建設業、製造業、情報通信業、運輸業、郵便業、卸売業、小売業、金融業、保険業、不動産業、物品賃貸業、宿泊業、飲食サービス業(風営法に規定する業種を除く)、生活関連サービス業・娯楽業(風営法に規定する業種を除く)



▲平成29年度表彰

◀令和元年度表彰

○募集期間 11月12日(木)～12月11日(金)

### ●申請・問い合わせ

申請書類(商工観光課備付、市HPからダウンロード可)を提出してください。

商工観光課 ☎②2111内線361

毎月第1・3(木)  
17:15～19:00

## マイナンバーカード交付・更新手続き 平日時間外の臨時窓口を開設します

仕事や学校などで開庁時間にマイナンバーカードの交付・更新手続きができない人を対象に、以下のとおり平日時間外の臨時窓口を開設します。

### ●問い合わせ

市民生活課 ☎②2111内線163,164

### ○開設日時

毎月第1・3(木) 17:15～19:00 ※祝を除く

### ○場 所

市役所1階市民生活課(5番窓口)

5 市民生活課

### ○注意事項

- ▼マイナンバーカードの交付・更新以外の手続きはできません。
- ▼混雑する場合があります。時間に余裕を持って来庁してください。

## 令和3年 柳井市成人祝賀式

### ■開催場所と終了時間が変わります

開催場所と終了時間を次のとおり変更しましたので、ご注意ください。

○日 時 令和3年1月9日(土) 11:00～11:30

○場 所 サンビームやない

○その他 対象者には11月中旬に案内状を送付します。



### ■新成人の抱負発表者を募集します

- 対 象 柳井市成人祝賀式出席者で、市内に住民票がある人または市外に転出している市内中学校卒業者
- 人 数 2人程度(選考の上、通知します)
- 申込期限 12月4日(金)
- 申込方法 電話・FAX・メールのいずれかの方法で、氏名・現住所・電話番号を知らせてください。  
※収集した個人情報は目的以外に利用することはありません。

### ●申込・問い合わせ

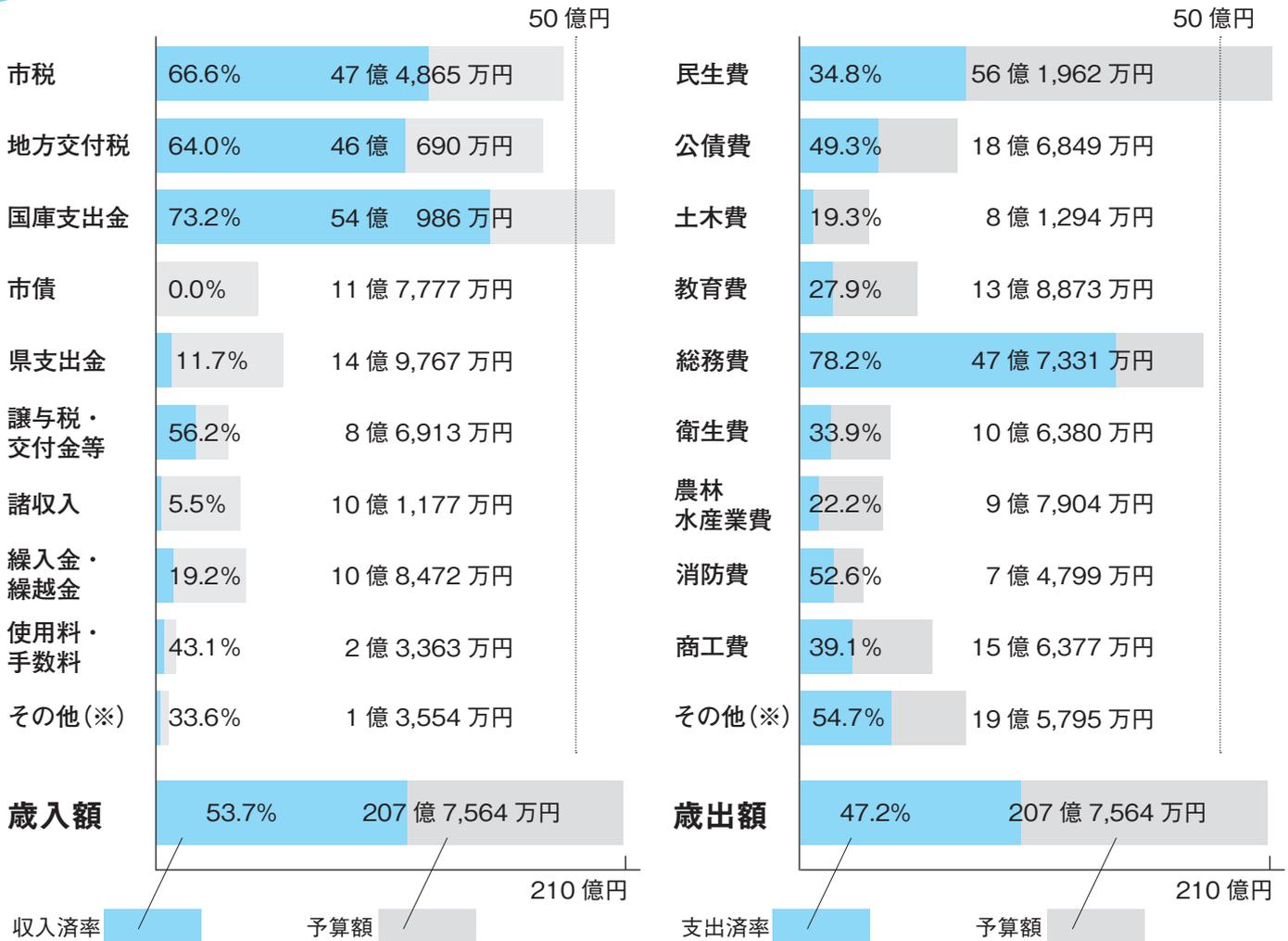
生涯学習・スポーツ推進課 ☎②2111内線333

# 令和2年度上半期 財政公表

(令和2年4月～9月)

本市の令和2年度上半期財政状況を地方自治法第243条の3第1項の規定に基づきお知らせします。9月末現在の一般会計予算は、5月・6月・7月・9月補正により当初予算と比べ50億7,664万円増加し、207億7,564万円となっています。

## ■一般会計の状況



※その他は分担金・負担金、財産収入、寄附金の合計です。

※その他は議会費、労働費、災害復旧費、諸支出金、予備費の合計です。

## ■特別会計の状況

会計名	区分	令和2年度予算額 A	歳入		歳出	
			収入済額 B	比率 (%) B/A	支出済額 C	比率 (%) C/A
国民健康保険事業会計		41億 4,143万円	16億 5,130万円	39.9	16億 4,629万円	39.8
市有林野区事業会計		139万円	167万円	120.0	50万円	36.3
市営駐車場事業会計		425万円	156万円	36.7	189万円	44.6
介護保険事業会計	(保険事業勘定)	36億 6,466万円	16億 1,054万円	43.9	14億 3,765万円	39.2
	(サービス事業勘定)	804万円	325万円	40.4	260万円	32.3
後期高齢者医療事業会計		6億 7,444万円	1億 9,824万円	29.4	2億 534万円	30.4
合計		84億 9,421万円	34億 6,656万円	40.8	32億 9,427万円	38.8

## ■出資金等

区 分	金 額
平郡航路有限会社出資金	950 万円
柳井市水道事業出資金	10 億 903 万円
柳井地域広域水道用水供給事業出資金	72 億 2,552 万円
柳井市土地開発公社出資金	1,000 万円
(一財)やない花のまちづくり振興財団出捐金	1,000 万円
(株)周防ケーブルネット出資金	2,000 万円
その他の出資金等(30件)	1 億 6,025 万円
合 計	84 億 4,430 万円

## ■公有財産

区 分	土 地	建 物
行政財産	4,454,530.23 m <sup>2</sup>	181,865.15 m <sup>2</sup>
普通財産	2,251,526.32 m <sup>2</sup>	3,851.15 m <sup>2</sup>

詳しくは財政課ホームページに掲載しています。

URL <https://www.city-yanai.jp/soshiki/7/yosan.html>

### ●問い合わせ

財政課 ☎2111 内線 442

# 下水道事業の業務状況

地方公営企業法第40条の2第1項の規定に基づき、柳井市下水道事業の業務状況を公表します。

### ●問い合わせ 下水道課 ☎2111 内線 290

## 令和2年度上半期(令和2年4～9月)

### ■事業概要

水洗化戸数	処理水量	建設改良事業費
5,912 戸	787,700 m <sup>3</sup>	4 億 7,340 万円

### ■収益・費用

収益	営業収益	2 億 2,084 万円
	営業外収益	5 億 4,361 万円
	特別利益	0 万円
	計	7 億 6,445 万円
費用	営業費用	6 億 9,254 万円
	営業外費用	6,616 万円
	特別損失	575 万円
	計	7 億 6,445 万円
当期純利益		0 万円

## ■基金

区 分	金 額
財政調整基金	22 億 6,780 万円
減債基金	2 億 7,686 万円
教育基金	6,177 万円
地域福祉基金	1 億 9,954 万円
公共施設整備基金	8 億 3,599 万円
ふるさと振興基金	2 億 8,385 万円
その他の基金	21 億 4,231 万円
合 計	60 億 6,812 万円

## ■市債

一般会計 / 165 億 1,974 万円

## ■一時借入金：なし

### ■資産・負債・資本

資産	固定資産	188 億 7,267 万円
	流動資産	2 億 9,382 万円
	計	191 億 6,649 万円
負債・資本	負債	71 億 4,244 万円
	繰延収益	75 億 8,163 万円
	資本金	38 億 8,318 万円
	剰余金	5 億 5,924 万円
	計	191 億 6,649 万円

# 水道事業の業務状況

地方公営企業法第40条の2第1項の規定に基づき、柳井市水道事業の業務状況を公表します。

●問い合わせ 水道課 ☎2111 内線 640

## 令和元年度決算の概要(平成31年4月～令和2年3月)

### ■事業概要

給水戸数	年間総配水量	建設改良事業費
12,776 戸	3,148,248 m <sup>3</sup>	1 億 8,236 万円

### ■収益・費用

収益	営業収益	6 億 7,155 万円
	営業外収益	2 億 9,397 万円
	計	9 億 6,552 万円
費用	営業費用	8 億 7,279 万円
	営業外費用	4,223 万円
	計	9 億 1,502 万円
当年度純利益		5,050 万円

### ■資産・負債・資本

資産	固定資産	52 億 4,195 万円
	流動資産	14 億 3,107 万円
	計	66 億 7,302 万円
負債・資本	負債	34 億 1,357 万円
	繰延収益	10 億 7,156 万円
	資本金	16 億 8,244 万円
	剰余金	5 億 545 万円
	計	66 億 7,302 万円

## 令和2年度上半期(令和2年4月～9月)

### ■事業概要

給水戸数	給水人口	配水量	配水管整備
12,762 戸	23,639 人	1,545,150 m <sup>3</sup>	974.3 m

### ■収益・費用

収益	営業収益	3 億 2,749 万円
	営業外収益	1 億 2,663 万円
	特別利益	0 万円
	計	4 億 5,412 万円
費用	営業費用	3 億 6,163 万円
	営業外費用	1,984 万円
	特別損失	26 万円
	計	3 億 8,173 万円
当期純利益		7,239 万円

### ■資産・負債・資本

資産	固定資産	58 億 867 万円
	流動資産	13 億 5,800 万円
	計	71 億 6,667 万円
負債・資本	負債	35 億 7,518 万円
	繰延収益	12 億 7,770 万円
	資本金	17 億 6,172 万円
	剰余金	4 億 7,968 万円
	未処分利益剰余金	7,239 万円
	計	71 億 6,667 万円

## 心配ごと相談(無料・市民対象)

- 目 12月1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

## 12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  
※12月30日(水)を除く。
- 場 市保健センター
- こころの相談会
- 目 12月2日(水) 13:30～15:00
- 場 市保健センター
- 申 前日までに予約してください。
- 問 市保健センター
- ☎ 231190

## にこにこカラダトノエ塾(無料・市民対象・要申込)

- 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。
- 目 12月9日(水) ① 10:00～11:00  
② 13:30～14:30
  - ※①②両方への参加不可
  - 場 市保健センター
  - 定 各回20人(先着順)
  - 持 バスタオル、フェイスタオル
  - 受付開始 11月24日(火)～
  - 申 問 FUJIBO 柳井化学武道館
  - ☎ 253383

## やないファミリー・サポート・センター交流会(要申込・託児有)

- 目 12月2日(水) 10:00～11:45
- 場 市総合福祉センター4階大ホール
- 内 ①子どもの事故防止について知ろう、②ヨガを楽しみながら気持ちと体をほぐしましょう
- 講師 ①市保健センター保健師、②西村典恵さん(ヨガインストラクター)
- 定 20人(先着順・子ども同伴可)
- 料 200円(お茶代)
- 持 ヨガマットまたはバスタオル
- 申込期限 11月25日(水)
- 申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎ 230668

## ミスノにこにこ運動教室(要申込)

- 健康づくりに最適な運動強度の運動教室です。筋力トレーニングとステップ運動の2種類の教室があります。
- 筋活教室
  - 目 令和3年1月26日(火)、2月9日(火)
  - ／いずれも① 13:00～13:45  
② 14:00～14:45
  - ※①②両方への参加不可
  - 定 各回10人(先着順)
  - ステップ教室
  - 目 令和3年1月5日(火)、2月2日(火)、16日(火)
  - ／いずれも 13:00～13:45
  - 定 各回12人(先着順)

持 室内シューズ

■共通事項

- 場 アクアヒルやない
- 講師 三島孝雄さん
- 対 医師に運動の制限を受けていない人
- 料 各回500円
- 受付開始日
- ▼1月開催分 12月1日(火)
- ▼2月開催分 令和3年1月4日(月)
- 申 問 アクアヒルやない
- ☎ 240025

## スロージョギング® 倶楽部(無料・要申込)

- 笑顔で会話ができるペースで走るので、楽で長続きしやすい運動です。トレーナー指導のもと無料で基礎から学べます。
- 目 令和3年1月18日(月)、2月1日(月)、8日(月)、22日(月)
  - ／10:00～10:45 ※雨天中止
  - 場 アクアヒルやない
  - 講師 三島孝雄さん
  - 対 医師に運動の制限を受けていない人
  - 定 各20人(先着順)
  - 受付開始日
  - ▼1月開催分 12月1日(火)
  - ▼2月開催分 令和3年1月4日(月)
  - 申 問 アクアヒルやない
  - ☎ 240025



## インフルエンザ流行期 発熱などの症状がある人は まず電話で相談してください

患者さんに必要な医療を円滑に受けいただき、医療機関での院内感染を防止するため、下記の点に注意してください。

### ■かかりつけ医がある人

⇒かかりつけ医に電話で相談してください。かかりつけ医での受診が難しい場合は、医師から受診可能な医療機関をご案内します。

### ■かかりつけ医がない人・

#### 相談する医療機関に迷う人

- ▼受診・相談センター／毎日24時間対応
- ☎ 083-902-2510
- ▼市保健センター／平日8:30-17:15
- ☎ 231190 ※年末年始休業

# 特定健診(集団健診)を受けましょう

(無料・要申込)

特定健康診査の集団健診を実施します。自己負担金はかかりませんので、これまで受診したことがない人もぜひ受診してください。

●申込・問い合わせ

市民生活課 ☎2111 内線 151

○日時 12月19日(土) 9:00～11:30

※30分ごとに人数を区切って実施します。

○会場 アクティブやない多目的ホール

○対象 受診日時時点で柳井市国民健康保険に加入している人で、次のいずれかに該当する人

▼令和2年度中に40歳から74歳になる人

▼令和3年3月に75歳になる人

※今年度すでに個別健診を受診した人や人間ドックを受ける人(予定者を含む)は対象外です。

○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)、心電図

○受診時に必要なもの

特定健康診査受診券(薄緑色)、国民健康保険証

※受診券(薄緑色)は6月に送付しています(年度途中の加入者には随時送付)。

※受診券がない場合は再発行します。事前に市民生活課に印鑑と保険証を持参してください。

○申込期限 11月30日(月)

○その他

▼定員で締め切る場合があります。

▼健診結果は自宅に郵送します。

▼マスク着用や外出前の検温など、感染予防対策に協力をお願いします。

## 異なる予防接種の 接種間隔が変わりました

これまで異なる予防接種の場合は、次の予防接種までに一定の間隔をあける必要がありましたが、10月1日(木)からその制限が一部緩和されました。

●問い合わせ

市保健センター ☎23 1190



■予防接種の接種間隔

接種したワクチン	次に接種するワクチン	接種間隔	
		変更前	変更後
<b>注射生ワクチン</b> BCG・麻疹風疹混合・水ぼうそう・おたふくかぜなど	注射生ワクチン	27日以上	27日以上
	経口生ワクチン	27日以上	制限なし
	不活化ワクチン	27日以上	制限なし
<b>経口生ワクチン</b> ロタウイルス	注射生ワクチン	27日以上	制限なし
	経口生ワクチン	27日以上	制限なし
	不活化ワクチン	27日以上	制限なし
<b>不活化ワクチン</b> ヒブ・肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・子宮頸がん予防ワクチン・季節性インフルエンザなど	注射生ワクチン	6日以上	制限なし
	経口生ワクチン	6日以上	制限なし
	不活化ワクチン	6日以上	制限なし

※同じワクチンを複数回接種する必要がある場合は既定の接種間隔に従ってください。

# 毎月30日は「かみんぐ30デー」

柳井市では毎月30日を「かみんぐ30デー」とし、ひと口30回くらいよく噛んで食べることを推奨しています。健康づくりのために、よく噛んで食べることを意識しましょう。

## ●問い合わせ

健康増進課 ☎②1190

## ■食べ方を工夫しましょう



口を閉じて噛む  
左右バランスよく噛む  
ひと口は少なめにする

~~早食い  
ながら食べ~~

食べ物の形がなくなるまで意識して噛む  
飲み込んでから次の食べ物を口に入れる  
飲み物で流し込まない

### よく噛んで食べる効果

- 味覚が発達する
- 歯や歯茎を丈夫にし、歯並びをよくする
- 胃腸の働きを助ける
- 脳の働きを活発にする
- 肥満を予防する など

## ■食材・調理方法を工夫しましょう

### 食 材

- 噛み応えがある食材を選ぶ  
ごぼう、こんにゃく、切り干し大根、海藻、魚介類、ささみ、豆類 など
- 柔らかい食材には  
噛み応えがある食材を混ぜる  
ハンバーグにごぼう、混ぜご飯にきのこ など



### 調理方法

- 食材は大きめに切る  
ぶつ切り・乱切り など
- 加熱時間は短めにして、歯ごたえを残す
- 水分の少ない料理を取り入れる  
焼き物、炒め物 など



## オーラルフレイルを 予防しよう

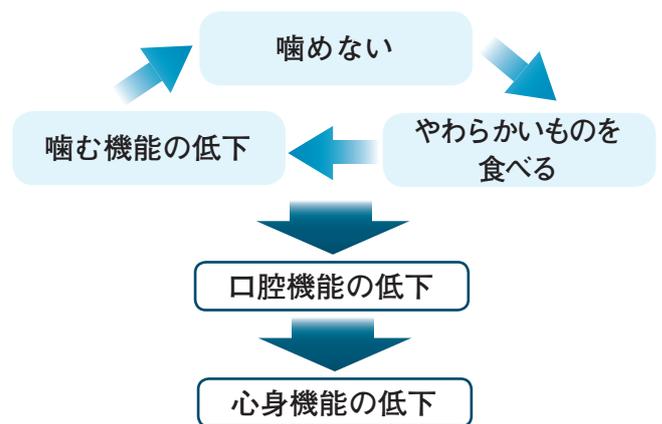
「オーラルフレイル」とは「口の働きの衰え」という意味で、口腔機能の低下から始まり心身の機能の低下につながる負の連鎖のサインとも言われています。

オーラルフレイル予防のため、日頃から次の3つに取り組みましょう。

## ●問い合わせ

高齢者支援課 ☎②2111 内線 157

## ■オーラルフレイル／機能低下の負の連鎖



### かかりつけ歯科医を持ちましょう

口の初期トラブルは気付にくいことです。半年ごとに歯科検診を受けることで、異常の早期発見につながります。

### 口の衰えに気を付けましょう

日頃から口の体操や会話など、口を使うことを意識しましょう。特に現在はマスクを着用することが多いため、口腔ケアや口の運動を意識して行いましょう。

### バランスのとれた食事をとりましょう

バランスの良い食事は、生活習慣病や認知症の予防だけでなく、唾液の分泌や、口の筋肉の衰退防止にもなります。