

健康 & すくすく

4月の健康相談(要予約)

■健康相談の日

日 毎週(月)水(金) 9:00～11:30

場 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 ☎ 23 1190

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 4月6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

☎ 22 3800

ミズノにこここ運動教室(要申込)

楽過ぎず、きつ過ぎない、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

日 5月11日(火), 25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12人(先着順)

■ステップ教室

日 5月18日(火) 13:00～13:45

定 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 三島孝雄氏

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 4月1日(木)

申 問 アクアヒルやない

☎ 24 0025

スロージョギング®倶楽部(無料・要申込)

歩くスピードで走るの、楽で長続きしやすい運動です。トレーナーの指導のもと無料で基礎から学べます。

日 5月31日(月) 10:00～10:45

※雨天中止

場 アクアヒルやない

講 師 三島孝雄氏

対 医師に運動の制限を受けていない人

定 各回20人(先着順)

受 付 開始日 4月1日(木)

申 問 アクアヒルやない

☎ 24 0025



まちの出来事



2/1～平郡西港待合所に「へぐりさん」と「しまさん」

長引く新型コロナウイルス感染症の収束を願って、平郡西港の待合所にマスクおじいさん「へぐりさん」(写真奥)とマスクおばあさん「しまさん」(写真手前)がやってきました。「へぐりさん」と「しまさん」はいずれも平郡西出身者が製作したもので、島内在住の家族を通じて同待合所に寄贈されました。二人は「コロナが訪ねてきたら、島にはコロナはいらないよ」と書かれた旗を持ち、地区の玄関口を日々見守っています。

2/9 全日本剣道選手権大会出場を報告

柳井市剣道連盟所属の沖本淳樹さん(写真左から4人目)が、剣道日本一の選手を決める大会と言われる第68回全日本剣道選手権大会(3/14・長野県長野市)への出場を決め、市長と教育長に報告しました。1月に山口市で開催された県予選会において、23人の出場者によるトーナメント戦を勝ち抜き出場権を獲得した沖本さんは「この大会に出場することが小さい頃からの夢。自分の剣道が全国でどこまで通用するか試したい。恥ずかしくない剣道をして、1試合でも多く戦う」と意気込みを語りました。



2/10 伊陸と和歌山の小学生がオンライン発表会

伊陸小学校と和歌山県の和歌山大附属小学校、雑賀小学校、松江小学校が、各校の海洋学習の内容を共有するため、オンライン発表会を行いました。伊陸小児童は5年生8人と6年生7人が参加し、8月に学習した大島瀬戸の潮流エネルギーや漂着ごみの現状などについて発表したほか、海洋ごみ問題に関する和歌山県3校の取組みを聞き、お互いの学習に関して質疑応答を行うなど、交流を深めました。



2/15 大塚製薬(株)と包括連携協定を締結

包括連携協定の締結式が市役所で Web 会議により行われ、大塚製薬株式会社広島支店（前田朋明支店長・写真モニター内中央）と本市が協定書を交わしました。この協定により、健康講座の開催や災害発生時の支援などが実現します。前田支店長は「これまでのノウハウを生かし、柳井市民の皆さまが健康に過ごすための情報を迅速かつ的確に伝えることで、地域に貢献していきたい」と話しました。

2/18 日積小児童が寸劇でコロナ対策を呼び掛け

『ひづみんニュース～コロナに負けない日積に密着～』

日積小学校で学校保健安全委員会が開催され、保健体育図書委員会の児童8人が新型コロナウイルス感染症を題材として創作した寸劇を全校児童や地域住民に披露しました。寸劇では同委員会児童がキャスターやリポーター、コメンテーターとなり、ニュース番組形式で感染症対策やコロナ差別防止について出席者に呼び掛けました。



2/25 柳井ライオンズクラブによる図書寄贈

柳井ライオンズクラブ（一山英則会長・写真左から3番目）が、童話や伝記、歴史まんがなどの児童向けの図書67冊（約8万円分）を柳井図書館に寄贈しました。同クラブからの寄贈は今年で43回目で、累計2,338冊（約587万円）となります。一山会長は「活字離れが進み、コロナ禍で自粛生活が続く中ではあるが、図書館に来て本に親しんでほしい」と話しました。寄贈された本はライオンズ文庫コーナーに配架されています。



2/25～ 市内10小学校で花の贈り物体験

花を愛でる情緒豊かな心をはぐくみ、花き園芸をPRすることを目的に、市内小学校を対象とした花の贈り物体験が始まりました。この取組みは柳井花卉生産組合（長山幸範組合長）が行うもので、今年で14回目を迎え、体験では在校生が卒業する6年生への贈り物として、柳井産の花などを使ってフラワーアレンジメントを制作します。（写真は2月25日(木)に柳井南小学校で行われた体験の様子）



やないの先人たちの知恵と汗・古代編

新庄の濡田廃寺・大和朝廷の国家事業

市教育委員会社会教育指導員 松島 幸夫

前回は古代の新庄に法隆寺に似た濡田廃寺があったことを紹介しました。今回は大和朝廷が濡田廃寺を創建させた必要性について探ってみましょう。

聖徳太子は607年に、斑鳩^{いかるが}に法隆寺を創建しました。創建時の法隆寺は五重塔と金堂が縦に並ぶ配置でしたが、670年に雷が落ち、伽藍^{がらん}は焼失してしまいました。やがて天武天皇が即位し、法隆寺の再建を行います。再建された法隆寺は五重塔を西に、金堂を東に置く、横並びの配置に変わりました。濡田廃寺も横並びです。また、瓦に刻まれた蓮華文様や唐草文様も同じ形式で、法隆寺の再建に携わった技術者集団が、新庄に派遣されたことがわかります。



▲濡田廃寺出土の蓮華文軒先丸瓦

大和朝廷は大陸からの使者に対して、古墳時代は巨大な前方後円墳を見せつけ、外交を有利に展開しようと考えました。飛鳥時代になると、寺院の甍^{いらか}を

見せて、インターナショナルな文化国家であると印象づける必要がありました。

大陸からの使者が柳井地域に来ると、まず目にするのは室積の呉町廃寺です。港に着くと山手の莊嚴な寺院に案内されました。瓦文様によると7世紀前半の創建で、濡田廃寺よりも早く建てられています。室積を発ち古柳井水道に入ると、右手奥に平生町の中村廃寺が見えます。さらに船を進めると、最も狭い唐戸瀬戸に、田布施町の八和田廃寺が建っています。さらに東へ向かうと、左手に濡田廃寺が現れました。

新庄の浜に船を着岸させ下船すると、参道が北へ一直線に伸びています。使者は輿^{こし}に乗り、正使の旗^{せいし}を先頭にして参拝しました。朝廷の役人や熊毛の郡長^{ぐん}、新庄の郷長^{ちやう}たちが、うやうやしく一行を出迎えました。そこには、莊嚴な仏教世界が展開しており、日本が文明国家であることを印象づけました。

4つの寺院を見せつけることにより、日本の国力を誇示することができたのです。

●問い合わせ

文化財室 ☎2111 内線 332

※関連する郷土史講座を開催しています。詳しくは今号13ページを確認してください。

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

4月のけんけつ(400ml限定)

○日程

11日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00
		13:15～15:30

●問い合わせ

市保健センター ☎231190



市の人口

2/28
現在

30,964人	増	転入	57人
(前月比55人減)		出生	13人
		その他	0人
男性14,480人	減	転出	83人
女性16,484人		死亡	42人
15,477世帯		その他	0人



2/12 創業 100 年の功績を顕彰

100年以上にわたり伝統の技術や事業を守り、継承することによって市の経済発展に貢献してきた長寿企業の功績をたたえ、顕彰するための「柳井市 100 年企業表彰式」が行われ、1912 年創業のミートショップカワムラ（田丸静也代表・写真左）に表彰状と柳井縞を使った記念額が贈られました。受賞した田丸代表は「こうして100年続けてこられたのは先代とお客様のおかげ。感謝の気持ちを忘れず、今後も頑張っていきたい」と喜びを語りました。

季節の たより

3/1 市長選挙・市議会議員補欠選挙 当選証書付与式

2月28日(日)に執行された市長選挙および市議会議員補欠選挙において、市長選挙では井原健太郎氏（写真上段）が、市議会議員補欠選挙では平井保彦氏（写真下段左）と平岡実千男氏（写真下段右）が当選されました。

これを受けて当選証書の付与式が行われ、松重年春選挙管理委員長から3人に証書が手渡されました。



チューリップ

ユリ科 球根植物

春を代表する花の一つです。フラワーランドではピンク系のチューリップをボーダーガーデンやコミュニティガーデンに約2,700本植栽しています。冷蔵処理をした球根を植え付けていますので、2月下旬から咲き始めています。

まだ寒さが残る時期に咲くため、花持ちがよく長い期間お楽しみいただけます。

「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。

大人だって子どもだって みんなスマホを使いたい

春のスマホデビュー

スマホの契約・使い方・トラブル予防のポイント解説



通信会社とプランを選ぶ

スマホを使うには通信会社と契約しなければいけません。通信会社は大きく分けて3種類ある（キャリア会社^(*)・キャリア会社系列のサブブランド^(**)・格安スマホ^(***)）とってください。自分がどの会社に向いているか、かんたんに診断してみましょう。

診断スタート

困ったときはお店の人に教えてもらいたい

はい

いいえ

外出中も動画をたくさん見ると思う

はい

いいえ

キャリア決済^(*)を利用したい

はい

いいえ

スマホでも電話をかける機会が多い

はい

いいえ

データ通信の速度が安定しているほうがよい

はい

いいえ

対面で説明を受けて契約したい

はい

いいえ

通信費はできるだけ節約したい。

はい

注意：この診断はあくまでも参考です。みなさまの個々の状況によっては、この診断が当てはまらない場合もあります。契約前にさまざまなことを考慮して、時間をかけて会社やプランをお選びください。

大手通信キャリア会社

ネットやスマホが得意ではなくて、誰かのサポートが必要な方は、大手通信キャリア会社の利用からご検討ください。動画をよくみるなら使いたい放題プラン、電話中心でデータ通信をあまり使わないなら低容量のプランを検討しましょう。

キャリア会社系列のサブブランド

ネットやスマホの知識があり、電話をよく使う反面、データ通信はあまり使わない方は、大手通信キャリア会社系列のサブブランドも選択肢に入ります。データ通信量が2～3ギガで収まるかどうかを目安に考えるといいでしょう。

格安スマホ会社 (MVNO)

手厚いサポートは不要。電話は（ほとんど）使わない。トラブルが起こっても自分で何とかできる。これらの条件を満たしているなら、格安スマホ (MVNO) も有力な選択肢になります。音声通話なしでいいならばかなり安いプランもありますよ。

お店で契約するとき
注意すること



「お店の説明と全然違う!」「約束を守ってもらえない」「スマホの契約の時に必要ない商品をまとめて売られた」などの苦情や相談が寄せられています。契約手続きをする前に、店員さんの説明内容が契約書に書いてあるかなど、契約内容（種類、個数、期間、オプションの内容、合計金額など）をよく確認しましょう。



(*) 自前で通信設備や回線を持っている会社を「キャリア」と呼びます。現在はNTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイルの4社です。(**) 大手通信キャリア会社系列の「安いプラン専用会社（ブランド）」のことです。auの場合はUQmobile、ソフトバンクの場合はY!mobileがサブブランドです。(**) キャリア会社から通信回線を借りている会社のこと(4) キャリア会社が提供している「買い物料金を通信料金と一緒に支払うサービス」をキャリア決済と呼びます。

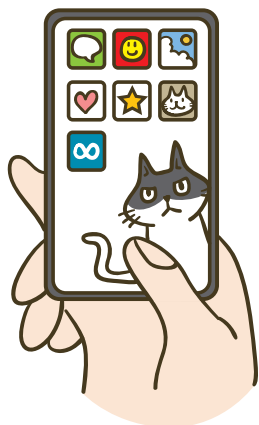
スマホデビュー基本の



スマホとは「超小型・電話機能付き・指先で操作するパソコン」のことです。そのため家電製品のように「電源を付けたらすぐに使える」というわけではありません。このページでは、スマホを買って、開封してから最低限しなければならないことなどを、ざっくりご説明します。



スマホを買って最初にすること



スマホを買ってはじめて電源を入れると「初期設定(しよきせってい)」の画面が表示されます。この画面で「だれがスマホの持ち主か」「持ち主以外の人が使うことを防ぐ手続き」「メールのやりとりができるための手続き」などを行います。

スマホの設定方法は機種ごとにビミョーに違います。具体的な設定方法などはスマホを購入したお店の方などにお尋ねください。

アカウントの登録・設定

アカウントというのは「スマホを使うための基本登録のこと」と思ってください。

ID・パスワードの登録

ほかの人がスマホを勝手に使えないようにするため、パスワードを設定します。

メールの設定

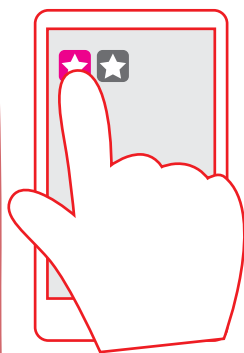
メールをやり取りできるよう、手続きや設定をします。



スマホにクレジットカード情報が入ってなくても大丈夫です。カード情報やキャッシュレス決済など、お金に関係することの設定は必要を感じた時に改めて行うとよいでしょう。

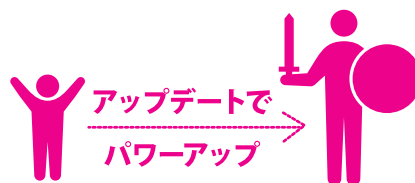
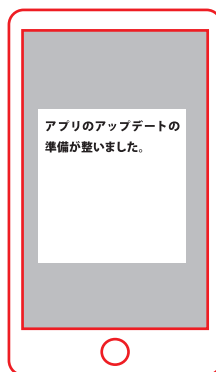
アプリを入手する方法とアップデートについて

ステップ① 公式ストアでアプリを探す



- 「公式ストア」のアプリをポチっとして、画面を表示させる。
- アプリを探す。種類や名前などの「キーワード」で探せる。
- 有料、無料、機能、評判など、アプリの情報を集める。
- 問題がなければ入手(購入)するための手続きに移る。

ステップ③ アップデートする



アプリさんの「病気」「ケガ」を治療したり、アプリさんが「あたらしい道具」を手に入れたりする手続きを「アップデート」と言います。スマホに案内が届くので、案内通りに操作します。

ステップ② アプリの購入と支払い手続きをする



- アプリの「購入(入手)」ボタンを押す。
- お金の支払い手続きを行う。
- アプリがスマホの中に入るときに、「このアプリはスマホの次の情報や機能を利用しますが、いいですか?」という確認画面が表示される。
- アプリの内容と使う情報・機能が一致していれば「許可」する。

ここがポイント🐾

アプリは必ず「公式ストア」で入手しましょう。ごくまれに公式ストアにも危険なアプリが紛れ込むこともあります。信頼のおけるアプリを慎重に選びましょう。



どんなスマホを選んだらいいの？

初心者の方は「スマホの操作をしてくれる家族や知人・友人と同じもの」にするのがおすすめです。なぜなら困ったときに教えてもらえるから。家族のお古のスマホをゆずってもらうのもいいかも。高齢の方で、身近にスマホを教えてくれる人がいない場合は、「高齢者向けスマホ」も選択肢です。文字が大きいなど高齢者にとって使いやすいよう工夫されています。



スマホの「乗っ取り」に気を付けて！

宅配便をかたる悪質な詐欺メールが増えています。「荷物を届けに行ったが不在でした。再配達の手続きのために、下記の URL (リンク) の先のページで手続きしてください」などと書いてあります。この場合、絶対に URL (リンク) を触らないでください。不正なアプリをインストールされて、スマホを乗っ取られる危険があります。不審なメールが届いたときは、ぜひ消費生活センターにご相談を。



アプリとはスマホの中の「妖精」のこと

有料アプリ



スマホに「妖精 (=アプリ)」を招き入れる (ダウンロード・インストール) ときにお金の支払いが必要なものです。継続的に使用料金が必要なこともあります。

無料アプリ



スマホに「妖精 (=アプリ)」を無料で招き入れる (ダウンロード・インストール) ことができます。その後も無料のもの、別料金が必要になるものがあります。

悪質アプリ



スマホの中で悪いことをするアプリもあります。スマホの個人情報を盗む、スマホのカメラ機能を使って盗撮するなど、犯罪に使われることもあります。

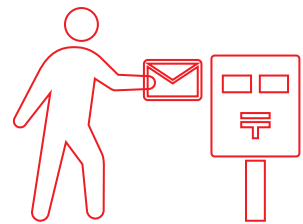
スマホを使うとは「妖精 (アプリ)」を働かせること



スマホ画面の正方形のマーク (アイコン) を指先で「ポチッ」と軽くたたいて、アプリさんを呼び出します。



呼び出したアプリさんが出てきて (スマホの画面に表示されて)、仕事をするための準備が整います。



アプリさんに「これやってちょうだい」と指示、つまり操作すると、アプリさんが仕事を始めます。

こんなに楽しいスマホの世界



お孫さんとテレビ電話



写真や動画撮影



音楽や動画を持ち運び



ネットでお買い物

ネット通販は楽しい。でもトラブルも多い。商品もお店も慎重に選ぶこーや。





インターネットにうごめく悪い人々

スマホ・ネットのトラブル



どうして今月も商品が届くの？

スマホでSNSを見ていたら美容関係のサプリメントの広告が出てきた。「初回限定100円」とあったので注文したら、毎月商品が届くようになった。最初は100円の請求書だったが、2回目からは9800円に。おかしいと思って業者に苦情を言ったら「これは定期購入コースなので6か月やめられません」と言われた。こんなはずじゃなかったのに！

ワンポイントアドバイス：定期購入の相談はとて多いですが、広告や注文画面に「定期コース」と明記されていることも多く、どうにもならないことも少なくありません。注文の手続きの前に業者や商品の評判、広告の内容をよくご確認ください。

夢中になっただけなのよ……

スマホで好きなアイドルの情報を集めていた。そのアイドルがライブ配信していたので見るようになった。参加している人がアイドルに「投げ銭」をして、アイドルの人からメッセージをもらっているのがうらやましくて、自分も投げ銭をするように。だんだんエスカレートして、ばあちゃんのクレジットカードで勝手に70万円使ってしまった。ヤバイよな、やっぱり。

ワンポイントアドバイス：ゲームやライブ配信などにのめりこんでしまい、お金を使いすぎる人も増えているようです。なかには家族のクレジットカードで数十万から数百万円もお金を使った例も。クレジットカードの管理も厳重にしてください。

かんたんに儲かるって言われたのに

スマホで「副業」を探していたら「だれでも、かんたんに、お金を儲ける方法を教えます」という情報があった。その方法をまとめたテキストを80万円買った。でも書いてあるとおりにしても儲からない。苦情を伝えたら「言われたとおりにやっていないからだ」「もう少しがんばれば儲かる」という返事だった。これってだまされたんだよね？

ワンポイントアドバイス：新型コロナの影響で副業を探す人が増えています。それに便乗した詐欺も増えています。だれでも、かんたんに、お金を儲けられる方法などありません。柳井地区でも相談が急増しているのでご注意ください！

なんでここにいるの!?

スマホのゲームで親しくなった人がいる。ボイスチャットで話してはいるうちに、流れでSNSのアカウントを交換することになった。顔がばれるのはイヤだったけど、住所はわからないようにしているし、学校名も伏せたから大丈夫かなって。なのに、ある日学校の帰り道で知らないオジサンに呼び止められた。あの人だ。なんでここにいるの？

ワンポイントアドバイス：会話の内容やネットで公開している写真などから「特定」、つまり氏名や住所を突き止められ、連れ去られる事件も起こっています。未成年のお子さんにスマホを持たせるときは、くれぐれもご用心ください。

コンプレックス商法にご注意も!

「もっとやせなければ恥ずかしいですよ」
「美容整形をしなければ異性に相手にされません」

など、人のコンプレックスを過剰に刺激するようなネット広告が増えている印象です。はっきり言えば、まともな事業者はそんな広告出しませんし、商品サービスの質が良ければ人の劣等感を刺激する必要はありません。人のコンプレックスを刺激する広告を出している会社と契約して、トラブルになる人も増えています。ご注意ください。



トラブル予防に効果的なこと

フィルタリングをかける

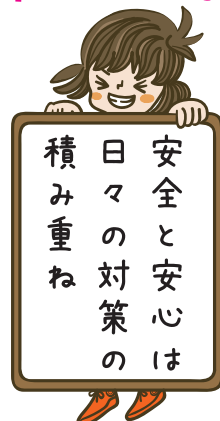
フィルタリングは被害防止に効果的。スマホに慣れていない大人が使うのもアリです。

お金を使えなくする

クレジットカード情報をスマホ本体に入れないだけでも被害予防につながります。

買い物する店を選ぶ

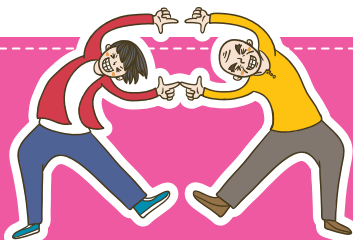
信用できるお店だけで買い物すると決めておくことも被害防止のポイントです。



スマホの契約やサービス利用のトラブルに関するご相談は

柳井地区広域消費生活センター

場所 柳井市南町1-10-2 (柳井市役所3階 商工観光課内)
電話 0820-22-2125 (直通) FAX 0820-23-7474
メール shohi@city-yanai.jp
相談受付 平日 8:30~17:00



スマホの使い方、最新の消費者トラブルの手口や予防法などの講演依頼も可能(無料)

だれにも知らず相談できますよ♡



LINE相談