

健康 & すくすく

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 10月5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

10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
※例は除く。

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 10月7日(木) 9:30～10:30
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 ☎③1190

ミズノにここ運動教室 (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、ストレッチ運動の3種類の教室があります。

■筋活教室

日 11月9日(火), 30日(火), 12月14日(火) / ① 13:00～13:45, ② 14:00～14:45
※①②両方への参加不可

料 各回 500円

■ステップ教室

日 11月2日(火), 16日(火), 12月7日(火), 21日(火) / 13:00～13:45

料 各回 500円

持 室内用シューズ

■ストレッチ教室

日 11月11日(木), 25日(木), 12月9日(木), 23日(木) / 13:00～14:00

料 各回 1,000円

■共通事項

場 アクアヒルやない

○講師 三島孝雄さん

対 医師に運動制限を受けていない人

定 各回 12名

○受付開始日

11月の日程 / 10月1日(金)～

12月の日程 / 11月1日(月)～

申 問 アクアヒルやない

☎④0025

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♪(無料・要申込)

子育てのことなど気軽にしゃべりませんか？

日 10月20日(水) 10:00～11:30

場 市総合福祉センター2階

内 「ミュージック・ケア♪」音楽

にのせてからだ

や楽器を使い、楽

しい時間を過ご

しましょう！

○講師 高橋和子さん

対 定 未就園児の親子 10組

○申込期限 10月13日(水)

申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎③0668



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。トレーナーの指導のもと、無料
で基礎から学びます。※雨天中止

日 11月8日(月), 22日(月),
12月6日(月), 13日(月)
／いずれも 10:00～10:45

場 アクアヒルやない

○講師 三島孝雄さん

対 医師に運動制限を受けていない人

定 各日 20名

○受付開始日

11月の日程 / 10月1日(金)～

12月の日程 / 11月1日(月)～

申 問 アクアヒルやない

☎④0025



柳井市国民健康保険加入者の皆さんへ

9月・10月は特定健診受診強化月間

特定健診は無料で受診できます

市では糖尿病などの生活習慣病予防のため、特定健康診査・特定保健指導を実施しています。特定健診は健康状態を確認する良い機会ですので、自身の健康のため年に1度は受診するようにしましょう。

○対象 柳井市国民健康保険に加入中で40歳から74歳までの人

▼詳細は広報やない令和3年5月13日号をご覧ください。

▼3年間受診のない人には受診を勧奨するはがきを郵送します。

○無料受診期限 令和4年1月31日(月)

●問い合わせ 市民生活課 ☎②2111 内線 151

9月は「健康増進普及月間」

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ



「健康寿命」を延ばすために検診(健診)を受け、病気の早期発見・治療を行うとともに、運動習慣の定着や食生活の改善などの規則正しい生活習慣を確立しましょう。

▼毎日プラス10分間、今より身体を動かしましょう。

▼多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう。

▼禁煙に取り組みましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎③1190

高齢者のインフルエンザ予防接種を開始します(年度内で1回のみ)

高齢者が指定医療機関で予防接種を受ける場合、接種費用の一部を市が負担します。接種後ワクチンが十分な効果を維持する期間は約2週間後～5カ月間とされていますので、12月中旬までの接種をお勧めします。



○日時 10月1日(金)～令和4年2月28日(月)／一部の医療機関では接種期間が異なります。

○対象 接種時に65歳以上の人或は60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能不全・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人

○自己負担金 1,490円(生活保護の人は無料)

○接種方法

①事前に指定医療機関(右表)に予約する(予約不要の医療機関もあり)。

②予約日に健康手帳(市保健センターで無料交付)を持参し、専用の予診票に記入。診察後、接種を受ける。

③医療機関に自己負担金を支払う。

●問い合わせ 市保健センター ☎②31190

高齢者のインフルエンザ予防接種 指定医療機関一覧(一部を除き要予約)

※表以外にも接種できる市外医療機関があります

医療機関	☎	予約	医療機関	☎	予約
伊原内科消化器科(岩国市由宇町)	0827 ③3300	不要	坂本医院(新市)	②1059	
ウェルネスクリニック	②1024		坂本病院(余田)	③6800	不要
うつみ内科クリニック	④0100		周東総合病院 ※3(健康管理センター)	②3456	不要
おりたクリニック	②3322		神出内科医院	②1921	
河谷内科医院	②0347	不要	野田整形外科クリニック	④2345	不要
キャプテンキッズクリニック ※1	③3336	不要	浜田内科循環器科	③1137	
久米医院(岩国市由宇町)	0827 ③0123		弘田脳神経外科	③7119	
恵愛会柳井病院 ※2	②1002		政井医院	②1068	不要
こうだクリニック	④3000		増本クリニック ※4	③3121	
河内山医院	②0023	不要	松井クリニック	④5311	
国立病院機構柳井医療センター ※2	⑦0211		松田医院	④5678	
小林内科クリニック	③5588		まつばら内科・胃腸科	⑤2266	不要
最所クリニック	④2252		南町内科循環器科 ※2	③5757	
			吉田クリニック	④1212	不要
			平郡診療所	⑦2032	
			平郡西出張診療所	⑦2888	

※1 10月11日(月)から接種開始

※2 11月1日(月)から接種開始

※3 11月中旬から実施予定、接種は毎週(月)のみ 13:30～15:30

※4 通院患者のみ

子宮がん・乳がん検診を受診しましょう 10月は「やまぐちピンクリボン月間」

子宮がんや乳がんは若い世代、働き盛りの世代の女性に多いがんで、早期に発見、治療することで死亡リスクを減らすことができます。職場や市のがん検診を2年に1度受診しましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎②31190

■休日子宮がん・乳がん検診 ※要予約・定員あり(先着順)

医療機関	種別	日時
周東総合病院(健康管理センター) ☎②3456(代表)	子宮がん・乳がん	11月21日(日) 8:30～12:30 予約受付時間 10:00～16:00
光市立大和総合病院(健診科) ☎④2111(代表)	乳がん	10月17日(日) 9:00～12:30 予約受付時間 13:00～17:00

※市の個別がん検診です。令和2年度または今年度にすでに受診している人は受診できません。

○対象者・料金(女性限定)

種別	対象者	検診料金
子宮がん検診	20歳以上	1,500円 (75歳以上は700円)
乳がん検診	40歳以上	1,500円 (75歳以上は800円)

○受診方法 各医療機関に直接予約し、健康手帳(市保健センターで無料交付)を持参して受診してください。

○集団子宮がん・乳がん検診を行います 11月11日(休)、12日(金)、13日(土)に市保健センターで行います。申込方法・料金などの詳細は広報やない令和3年8月12日号をご覧ください。

※市のその他のがん検診については、広報やない令和3年5月13日号や市ホームページに掲載しています。



9月10日～16日は「自殺予防週間」

あなたの大切な人の命を守りましょう

平成22年以降減り続けていた全国の自殺者数は、令和2年では21,081人となり令和元年に比べて912人増加しました。山口県の自殺者数は230人で、令和元年と比べて増加しています。性別では男性が女性の2倍以上多く、年齢では40歳代が一番多くなっています（警視庁「自殺統計」より）。新型コロナウイルス感染症のまん延により生活が一変し、今後の生活に不安を抱える人が増えているのではないのでしょうか。大切な人の命を守るために、普段から体や心の不調を見逃さないようにし、不調のサインに気づいたら「声をかける」「聴く」「つなぐ」「見守る」ことが大切です。

ゲートキーパー養成講座を行っています(無料・要申込)

◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「どのように解決したらよいか分からない」といった状況に陥ることがあります。そのような時、あなたにもできることがあります。

○内容 ①、②のいずれか

①基本コース(約45分間)

②基本コース+DVD視聴コース(約1時間)

○対象 市内在住、在勤の6人以上のグループ

○日時 原則として平日の9:00～15:30の間に開始。

○講師 市保健センター職員

※市保健センター職員による出前講座です。

○申込方法 希望する日時、場所を市保健センターに連絡してください。

※実施の際は新型コロナウイルス感染症対策をお願いします。

●申込・問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190

まちの出来事



8/3 親と子の海辺の教室を開催 プラスチックごみを調査・観察

市内小学生とその保護者を対象に、マイクロプラスチックの調査・観察を通じて海の環境問題について学習する「親と子の海辺の教室」が開催されました。児童たちは採取されたマイクロプラスチックの多さに驚いていました。
※マイクロプラスチック…5mm以下のプラスチックのこと。



8/8 フラワーランドに吉本興業 がやってきた

吉本興業(株)が全国展開する「8月8日笑いの日」イベントの一環として、やまぐちフラワーランドで「花と笑いのイベント in 柳井」が開催されました。山口県住みます芸人の「どさげん」や「ぶるぼん」、人気の「コロコロチキチキペッパーズ」、「相席スタート」らが来園者を楽しませました。



8/17 柳井中バドミントン部 が全国大会へ出場

女子シングルスでは日本一に輝く

柳井中バドミントン部が女子団体、女子シングルス、女子ダブルス、男子ダブルスで全国中学校体育大会へ出場しました。女子シングルスでは宮崎友花^{みやざきともか}さんが優勝、日本一に輝きました(写真は大会前の市長訪問時のもの)。

石城山の列石①・^{こうごいし}神籠石説

柳井の市街地から西方を望むと標高 362 m の石城山^{いわきさん}が目に入ります。周囲は急峻^{しきん}な崖ですが、頂部には平坦地がある台形の山です。現在は光市に属しますが、かつては眺望がきく地域全体に関わった山であり、柳井に縁が深かった山です。その石城山には、特異な設備が設置されています。山の八合目あたりに、鉢巻状にぐると石列が巡らされているのです。角石が 1 km 以上にわたって隙間なく並べられています。築造には莫大な労力を要したはずで、谷部では、逆三角形の大規模な石壁が築かれ、低い位置に谷を下ってきた雨水を排水するための水門が設けられています。長い石列や高い石壁がなぜ設置されたのかについて、学会では過去に論争がありました。

まず初めに出された説が、神籠石説です。石列と石壁は、神が宿る霊域を区画するための結界^{きまめ}（境）として設けられたとの説です。神域を護る目的で築かれたとして、神籠石と名付けられました。確かに石城山の山頂には、石城神社が鎮座しています。祭神は大山祇神^{おおやまづみ}・雷神^{いかづち}・高麗神^{たかむすび}の 3 神で、文明元年（1469 年）に再建された社殿は国の重

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

要文化財に指定されています。創建はさらに古く、平安時代の前半期であろうとされています。

なお神籠石を設置した山は石城山だけではありません。西日本に多く存在します。それらのほとんどの山頂に寺や社がありますから、神籠石説は疑いなしと思われました。

しかし、その後発掘調査が行われて石列や石壁の構造が明らかになり歴史的な考察が深まると、石列や石壁は朝鮮式の山城として築かれた構造物であることが判りました。

石組みは如何なる構造であったのか、また何故に朝鮮式山城が築かれたのかは、次回に紹介をします。



▲石城山の列石

●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

10月のけんけつ(400ml 限定)

○日程

7日(木)	柳井市役所	9:30～11:45 13:00～16:00
-------	-------	---------------------------

14日(木)	柳井税務署 主催：柳井法人会	9:30～12:00 13:15～16:00
--------	-------------------	---------------------------

17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

8/31現在

30,753 人 増	転入	59 人
(前月比 31 人減)	出生	14 人
	その他	0 人
男性 14,352 人	減	転出
女性 16,401 人		65 人
15,488 世帯	死亡	39 人
	その他	0 人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



秋を無事故・無違反で過ごそう！

秋口は日没時間が急速に早まり、夕暮れの見通しの悪い時間帯と帰宅時間が重なることから、交通事故の多発が予想されます。ドライバーは早めのライト点灯のほか、特に通学路付近でのスピードの出し過ぎや歩行者の動静などに十分注意しましょう。歩行者は明るい色の服と反射材を着用することで交通事故を防止しましょう。

飲酒運転は極めて危険で悪質な犯罪行為です。アルコールを少しでも摂取すると、車の運転に必要な発見・反応・操作が遅れて重大事故につながります。本人が強い意志を持つことも大事ですが、周囲の人も飲酒運転を助長するような行為は絶対にやめましょう。

なお、9月21日(火)から30日(木)までの間、「秋の全国交通安全運動」が実施されますので、期間中はいつも以上に安全運転を心がけてください。

みんなで秋を無事故・無違反で乗り切りましょう。



表紙の説明

市生活改善実行グループ連絡協議会大畠グループ(国広恭子代表)による特産品「橘香酢」作りが始まり、大畠中の1～3年生14人が製造を体験しました。「橘香酢」は完熟みかんよりもクエン酸やビタミン類を多く含む摘果みかんだけを使った果実酢で、柳井ブランドにも認定されています。生徒は会員らと一緒に、みかんを切る作業や絞り器で一つひとつ果汁を絞る作業に取り組みました。



新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大畠図書館 ☎④52226

■休館日：毎週月曜日

柳井図書館／祝日の翌日、9月30日(木)

大畠図書館／祝日

新刊図書の一部をご紹介します。

このほかには柳井市立図書館ホームページをご覧ください。

■一般書(柳井図書館)

海辺の金魚	小川 紗良
隠れの子	小路 幸也
亜ノ国へ	柏葉 幸子
姉の島	村田喜代子
ミラーワールド	椰月美智子
オール・グリーンズ 万事快調	波木 銅
仮面	伊岡 瞬
不要不急の男	土屋 賢二
まだまだ健康川柳	近藤 勝重
まるごとレモン	河井 美歩
ちひろダイアリー	竹迫祐子ほか
クラシック作曲家列伝	やまみちゆか

■一般書(大畠図書館)

雨夜の星たち	寺地はるな
色にいでにけり	坂井希久子
彼方の悪魔	小池真理子
無垢の傷痕	麻見 和史
やせる時間に食べてみた！	望月理恵子

■児童書(柳井図書館)

もしものくに	馬場のぼる
ににんがし！	吉田 戦車
パンダツアー	のはなはるか
早すぎた天才	大野 正人
みんなのためいき図鑑	村上しいこ

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

編集後記

今号編集集中、柳井商工高等学校バドミントン部女子が全国高校総体団体の部で優勝したとの嬉しいニュースが飛び込んできました。3月の選抜大会に続く優勝で、全国大会春夏連覇を達成。心からお祝い申し上げます。同校は男子団体の部でも5位と大健闘。皆さんの活躍に元気をもらいました。(と)



ホテル雅叙園東京▲▶



金魚ちょうちんが全国に出張

全国各地に金魚ちょうちんが出張し、夏の風情を伝えています。

- ▼ 6/16 (水)～ 6/22 (火) 大丸須磨店(神戸市)
- ▼ 7/31 (土)～ 8/ 1 (日) 三井アウトレットパーク大阪鶴見(大阪市)
- ▼ 7/ 3 (土)～ 9/26 (日) ホテル雅叙園東京(東京都目黒区)



▲三井アウトレット
パーク大阪鶴見



▲大丸須磨店

8/12 セイルドオーシャン(株)進出協定調印式

クルーズホテルが食のテーマパークに

セイルドオーシャン株式会社(嶋尾忠宏代表取締役社長)が、株式会社柳井クルーズホテルから事業譲渡を受けホテル事業へ進出することに伴い、市との進出協定調印式が行われました。嶋尾社長は「宿泊施設を備えた地域の食のエンターテインメント施設を目指す。たくさんの人に来てもらい地域の活性化につなげたい」と話しました。ホテルは営業を続けながらリニューアルを行い、本年11月にカフェレストランなどをオープンする予定です。



▲協定書の調印(写真左から嶋尾社長、立会人の(株)山口銀行久野会長、井原市長)



8/23 有志の花火が夜空を彩る

3000 発のサプライズ花火

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける地域を盛り上げようと、市内と近郊の企業36社で組織する柳井地域活性化事業者有志会(藤野洋志代表)が、3000発の花火を打ち上げました。3密を避けるため事前告知はなく、打ち上げは柳井ウェルネスパークで行われ、午後8時から約30分にわたり夜空に大輪の花を咲かせました。



「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。