

# 健康 & すくすく

## 心配ごと相談(無料・市民対象)

**日** 12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

## 12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** 12月8日(水) 9:30～10:30  
**場** いずれも市保健センター  
**申** 前日までに予約してください。  
 市保健センター ☎③1190

## 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。

**日** 令和4年1月17日(月), 31日(月),  
 2月14日(月)  
 / 10:00～10:45 ※雨天中止

**場** アクアヒルやない  
**講** 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人(先着順)  
**開** 受付開始日  
 1月の日程 / 12月1日(水)～  
 2月の日程 / 1月4日(火)～  
**申** アクアヒルやない ☎④0025

## やないファミリー・サポート・ センター交流会(要申込・託児有)

**日** 12月1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リンパケアをしながら  
 気持ちと体をほぐしましょう  
**講** ①市保健センター保健  
 師, ②浴洋子さん(リンパセラ  
 ピスト)

**定** 15人(先着順・子ども同伴可・  
 託児有)

**料** 100円(お茶代)

**持** ヨガマットまたはバスタオル。  
動きやすい服装。

**申** 申込期限 11月24日(水)

**申** やないファミリー・サポート・  
 センター ☎③0668

## 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  
 くりにも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** 令和4年1月25日(火), 2月8  
 日(火), 22日(火)  
 / 13:00～13:45

**料** 500円

**定** 各日20人

### ■ステップ教室

**日** 令和4年1月4日(火), 2月1日(火),  
 15日(火) / 13:00～13:45

**料** 500円

**定** 各日15人

**持** 室内用シューズ

### ■ストレッチ教室

**日** 令和4年1月13日(水), 27日(水),  
 2月10日(水), 24日(水)  
 / 13:00～14:00

**料** 1,000円

**定** 各日20人

### ■共通事項

**場** アクアヒルやない

**講** 三島孝雄さん

**対** 医師に運動制限を受けていない人

### ○受付開始日

1月の日程 / 12月1日(水)～  
 2月の日程 / 1月4日(火)～

**申** アクアヒルやない

☎④0025

## 母子手帳アプリ「やなでこ by 母子モ」を導入しました

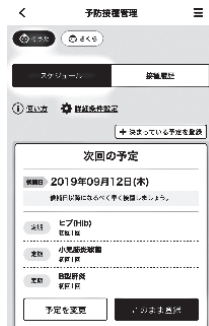


母子手帳アプリ「やなでこ by 母子モ」  
 を使って子育て世代の皆さんに情報をお  
 届けします。プッシュ通知による予  
 防接種日のお知らせや近くの医療機  
 関、公園などの検索といった便利な機  
 能が豊富にありますので、ぜひ利用し  
 てください。

### ●問い合わせ

市保健センター ☎③1190

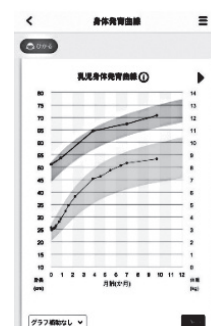
**◆ダウンロード  
 はこちらから▶**



**▲** 予防接種のスケ  
 ジュール機能あ  
 り。誕生日と接  
 種状況に応じて  
 スケジュールを  
 自動調整します。



**▲** 子どもの成長を  
 写真付きで記録  
 可能。記録を家  
 族で共有する機  
 能もあります。



**▲** 子どもの体重を  
 記録すれば自動  
 でグラフ化。ひ  
 と目で成長が分  
 かります。

# 「かみんぐ30」を心がけ、 全身の健康を保ちましょう！

柳井市では毎月30日を「かみんぐ30デー」とし、ひと口30回を目安に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、よく噛んで食べることを意識しましょう！

●問い合わせ 市保健センター ☎③1190

## ◆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

- ▼消化吸収を促進する
- ▼体の抵抗力が高まる
- ▼脳の働きを活発にする
- ▼肥満を予防する など

## 歯を強くする食べ物

- ▼カルシウムの多い食品  
乳製品、魚介類など
- ▼ビタミンAの多い食品  
緑黄色野菜、海藻類など
- ▼ビタミンCの多い食品  
柑橘類、焼きのりなど

## まちの出来事



### 9/29 連合山口柳井地区会議が消毒液を寄贈

連合山口柳井地区会議（山根敦代表）が地域への社会貢献活動の一環として、市内保育園などにアルコール消毒液を寄贈しました。山根代表は「コロナ禍でも子どもたちが安心して学習に取り組めるよう活用してほしい」と話しました。

### 10/4 市と(株)ピアレスが包括連携協定を締結

市と株式会社ピアレス（日本マクドナルド(株)フランチャイジー・松尾茂文社長）が包括連携協定を締結しました。松尾社長は「柳井に开店できることを誇りに思う。地域に愛される場所を目指したい」と話しました。協定締結後には、医療従事者への支援として柳井医師会に食事券が贈呈されました。



### 10/7・9 柳井市防災研修会を開催

自主防災組織の立ち上げや活性化をテーマとした柳井市防災研修会が市文化福祉会館で開催されました。研修会には自治会長や自主防災組織の会員計72人が参加しました。柳井市防災士会の皆さんから自主防災組織の必要性や災害時の自助・共助の大切さについての講演があり、参加者は熱心に聞いていました。

## 柳井地域の万葉和歌①・麻里布の浦にて

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

万葉集は、奈良時代に<sup>おおともものやかもち</sup>大伴家持らが<sup>へんさん</sup>編纂した日本最古の和歌集です。4516首もの膨大な歌が収められており、作者は天皇から庶民に至るまでの幅広い階層で、内容は恋の歌や自然を<sup>め</sup>愛でる歌など多岐にわたっています。この「万葉集」には、柳井地域を詠み込んだ和歌も収められています。

柳井地域を詠んだ和歌は、天平8年(736年)に奈良から朝鮮半島の<sup>しらぎ</sup>新羅国の首都である<sup>けいしゅう</sup>慶州へ向かう外交使節団の遣使たちが詠った作品で、「麻里布の浦にて8首、大島の鳴門を過ぎて2首、熊毛の浦にて4首」の、合わせて14首が収められています。その中から数首を選んで紹介しましょう。

最初の和歌は「真可治奴伎布祢之由加受波見礼 杼安可奴麻里布能宇良尔也杼里世麻之乎」です。意味が分かりましたか。これでは現代人には理解できません。「万葉集」に記述されているままの表現で、「万葉かな」と言います。意味が分かるように表わすと、「<sup>まかじぬ</sup>真楫貫き船し行かずは見れど飽かぬ麻里布の浦に宿りせましを」となります。さらに分かりやすい表現にすると、「舵を抜いて船は進まないの

だから 見飽きることのない美しい麻里布の浦に上陸して 宿泊をしたいものだ」となります。麻里布の浦で船中泊をしたことが分かります。

「いつしかも見むと思ひし逢う島を 他所にや恋ひむ行くよしをなみ」の歌では、「逢う島」と「大島」をかけて、恋心を吐露しています。「いつも見たいと思う恋人に逢うことが叶わず 恋しさを増しながら周防大島を見て航海するのだなあ」との意味です。

また祝島をも詠んでいます。「家人は帰り早来と祝島 斎い待つらん旅行く我れを」との歌です。「神に祈ると言われる祝島が見えるが、旅に出た私の早い帰りを神に祈っているだろう」との意味です。



▲遣新羅使船

## ●問い合わせ

文化財室 ☎22111 内線 332

## 休日夜間応急診療所 ☎229001

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

## 12月のけんけつ(400ml限定)

## ○日程

23日(木) 周東総合病院 14:15～16:30

26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

10/31  
現在

|           |      |     |
|-----------|------|-----|
| 30,649人増  | 転入   | 54人 |
| (前月比31人減) | 出生   | 9人  |
|           | その他  | 1人  |
| 男性14,306人 | 減 転出 | 51人 |
| 女性16,343人 | 死亡   | 43人 |
| 15,457世帯  | その他  | 1人  |



# しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



## 11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は保護者からの虐待により、児童がその心身に深刻な傷を負ってしまう重大な問題です。

警察では、児童虐待の未然防止や被害児童の早期発見、保護に努めています。「虐待かもしれない」と思った場合は迷わず相談・通報してください。

### ○児童虐待とは

保護者が児童に対して行う次のような行為です。

#### ▼身体的虐待

殴る、蹴る、激しく揺さぶるなど

#### ▼性的虐待

性的行為の強要、児童ポルノの被写体にするなど

#### ▼怠慢・拒否(ネグレクト)

家に閉じこめる、食事を与えない、長時間の車内放置など

#### ▼心理的虐待

言葉による脅し、児童の面前で他の家族に暴力を振るうなど

### ○「虐待かもしれない」と思ったら迷わず相談・通報

児童相談所全国共通ダイヤル「189」や柳井警察署に相談してください。緊急の場合は迷わず「110番」に通報してください。

### ○令和3年度「児童虐待防止推進月間」最優秀標語

189(いちややく)「だれか」じゃなくて「あなた」から

## 新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大島図書館 ☎④52226

■休館日：毎週月曜日

柳井図書館／祝日の翌日、11月30日(火)

大島図書館／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)

|                   |        |
|-------------------|--------|
| ばにらさま・・・・・・・・・・   | 山本 文緒  |
| 子のない夫婦とネコ・・・・・・・・ | 群 ようこ  |
| 旅のない・・・・・・・・・・    | 上田 岳弘  |
| アルテミスの涙・・・・・・・・   | 下村 敦史  |
| ガラスの海を渡る舟・・・・・・・・ | 寺地 はるな |
| 月と日の后・・・・・・・・・・   | 沖方 丁   |
| 愛を知らない・・・・・・・・・・  | 一木 けい  |
| 老虎残夢・・・・・・・・・・    | 桃野 雑派  |
| みらいめがね2・・・・・・・・・・ | 荻上チキ   |
| 認知症世界の歩き方・・・・・・・・ | 寛 裕介   |
| 炭酸水最強の活用法・・・・・・・・ | 新生 暁子  |
| いつも心にタカラヅカ！！・・・・  | 牧 彩子   |

#### ■一般書(大島図書館)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| シーフレット・エクスプレス・・・・ | 真保 裕一 |
| 残り香・・・・・・・・・・     | 藤井 邦夫 |
| 刑事の慟哭・・・・・・・・・・   | 下村 敦史 |
| 老いる自分をゆるしてあげる・・・・ | 上岡トメ  |
| 山田全自動の懐かしあるある・・・・ | 山田全自動 |

#### ■児童書(柳井図書館)

|                      |         |
|----------------------|---------|
| きつね・・・・・・・・・・        | 樋口 佳絵   |
| ぎんいろのねこ・・・・・・・・      | えがしらみちこ |
| 人体ジェットコースター・・・・・・・・  | 中垣ゆたか   |
| すてきなタータンチェック・・・・・・・・ | 奥田 実紀   |
| ダヤンと霧の竜・・・・・・・・      | 池田あきこ   |

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

### 表紙の説明

ルンビニ第二保育園の年長・年中園児がいも掘りを体験しました。これは柳東地区コミュニティ協議会(中田達生会長)主催で実施されており、いもは6月に園児たちの手で植えられたものです。園児たちは「大きいのが獲れた！」などとはしゃぎながらたくさんのいもを収穫していました。いもは保育園での料理体験での使用や各家庭への持ち帰りのほか、一部は近隣の介護施設へプレゼントされました。



### 編集後記

秋らしい気候になり、朝晩は特に肌寒くなってきました。皆さん体調を崩されてはいないでしょうか。かつて私は季節の変わり目になるとひどい鼻炎に悩まされたものですが、最近はめっきりなくなりました。体質が変化したのか、年齢によるものなのか、理由はよく分かりません。(と)



## 10/17 山陽本線(厚狭～下関間)開業 120 周年 記念列車が柳井に到着

山陽本線(厚狭～下関間)開業 120 周年を記念した列車が運行され、柳井駅に停車しました。駅では柳井中学校美術部



による電子紙芝居の上映や柳井市観光ボランティアの会による歓迎などが行われました。乗客の 1 人は「柳井は初めて来たが、景観が良く心地良い場所だった」と話しました。

## 10/18 柳北小児童が竹のおもちゃ作り

柳北小学校 1・2 年生が竹のおもちゃ作りに挑戦しました。子どもたちに森林体験学習などを行う柳井ふれあい森の会(山重義則会長)指導のもと、1 年生は竹ばっくり、2 年生は竹の水鉄砲を製作しました。児童たちは生き生きと作業に取り組み、完成後は自身で作ったおもちゃで楽しく遊びました。



## 季節の たより



## 10/22・23 フラワーランドで夜間開園

多くの人に秋のひと時を楽しんでもらおうと、やまぐちフラワーランドで夜間開園が行われました。これは本年 4 月、フラワーランド誕生 15 周年を記念して行われた夜間開園が好評で、再度の実施を望む声が上がったことから実現したものです。当日は一部の花壇のライトアップのほか、大道芸のパフォーマンスやフラダンスの披露が行われ、来園者は日中とはひと味違う園内を満喫しました。

「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。