

## 心配ごと相談(無料・市民対象)

- 日 4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

## 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  
※祝は除く。
- 乳幼児健康相談・栄養相談
- 日 4月13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

## 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。

- スロージョギング®️倶楽部
- 日 4月11日(月), 25日(月), 5月9日(月), 23日(月) / いずれも10:00～10:45 (雨天中止)

- 料 各回 300円
- 定 各回 20人

- 筋活教室
- 日 4月12日(火), 26日(火), 5月10日(火), 24日(火) / いずれも13:00～13:45

- 料 各回 500円
- 定 各回 20人

- ステップ教室
- 日 4月5日(火), 19日(火), 5月17日(火), 31日(火) / いずれも13:00～13:45

- 料 各回 500円
- 定 各回 15人

- 持 室内用シューズ
- ストレッチ教室

- 日 4月7日(木), 21日(木), 5月12日(木), 26日(木) / 13:00～14:00

- 料 各回 1,000円
- 定 各回 20人



## ■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
- 受付開始 4月開催分：受付中 / 5月開催分：4月1日(金)～
- 申 問 アクアヒルやない ☎②0025

## 体力測定会(無料・要申込)

- エアロバイクで体力を測定し、体組成測定も実施します。
- ※81歳以上の人は体組成測定のみ
- 日 4月16日(土) ①13:00- ②14:30- ③16:00- ④17:30-
- 場 アクアヒルやない
- 対 医師に運動制限を受けていない人
- 定 各回2人まで
- 申込期限 4月15日(金)
- 申 問 アクアヒルやない ☎②0025

## YBB

## にここカラダトノエ塾 らくらくリズム体操3か月講座(要申込)

てくてくテンポの音楽に合わせて全身を整える有酸素運動と、フットコンディショニングを行います。

- 日 4月13日(水), 5月11日(水), 6月8日(水) / 13:30～14:30
- 場 FUJIBO 柳井化学武道館
- 講師 大海仁子 (NCA認定プロフェッショナルコンディショニングトレーナー)
- 料 各日 500円
- 持 バスタオル、フェイスタオル
- 申 問 FUJIBO 柳井化学武道館 ☎⑤3383

## 令和4年度 市国民健康保険

## 人間ドックの受付を開始します

4/1(金)  
受付開始

ご自身で受診を希望する検査機関(下表)に予約した後、国民健康保険証を持参して、市民生活課、各出張所・連絡所で申し込んでください。

※5月以降に特定健診の受診券が届いた人は、そちらも持参してください。

- 利用要件 検査日に市国民健康保険の加入者であること
- ▼後期高齢者医療制度の加入者は、市国民健康保険の人間ドックは受けられません。
- ▼同じ年度内に、特定健診と人間ドックの両方を受診することはできません(重複して受診した場合、全額自己負担となる可能性がありますので注意してください)。

## ○検査機関・自己負担額

| 検査機関      |        | 半日      | 短期入院<br>(1泊2日) |
|-----------|--------|---------|----------------|
| 周東総合病院    | ☎②3456 | 12,177円 | 41,217円        |
| 光市立大和総合病院 | ☎④2112 | 11,880円 | なし             |

※脳ドックは周東総合病院で70歳未満のみ追加可(追加料金6,996円)。

- 申込期間 4月1日(金)～令和5年1月31日(火)  
期限までに定員に達した場合、受付を終了する場合があります。

- 申込・問い合わせ  
市民生活課 ☎②2111 内線 151



# 認知症を理解し 地域で支えましょう

認知症の発症率は年齢とともに高くなることが知られています。わが国は世界一の長寿国であり、認知症と共に生きる高齢者の人口は今後も増加し、3年後の2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予測されています。

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、まずは認知症を正しく理解し、認知症の人を支えていける地域を目指しましょう。

## ■チェックしてみよう！認知症

下記のチェックシートは「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめた早期発見の目安です。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談してみることをお勧めします。

### ①物忘れがひどい

- 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れてる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

### ②判断力・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビの番組の理解ができなくなった

### ③時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うようなことがある

### ④人柄が変わる

- ささいなことで、怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ⑤不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出の時に持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### ⑥意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみにも構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのにも億劫がり嫌がる

## ■あなたも認知症サポーターになりませんか

家族を温かく見守る認知症サポーターを養成するための「認知症サポーター養成講座」を開催しています。認知症に関心がある人はどなたでも受講できます。開催希望日の1か月前までに高齢者支援課に申し込んでください。

このたび、市内の介護に携わる専門職の有志34人により「キャラバン・メイト チーム柳井」が立ち上がりました。このメンバーが講師を務め、申込みがあった学校や地域、企業などで認知症の症状や支援方法を分かりやすくお話しします。



▲「キャラバン・メイト チーム柳井」メンバーによるオンライン研修の様子

## ■徘徊・見守りネットワーク

認知症の人が行方不明になり、家族が警察に捜索を依頼した場合、事前に登録をしておけば、行方不明者の身長や体格などの特徴を市から協力事業者などに提供することができます。速やかな情報収集・情報提供のネットワークを作っておくことで、行方不明者の早期発見・保護につながりますので、事前に登録しておくことをおすすめします。

### ○事前登録方法

事前登録申請書にひとり歩きの可能性がある人の氏名や身体的な特徴などを記載し、写真を添付して高齢者支援課に提出してください。

#### ①事前登録の対象者

市内在住で、認知症などによるひとり歩きの可能性がある高齢者など

#### ②事前登録申請ができる人

登録対象者の家族、親族、後見人

#### ③申請に必要なもの

- ▼登録対象者の写真(できるだけ新しいもの)
- ▼印鑑(本人・申請者)
- ▼通知先メールアドレス(3件まで)

### ○認知症みまもりシール

徘徊・見守りネットワークに登録した人のうち、希望者に認知症みまもりシールを交付しています。もしも行方不明になったときに、発見者が衣類や持ち物に貼付けたQRコードを読み取ると、家族等へ通知メールが送信され、専用の伝言板でやりとりができます。



▲認知症みまもりシール

### ○行方不明から発見の流れ



## ■ひとりで悩まず、まずは相談を

高齢者の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師といった介護・福祉・保健の専門職がチームとなって支援します。困ったことがありましたら、市地域包括支援センターに気軽に相談してください。

### ●問い合わせ

#### ▼市地域包括支援センター

柳井市南町一丁目 10-2 (市高齢者支援課)

☎ 2111 内線 156,157

#### ▼市地域包括支援センター南部支所

柳井市伊保庄 1-4 (ゆうわ苑内)

☎ 6080

#### ▼市地域包括支援センター西部支所

柳井市余田 3718 (まつかぜ内)

☎ 3652

#### ▼市地域包括支援センター東部支所

柳井市日積 3213 (あそか苑内)

☎ 1528

## 新たに指定された文化財・高山寺の仏像①

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

市教育委員会では、1月14日に伊陸の高山寺に安置されている5体の仏像を市の有形文化財に指定しました。今号から2回にわたり、それらの仏像について紹介します。

●問い合わせ 文化財室 ☎2111 内線 332

室町幕府は世の安寧を願って、国ごとに1か寺の安国寺を配置しました。周防国においては、伊陸の日照山高山寺が安国寺に定められました。周防国で最も格式の高い寺であると認定されたのです。京都建仁寺の高僧であった碓山賢仙が伊陸に下向して、高山寺の住職に納まっていたからです。その高山寺の開山堂内に永らく安置してあった釈迦三尊像と達磨大師像と大権修利菩薩像の5体が、この度市の有形文化財に指定されました。



▲高山寺の釈迦三尊像

釈迦三尊像とは、釈迦如来像を中心にして、脇に高弟の迦葉尊者像と阿難尊者像が寄り添っている3体セットです。院派仏師の手による秀作です。

院派とは、室町幕府や名高い寺院からの造像注文に応じた第一級の仏師集団です。仏師の名に院吉や院広など、「院」がつくことから院派と称されます。日本の造像界を牽引していた院派の作品が地方の高山寺に納入されたのは、碓山賢仙禅師のカリスマ性によります。高僧と院派仏師は京都で懇意にしていたのです。釈迦三尊像の作風は鎌倉時代後期の特徴を備えていますから、高山寺が周防安国寺に指定された時期と重なります。そして須弥壇の下に置かれた達磨大師像と大権修理菩薩像は室町時代の特徴を備えていますから、安国寺として隆盛を誇っていた頃の安置と分かります。

釈迦如来坐像は針葉樹材を用いた寄木造りで、半跏趺坐(あぐら)の姿勢をし、右手は施無畏印、左手は与願印で指間には数多の人々を救い取る曼網があります。頭髪の正面に肉髻(智慧の光)を配しています。額の眉間には白毫(聖なる巻き毛)を付け、目は水晶製の玉眼で輝いています。着衣の装飾には金泥塗り・截金・盛上彩色の技法を用い、卍文・蓮華文・唐草文・龍文などの文様を施しています。

### 休日夜間応急診療所 ☎219001

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

10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

30,461人

(前月比35人減)

2/28  
現在

男性 14,224人

女性 16,237人

15,382世帯

増 転入 56人

出生 7人

その他 0人

減 転出 55人

死亡 43人

その他 0人

# しらかべ ポリスニュース



柳井警察署 ☎③0110

## 地域で子供を見守る活動を 推進しましょう

県内では、子どもに対する犯罪や、その前兆となる声かけ事案などが多く発生しています。新学期を迎えるにあたり、地域の防犯力を高めて子どもを犯罪の被害から守りましょう。

### ○「ながら見守り」に協力を！

現在、各地域で防犯ボランティア団体が結成され、通学路や子どもの遊び場などへの見守り活動が行われていますが、子どもを犯罪被害から守るためにはより多くの地域の皆さんの協力が必要です。地域の皆さんは散歩や買い物などの日常生活をしながら、事業者は事業活動をしながら、防犯の視点を持って子どもを見守る「ながら見守り」を行いましょ。

### ○「ながら見守り」のポイントは？

声かけ事案などは登下校時間帯の通学路上で多く発生しています。こうした時間帯、場所での子どもの見守りが効果的です。

▼子どもが被害に遭っているのを見た

▼子どもが助けを求めてきた

こうしたときは、すぐに110番通報しましょう。

## 警察官 A(男性・女性) 大学卒業程度 試験日程(第1回)

▼受験資格 平成元年4月2日以降に生まれた人

▼募集期間 3月4日(金)～4月11日(月)

▼第1次試験 5月8日(日)

▼最終合格発表 7月下旬

## 表紙の説明

柳井市白壁の町並みを守る会(木阪泰之会長)が、「第22回商都柳井 おひなさま巡り」を3月30日(水)まで開催しています。白壁通りや麗都路通りの公共施設や商店など23会場に、古くは江戸時代のものなどさまざまなおひな人形が飾られており、多くの人に楽しまれています。



# 新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大畠図書館 ☎④2226

■休館日：毎週月曜日

柳井図書館／祝日の翌日、3/31(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)

|              |        |
|--------------|--------|
| 十七八より        | 乗代 雄介  |
| 母の待つ里        | 浅田 次郎  |
| とどのつまり人は食う   | 佐野 洋子  |
| びっくり箱殺人事件    | 横溝 正史  |
| ちえもん         | 松尾 清貴  |
| 黛家の兄弟        | 砂原 浩太郎 |
| 運命           | 国木田 独步 |
| 文豪と印影        | 西川 清史  |
| サンセット・サンライズ  | 楡 周平   |
| ゾウが教えてくれたこと  | 入江 尚子  |
| 数学でピザを切り分ける! | 坂井 公   |
| 名もなき平日鍋100   |        |

### ■一般書(大畠図書館)

|                  |         |
|------------------|---------|
| 今を生きるあなたへ        | 瀬戸内 寂聴  |
| ママがもうこの世界にいらなくても | 遠藤 和    |
| ひとまず上出来          | ジェーン・スー |
| 自分がおじいさんになるということ | 勢古 浩爾   |
| きりぎり舞いのさようなら     | 諸田 玲子   |

### ■児童書(柳井図書館)

|             |         |
|-------------|---------|
| ララのしろいポスト   | いわがみ 綾子 |
| パンケーキ       | やなせたかし  |
| おはいなさいえりまきに | 牧野 鈴子   |
| よみがえれ、マンモス! | 令丈 ヒロ子  |
| ケケと半分魔女     | 角野 栄子   |

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

## 編集後記

3月といえば進路が決まる時期。私の周りには進学のため柳井を離れる子を持つ親御さんがいます。進学先が無事決まりひと安心したのも束の間、新型コロナウイルスの影響で新たな住まい探しがなかなか大変な様子でしたが、なんとか目星がいたそう。新たな生活が実り多きものになりますように。(と)

理解しよう 十人十色の 多様性

# 柳井市は「ゼロカーボンシティ」を宣言しました

近年、記録的な猛暑や豪雨など地球温暖化の影響と思われる異常気象が世界中で多発しています。市としても世界共通のこの課題に取り組む必要があるとの認識から、2月25日の市長定例記者会見において、2050年までに

二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。今後は実現に向けて、市民、事業者などの皆さんと連携しながら取り組んでいきます。

●問い合わせ 市民生活課 ☎② 2111 内線 165



## 柳井市ゼロカーボンシティ宣言

近年、温室効果ガスの大半を占める二酸化炭素の排出量増加による地球温暖化が深刻化し、これが原因とみられる洪水や干ばつなどの異常気象が世界各地で発生しています。日本においても、猛暑、集中豪雨や大型台風が頻発しており、生態系にも様々な影響が生じ、農作物の高温障害等による被害が増加しています。

2015年に合意されたパリ協定では、世界共通の目標として「産業革命前からの平均気温の上昇を1.5℃に抑える努力を追求する」ことが掲げられ、この目標の達成に向け、日本政府は、2020年10月に、「2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロとする2050年カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現を目指す」ことを宣言しました。

私たちには、国際社会の一員として、SDGsの理念のもと、自らの行動・選択を変えていくことで、従来からの生活習慣・生き方を転換し、再生可能エネルギーの導入や省エネルギー対策の推進に取り組んでいくことが求められています。

将来都市像として掲げる「市民の力で支えあい、一人ひとりが主役の笑顔あふれるまち柳井」が、次世代の市民へ連綿として引き継がれていくために、本市は、市民、事業者、行政が連携して、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現に向けた挑戦を開始することを宣言します。

令和4年2月25日

柳井市長

井原 他太郎

「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。