

# 健康 & すくすく

毎月30日は「かみんぐ30デー」

## 歯と口の健康に関心を持ちましょう

### 歯を失う原因をご存知ですか？

歯を失う原因のほとんどがむし歯と歯周病です。いつまでも自分の歯でおいしく食べ、健康を保つためには歯と口の健康が欠かせません。市では健康づくり計画「おいしい たのしい 元気やない」のなかで、「なくそう むし歯・歯周病」をスローガンに歯の病気の予防に取り組んでいます。特に重点的な取り組みについて紹介します。

●問い合わせ 市保健センター ☎②3 1190



すこやか元気くん

### 1人ひとりに取り組んでほしいこと

#### ○よく噛んで食べましょう

2月を除く毎月30日を「かみんぐ30デー」とし、ひと口30回以上噛んで食べることを目標にしています。よく噛んで食べると唾液の分泌が活発になります。

唾液には口の中をきれいにする作用があり、むし歯や歯周病の予防につながります。

昨年度に実施した市民アンケート調査の結果によると、50%の人がゆっくり噛んで食べることを心がけていました。毎月30日はよく噛むことを意識し、みんなで口の健康を守りましょう。



#### ○自分の歯と口の健康に関心を持ちましょう

歯の健康を守るためには予防が大切です。歯磨きなど毎日の手入れと合わせて定期的な歯科健診を受診しましょう。

気軽に相談でき、口の中の衛生指導も受けられる「かかりつけ歯科医」を持つことも大切です。そして歯を失う原因となるむし歯や歯周病など歯の病気の早期発見につなげ、早期に治療を受けるよう心がけましょう。



### ◆新型コロナウイルス感染症の影響で歯科健診の受診を控えている人へ

現在は徹底した感染予防対策がなされています。歯科健診の受診を迷っている人は、かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

#### アデリーホシパーク運動教室(要申込)

##### ■かんとんエアロ

日 令和5年1月11日(水)、25日(水)  
／ 10:30～11:15

定 各回10人

料 500円

持 室内シューズ

##### ■スロージョギング® 倶楽部

日 令和5年1月9日(月)、16日(月)、  
23日(月)、30日(月)  
／ 10:00～10:45 ※雨天中止

定 各回20人

料 300円

##### ■にこにこステップ

日 令和5年1月17日(水)、31日(水)  
／ 13:00～13:45

定 各回15人

料 500円

持 室内シューズ

○申込開始 12月1日(木)～

申 問 アデリーホシパーク

☎②4 0025

#### 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  
※(祝)は除く。

##### ■乳幼児健康相談・栄養相談

日 12月14日(水) 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 ☎②3 1190

### 心配ごと相談(無料・市民対象)

- 日 12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 ☎②3800

### 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 12月17日(土)
- ① 13:00- ② 14:30-
- ③ 16:00- ④ 17:30-

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 12月16日(金)
- 申問 アクアヒルやない
- ☎②0025

### 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)

■子どもの事故予防について/健康ヘッドケア講座～頭をほぐしてイキイキ元気に!～

- 日 12月7日(水) 10:00～11:45
- 場 市総合福祉センター4階大ホール
- 内 ①子どもの事故予防について知ろう, ②簡単にできる頭と頭皮

- のほぐし方を楽しく体験しながら覚えよう
- 講師 ①市保健センター保健師, ②宮田久美さん(リンパインストラクター)
- 定 15人(先着順・子ども同伴可・託児有)
- 料 100円(お茶代)
- 持 普段使っているクシ。動きやすい服装。
- 申込期限 11月30日(水)
- 申問 やないファミリー・サポート・センター ☎②30668

## まちの出来事

### 予約制乗合タクシー

## 10/1 「いかち まいか号」「阿月神明号」運行開始

伊陸・柳井間を運行する予約制乗合タクシー「いかち まいか号」、阿月・柳井間を運行する予約制乗合タクシー「阿月神明号」の事業開始に合わせ、伊陸、阿月両地区でオープニングセレモニーが開催されました。実施主体である両地区社会福祉協議会会長のあいさつやステッカーの貼り付けなどが行われた後、それぞれ第1便が出発しました。



▲阿月神明号

◀いかち まいか号



## 10/5 おやさいクレヨンの寄贈

富国生命保険(相)山口支社(新造隆支社長・写真左から2人目)が、おやさいクレヨン 200箱を市に寄贈しました。5色で構成されたこのクレヨンは、子どもが口に入れても危険のないよう収穫時に捨てられる野菜の葉などの安全な素材のみで作られており、新造支社長は「当社が来年創業100周年を迎えるにあたり、アートを通した子どもと社会をつなぐ活動の一環として企画した。ぜひ活用してほしい」と話しました。クレヨンは柳井圏域の障がい児通所支援事業所11カ所で活用されます。



## 10/11 人権学習啓発図書の寄贈

人権擁護・難病患者支援団体の認定 NPO 法人みらいプラネット(有富 健 理事長・写真左)が、人権学習啓発図書『ひとつぼし〜咲き誇れ、強く Next Season』240冊を市に寄贈しました。同法人が刊行したこの図書には、いじめや差別をなくすことを訴えたマンガや難病患者の闘病記などが収録されており、今後、市内全小学校に配付されます。

## 10/12 国体レスリングで3位に入賞

柳井警察署に勤務する山口直人さん(写真右から2人目)が、栃木県で開催された第77回国民体育大会レスリング競技グレコローマンスタイル130kg級で3位に入賞し、市長に報告しました。高校生へのレスリング指導も行う山口さんは「表彰台を目標にしており、有言実行できて嬉しい。指導している高校生にも背中で見せることができました。今後は12月に開催予定の全日本選手権に向けて頑張りたい」と話しました。



## 10/13 日積小児童が鳥の巣箱を設置

日積小3・4年生が学校に隣接する森に鳥の巣箱を設置しました。これは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)らが実施したもので、巣箱は6月に同会指導のもと児童が自作したものです。鳥が好むとされる日当たりの良い木に巣箱を設置するため、児童たちははしごを登り、懸命に巣箱を木にくくりつけていました。



## 10/14 タイ釣り大会の開催

第59回サザンセット大島タイ釣り大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となった今大会には83人が参加し、20隻の船に分かれて早朝から熱戦を繰り広げました。タイの部の優勝者は4.24kgの大物を釣り上げた広島市の脇宏子さん(写真右)でした。



## 10/16 石井ダムまつりの開催

柳北地区のまちおこしグループ「ブランニューフォース」<sup>こうのひろあき</sup>（河野宏明会長）による農林体験ゲームなどを中心とした催しが、石井ダムパークで開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりの開催となったこの日、オープニングでは若葉保育園園児による太鼓演奏が披露され、訪れた親子連れなどは、わら投げや丸太切りなどのゲームを楽しんでいました。



## 10/20 市と株式会社イズミが包括連携協定を締結



市と(株)イズミが包括連携協定を締結しました。これは地域活性化と市民の生活の向上のために相互に連携、協力して取り組むことを目的とした協定で、同社の溝口晋<sup>みぞぐちすすむ</sup> 上席執行役員 GMS 本部長（写真左）は「ゆめタウン柳井は県内では2番目に歴史ある店舗で、これは地域の皆さんのおかげ。できる限り柳井のために貢献したい」と意気込みを話しました。



フラワーランドで  
奮闘中

地域おこし協力隊 内村友美隊員コラム  
うっちーのやない散歩



▲ほのぼの  
コラムも  
更新中！

9月から花の生産者さんやフラワーランドのスタッフと一緒に、余田小学校や新庄小学校の子どもたちと種から花を栽培する活動を始めました。この活動は「花育」と呼ばれ、「育てる」経験から植物を身近に感じるもので、喜びや驚き、うまく育たなかった時の悲しさは、植物の成長とともに私たちの心を育ててくれます。子どもたちは、小さな種を落さないよう大事に持ち運び、「肩が凝った…」と少し苦戦したり、土を触り「気持ちいいね」と笑いあいながら楽しく活動していました。育てた花は卒業式の彩りとして飾られ、

関係者の皆さんへのプレゼントになるなど、誰かを笑顔にするために使われます。子どもたちと過ごす時間は残りわずかですが、一緒に花の成長を見守り、たくさん笑って思い出になる時間を過ごしたいと思います。



## やないの先人たちの知恵と汗－臨時掲載 武士社会に巻き込まれた平郡島

郷土史コラム

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

平郡西地区では島おこし運動の一環として、地元の歴史を掘り起こす気運が高まっています。有志によって史跡説明板の



▲設置された史跡説明板

設置や史跡の除草作業が行われ、郷土史講演会が実施されました。この動きに合わせ、当コラムでも2回にわたり平郡島の歴史の一端を紹介します。今回は、戦国社会に巻き込まれるまでの過程を見てみましょう。

今から2万年前の平郡は島ではありませんでした。寒冷な気候のため極地に巨大な氷河が形成されて海水が少なく、平郡の周囲は草原で、ナウマンゾウなどの巨大獣が草をはんでいました。人間はそれらの巨大獣を食しながら移動生活をしていました。やがて1万年くらい前から始まった温暖化によって瀬戸内海が形成され、平郡は島になりました。弥生土器が出土していますから、小動物や木の实などを煮炊きして食すなど、平和で豊かな定住生活を営んでいたことが分かります。

ところが鎌倉時代になると刀を持った武士がやって来ました。伊予国を支配していた河野水軍の一派である浅海氏が勢力拡大のために西浦へ来島したのです。東浦はすでに鈴木氏が砦を築いていましたから、浅海能信は西浦に上陸して八幡神を祀りました。やがて元軍(中国)が北九州に襲来すると、浅海通頼は上関海峡を見渡せる西浦の警備を強化し、自らは北九州に渡って元軍と激しい戦闘をし、勝利を勝ち取りました。

南北朝時代に入った暦応3年(1340年)には、浅海政能が伊予の浅海村から平郡西浦に移住します。武士が西浦の住人になったのです。平見山に山城を築き、重道八幡宮と海蔵院を創建しました。戦乱を潜り抜けた政能は仏門に入り、沙弥浄空と名を改めて写経に没頭しました。やがて南北朝の戦闘が激しさを増すと、政能の息子重道は、北朝方(足利尊氏方)で合戦に参戦し、討ち死にしました。平和で穏やかであった平郡島も、やむなく戦国の波に飲み込まれていったのです。

●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

### 12月のけんけつ日程(400ml限定)

25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

☎21190



市の人口

30,253人 増

(前月比30人減)

10/31	男性 14,121人	増	転入	64人
現在	女性 16,132人	減	出生	5人
	15,404世帯		その他	0人
			転出	58人
			死亡	40人
			その他	1人

# しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



## 女性への暴力を 防止しましょう

11月12日<sup>水</sup>から11月25日<sup>金</sup>は  
全国一斉「女性に対する暴力をなくす運動」

配偶者などからの暴力、ストーカー行為や性犯罪など、女性に対する暴力は決して許される行為ではありません。

警察では、配偶者暴力防止法やストーカー規制法などの法律に基づいて、防犯指導や対応方法などの教示、関係機関と連携した被害者の保護対策や加害者への指導警告・検挙など、必要な措置を行います。

女性に対する暴力でお悩みの人は、下記の相談窓口(24時間受付)に相談してください。

### ▼女性犯罪被害相談電話

「レディース・サポート110」

☎#8103

☎0120-378387

☎083-932-7830

### ▼警察総合相談電話

☎#9110

☎083-923-9110

### ▼柳井警察署警察安全相談窓口

☎③0110



### 表紙の説明

ルンビニ第二保育園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)主催で実施されたもので、園児たちは楽しそうにいもを掘っていました。収穫したいもは、保育園の給食やおやつで使われるほか、園児たちが各家庭へ持ち帰りました。



## 新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大島図書館 ☎④2226

■休館日：毎週月曜日

▼柳井図書館／祝日の翌日、11月30日<sup>水</sup>

▼大島図書館／祝日

新刊図書の一部をご紹介します(○は両館とも所蔵)。このほか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)

親愛なる向田邦子さま・・・ 森繁久彌ほか  
わたしの金子みすゞ・・・ ちばてつや  
○小説すずめの戸締まり・・・ 新海 誠  
17歳のポケット・・・ 山田かまち  
浅草ルンタッタ・・・ 劇団ひとり  
掌に眠る舞台・・・ 小川 洋子  
たとえば、葡萄・・・ 大島真寿美  
S Lやまぐち号殺人事件・・・ 西村京太郎  
翻訳、一期一会・・・ 鴻巣友季子  
ロウソクの科学・・・ ファラデー  
大正女官、宮中語り・・・ 山口 幸洋  
最後の海軍兵学校・・・ 菅原 完

### ■一般書(大島図書館)

流れる星をつかまえに・・・ 吉川トリコ  
老警・・・ 古野まほろ  
小さなひとり暮らしのものがたり・・・ みつはしちかこ  
老いの玉手箱・・・ 樋口 恵子  
トンチキ鎌倉武士・・・ 長谷川ヨシテル

### ■児童書(柳井図書館)

まねまねどうぶつ・・・ shimiz u  
おイモだ、ほい！・・・ ほそいさつき  
からっぽのにくまん・・・ まつながもえ  
世界の魔よけ図鑑・・・ 三國 信一  
うそつきテンポ・・・ 寺村 輝夫

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

### 編集後記

先日、両親から「マイナポイントの手続きをしたい」と声を掛けられ、手続きを手伝いました。「どのキャッシュレス決済を使おうか?」「保険証の結びつけとかよく分からん」「ポイントで何を買おうか?」など、意外に話が盛り上がりました。このマイナポイントに加え、市ではマイナンバーカード普及促進給付金を給付し、カードの普及に努めています。この機会にぜひマイナンバーカードを作りましょう!(と) ※4・5ページに関連記事あり。

助け合い 心の段差も バリアフリー

## 10/8 阿月郷土芸能保存会が地域伝統芸能全国大会に出演



阿月郷土芸能保存会(若山<sup>わかやますむ</sup> 亭会長)の皆さんが、山口市で行われた第30回地域伝統芸能全国大会「日本の祭り in やまぐち 2022」に出演しました。この催しは全国各地で受け継がれている神楽や踊りなどの伝統芸能を広めようと開催されており、当会は国指定重要無形民俗文化財「阿月神明祭」の際に踊られる「阿月神明踊り」を披露しました。

## 季節の たより

## 10/22 スカイランタンが夜空を彩る

やまぐちフラワーランドで  
 オータムフェスタ

ハロウィンを前に、10月21日から3日間、やまぐちフラワーランドでオータムフェスタが開催され、音楽ライブや多くの体験イベントで賑わいました。夜間開園も行われ、22日には(一社)柳井青年会議所(海田貴裕<sup>かいいたかひろ</sup>理事長)によるスカイランタンが夜空を彩り、訪れた多くの人が秋のひと時を楽しんでいました。



## 10/23 僧月性追慕記念行事を開催



幕末の勤王僧月性を追慕し、その功績を称える記念行事が遠崎地区の妙円寺で開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となったこの日、剣舞や詩吟の披露と講演会が行われ、参加者は明治維新の礎を築いた月性の活躍に思いを馳せました。



「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。地域おこし協力隊内村友美隊員コラム「うちのやない散歩」は21ページに掲載しています。