

健康 & すくすく

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 2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

2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 2月8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 ☎③1190

アデリーホシパーク運動教室(要申込)

■スロージョギング® 倶楽部

日 2月の毎週(月)
／ 10:00～10:45
定 各回 20人
※雨天中止

料 300円

■かんたんエアロ

日 2月8日(水), 22日(水)
／ 10:30～11:15
定 各回 10人

料 500円

持 室内用シューズ

■ストレッチ講座

日 2月2日(木), 16日(木)
／ 13:00～14:00

定 各回 20人

料 1,000円

■共通事項

○受付開始日 1月4日(水)～

申 問 アデリーホシパーク

☎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歳以上の方は体組成測定のみ

日 2月18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
2月17日(金)

申 問 アクアヒルやない
☎②0025



健康寿命を延ばそう！ ヘルスアップ実践教室 (要申込)

日 ① 2月17日(金), ② 2月28日(火)
③ 3月6日(月)／① 10:30～12:00,
②③ 10:00～12:00

場 ① アクアヒルやない
②③ やまぐちフラワースタンド
対 なるべく3回とも出席できる
市民

定 各回 15人

内 ①「身体活動量を増やそう」
体組成測定、ながら体操・タオ
ル体操、効果的なウォーキング
方法の紹介
②「生活習慣病予防～食生活を振り
返ろう」

ベジチェック(野菜の充足度測
定)、血管年齢測定、みそ汁の
塩分濃度測定、野菜料理の紹介
③「五感で楽しもう！春の花」
ウォーキングの楽しみ方、ミニ
アレンジ作り

料 ③のみ 300円(体験料)

申 問 それぞれ1週間前までに電話
で申し込んでください。

市保健センター ☎③1190

ポッコリお腹撃退ピラティス (要申込)

日 2月7日(火)～毎週(火)
／ 13:30～14:30

場 市文化福祉会館第一和室

○講師 白橋麻弥さん(PHIピラ
ティスインストラクター)

定 10人

料 1回 1,000円

持 運動のできる服装、ヨガマット

申 問 窓口または電話で申し込んで
ください。

市文化福祉会館 ☎②0680

家庭の塩分チェックをしましょう

高血圧を予防するためには、薄味の習慣をつけることが大切です。家庭の味付けが濃くないか、普段食塩を摂りすぎているか確認して見直しましょう。

◆塩分チェックを実施します。希望する人は以下の各窓口に応じ出てください。

●問い合わせ 市保健センター ☎③1190

○配布窓口／配布数(先着順)

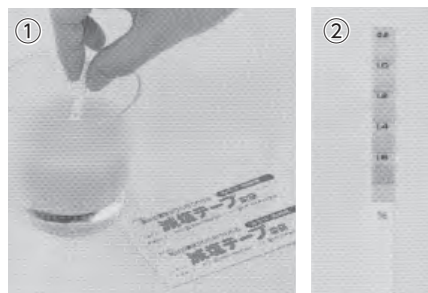
保健センター 20世帯分、各出張所 5世帯分

○内容 「みそ汁の塩分濃度測定試験紙2枚」と「塩分チェック問診票」を
配布しますので、家庭で実施して結果を提出してください。

○チェック方法(右図)

- ①測定試験紙をみそ汁に浸してす
ぐに引き上げます。
- ②パッド部の色の变化で食塩濃度
がわかりますので、結果を問診
票に記入しましょう。

○配布開始日 1月26日(木)



まちの出来事

11/29 母子保健事業への貢献を表彰

母子保健推進員活動に31年間従事し市母子保健推進協議会会長を務める^{なかはら ちえこ}中原千恵子さん（写真左）が、母子保健家族計画事業功労者として厚生労働大臣表彰を受賞し、市長に報告しました。この表彰は母子保健事業や家族計画事業に著しい功績のあった人などに贈られるもので、中原さんは「家族をはじめ周りの人の協力があってこそその受賞。今後も親子の笑顔あふれるイベントを計画していきたい」と話しました。

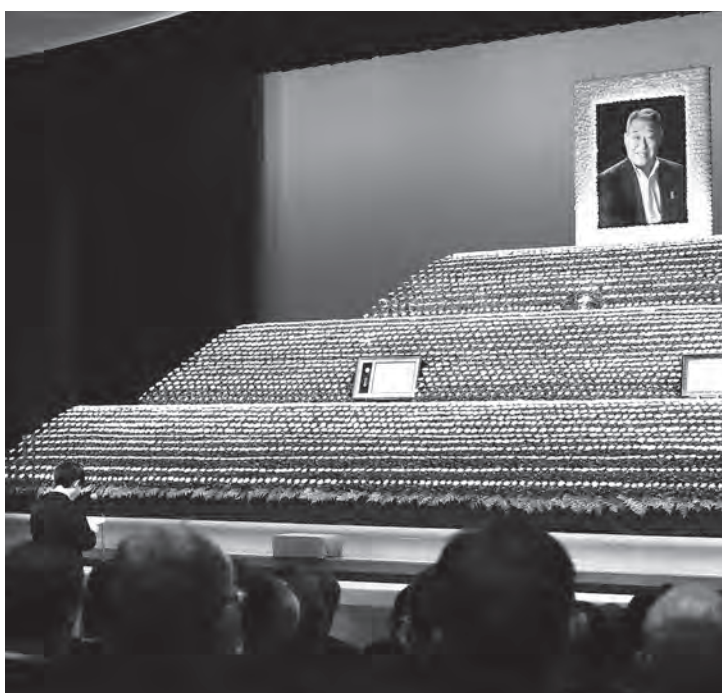


12/19 防犯ボランティアでの功績を表彰

長年にわたり防犯連絡所指導員や少年相談員を務める^{ながみ なつえ}長見夏江さんが、県防犯ボランティア連合会会長表彰を受賞しました。この表彰は防犯ボランティア活動に尽力し、地域の安全に多大な貢献をした人などに贈られるもので、長見さんは「自分のできることを行ってきた結果で受賞には驚いている。今後もできる範囲で続けていきたい」と話しました。

柳井市名誉市民 故 藤麻功 様 柳井市葬

昨年11月2日に逝去された柳井市名誉市民の^{ふじまいさお}藤麻功さんの市葬が、12月10日にサンビームやないで執り行われ、約600人が別れを惜しみました。葬儀委員長の井原市長は「長きにわたり本市の発展に多大なる御貢献をいただいた。氏の^{くんとう}薫陶を胸に未来に向け進みたい」と追悼の辞を述べ、遺族を代表して^{ふじまいちぞう}藤麻一三さんは「父の人生はよく働き、よく学び、よく遊び、よく人の世話をした人生だった。ありがとうございました」と感謝を伝えました。その後参列者は献花し、故人を偲びました。



柳井地域における源平合戦①・源義経軍の来柳

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

源平合戦については「屋島の戦い」や「壇ノ浦の戦い」が有名ですが、柳井においても周防国合戦という激しい衝突がありました。今号では、義経軍が柳井のどこに本陣を置いたかを考察し、次号では周防国合戦の様子を紹介しましょう。

平氏を追って瀬戸内海を下ってきた義経軍は、柳井湾の奥に船団を進めて上陸しました。当時の柳井湾は深く入り込んでおり、現在の忠信に陣を張りました。波静かで裏山に登れば遠望がきき、攻撃態勢を整えるには最適な場所でした。そこから周辺の土豪に伝令を飛ばします。「八幡大菩薩の御加護によって源氏軍は数々の合戦に連勝した。あと一息で平氏を全滅させることができる。源氏方に加勢をしろ。制覇のうへは功績に応じて多大な恩賞を与える」と訴えたのです。義経からの伝令に応じて元暦2年(1185)1月26日、宇佐那木上七遠隆が兵糧米を持って馳せ参じ、参戦を確約しました。遠隆は熊毛半島一帯を支配する海辺の武将ですから、大きな加勢になりました。

義経が本陣を置いた場所の地名を、後に忠信と

称します。その地名は、義経が厚く信頼を置いた従臣の佐藤^{ただのぶ}忠信に由来すると言われています。佐藤忠信は、屋島の合戦において義経の盾となって命を落とした佐藤^{つぐのぶ}継信の弟で、奥州藤原から付き従っていました。命の恩人である継信の弟ですから、義経は佐藤忠信に、絶大な信頼を置いていたのです。義経と忠信とが愛情深く接している姿は、村人の心に感銘を与えました。後に村人たちは義経・継信・忠信の供養塔(五輪塔)を立てました。さらには地元の村名を、忠信^{ただのぶ}にあやかって忠信^{ちゅうしん}としたのです。現在でも毎年春には多数の参列者が集い、供養塔に花を手向け、香を焚き、読経し、手を合わせています。



▲佐藤忠信を供養する祠

●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

2月のけんけつ(400ml限定)

○日程

2日(木)	柳井市役所	9:30～11:45 13:00～16:00
12日(日)	アクティブやない (ボランティアまつり)	9:30～12:30 13:45～15:30
19日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
22日(水)	柳井警察署	9:30～12:00
	井森工業(株)	13:45～16:00

●問い合わせ 市保健センター ☎21190

市の人口

30,201人

(前月比31人減)

12/31現在

男性 14,093人

女性 16,108人

15,387世帯

増	転入	65人
	出生	11人
	その他	1人
減	転出	50人
	死亡	56人
	その他	2人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



山口県内

最近のうそ電話詐欺 手口紹介

○ニセモノに注意！

全国で、『ニセモノの警察官、市職員、金融機関の職員』などを名乗る「うそ電話詐欺」の電話がかかってきています。

そのニセモノは、

▼詐欺の犯人を捕まえた

▼医療費の還付金がある

▼家のお金がニセモノかもしれない

などと言って、口座番号や暗証番号を聞き出したうえ、キャッシュカードや現金を自宅まで受け取りに来て、預金を引き出します。

警察官や市職員、金融機関の職員などが、キャッシュカードや現金を預かったり、暗証番号を聞いたりすることはありません。



○おかしい電話には「だまされた振り」を！

詐欺電話だと分かったら、相手（犯人）に話を合わせつつ、一旦電話を切って、直ちに警察に通報をお願いします。

警察官がご自宅に伺い、キャッシュカードや現金を受け取りに現れた犯人を逮捕しますので、ご協力をお願いします。



表紙の説明

昨年12月11日に行われた第35回市民駅伝競走大会の中継所で、柳井中陸上部長距離チームの選手が懸命にたすきをつなぐ様子です。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計32チームが参加し、健脚を競いました。



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、1月31日(火)

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)

鎌倉残影	朝井まかてほか
任務	松本 清張
月の立つ林で	青山美智子
光のどこにいてね	穂 ミチ
菜と嘘の季節	米澤 穂信
玉の輿猫	泉 ゆたか
犬小屋アットホーム！	大山 淳子
成熟スイッチ	林 真理子
絶筆	石原慎太郎
読書道楽	鈴木 敏夫
ひどい民話を語る会	京極夏彦ほか
町中華の丸かじり	東海林さだお

■一般書(大畠図書館)

海が見える家 旅立ち	はらだみずき
律義者	藤井 邦夫
おんなの花見	宮本 紀子
鎌倉署・小笠原亜澄の事件簿	鳴神 響一
老いてきたけど、まあ～いつか。	野沢 直子

■児童書(柳井図書館)

すてきなおかし作り	おおでゆかこ
かぼちゃスープのおふろ	柴田ケイコ
鳥をつくる	マット・オットリー
からだ 学研の図鑑LIVE	
奉還町ラブソディ	村中 李衣

※雑誌スポンサー（企業・個人）を募集しています。

編集後記

「三日とろろ」をご存知ですか？主に南東北や北関東に残る正月三日にとろろを食べる風習で、とろろの特徴や効用から長寿・健康に良い、胃腸を休める、縁起が良いなどとされています。かくいう私がこの風習を知ったのはつい先日で、南東北出身の親御さんを持つ知人から教わりました。こうしたことから地域の文化のルーツを調べてみても面白いかもしれません。(と)

一人じゃない 誰かに話して その悩み

12/19 柳北小児童が 自然薯収穫を体験

柳北小6年生が学校そばの畑で育てた自然薯の収穫を体験しました。この自然薯は政田自然農園株式会社(政田健太郎社長)の指導・協力のもと、児童が5月の植え付けから水やり・除草・虫の防除などを行い育てたもので、この日は土の中で大きく育った自然薯をスコップで丁寧に掘り出しました。自然薯レシピを事前に学習した児童らは、収穫した自然薯を自宅に持ち帰って調理しました。



季節の たより

12/22 余田小児童が 防火パトロール



余田小5・6年生でつくる余田少年少女防犯パトロール隊が、地域の皆さんに火災予防を呼び掛けました。児童らはそろいの防火法被姿で集合し、余田公民館からパトロールをスタート。拍子木を打ち鳴らし、「火の用心」「マッチ1本火事のもと」などと呼び掛けながら地区内をパトロールしました。



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!

新年あけましておめでとうございます。柳井で過ごす新しい1年が始まりました。今年は「卯(うさぎ)年」ですね。卯年は植物の成長という意味があり、植物と同じように大きく成長し飛躍する年になればと思っています。昨年の私は、柳井での暮らしや仕事に慣れることに精一杯で、大きな飛躍はできなかったかもしれません。今年は皆さんを笑顔にする活動の中で、うさぎのように飛び跳ねながら花や緑の魅力を届け、私自身も大きく成長できる年にしたいと思います。

今年1年が皆さんにとって楽しいことや笑顔いっぱいに過ごすことができ、うさぎのように大きく飛躍できる1年になりますように。



▲やまぐちフラワーランドの一画に制作された、今年の干支の卯(うさぎ)をハボタンでデザインした花壇。3月上旬まで展示予定です。

「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。