

健康 & すくすく

3月1日水～8日水は女性の健康週間です

～健康で明るく、充実した日々を過ごしましょう～

●問い合わせ
市保健センター
☎② 1190

■女性に多い骨粗しょう症

骨粗しょう症は骨量が減少して骨が弱くなる病気です。少しの衝撃でも骨折しやすく、寝たきりの原因にもなります。骨粗しょう症の推定患者数※は男性 300 万人、女性 980 万人と言われ、特に閉経後の女性は骨量の減少を防いでいた女性ホルモンが著しく低下するため、急激に骨粗しょう症になりやすいとされています。

※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」(一般社団法人日本骨粗鬆症学会)より



■骨粗しょう症を予防する生活習慣

骨粗しょう症には加齢やホルモンの低下の他に、若い頃からの生活習慣も関わります。骨を丈夫にする生活習慣を意識し、若いうちは丈夫な骨を作ること、中高年になってからは骨量の減少を防ぐことを目指しましょう。

食 事

やせすぎや太りすぎにならないよう、適切な量を毎日バランスよく食べましょう。特に骨を強くするカルシウムやビタミンDを積極的にとりましょう。



運 動

ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングが効果的です。掃除や布団の上げ下ろしといった活動的な家事を意識して行いましょう。



日 光 浴

紫外線を浴びることで体内のビタミンDが活性化されます。1日15分程度(冬は1時間程度)日光にあたりましょう。



心配ごと相談(無料・市民対象)

日 3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 ☎② 3800

体組成測定会(無料・申込不要)

体組成計で体のバランス、部位ごとの筋肉量などを測定します。

日 3月18日(土) 10:00～16:00

場 問 アクアヒルやない ☎④ 0025

3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 3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 ☎② 1190

アデリーホシパーク運動教室 (要申込・先着順)

■スロージョギング® 倶楽部

日 3月6日(月), 13日(月), 20日(月), 27日(月)

／ 10:00～10:45 ※雨天中止

定 各回 20人

料 各回 300円

■かんたんエアロ

日 3月8日(水), 22日(水)

／ 10:30～11:15

定 各回 10人

料 各回 500円

持 室内シューズ



■ストレッチ講座

日 3月9日(木), 23日(木)

／ 13:00～14:00

定 各回 20人

料 各回 1,000円

申 問 アデリーホシパーク

☎④ 0025

シニア世代をすこやかに！ いきいき生活塾(無料・要申込)

日 3月13日(月) 9:30～11:30

場 市文化福祉会館 2階大会議室

内 ▼「シニア世代の食生活のポイント」／▼「食事をいつまでも楽しむためのお口のケア」

対 高齢者の健康に関心がある市民

定 30人程度(先着順)

○ 申込期限 3月7日(火)

申 問 市保健センター ☎② 1190

3月は自殺対策強化月間

誰もが健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会を目指して、一人一人が自殺対策の重要性に対する理解と関心を深める必要があります。県では下記のとおりフォーラム、相談会を開催します。この機会に自殺予防についてみんなで考えてみましょう。

■山口県自殺対策フォーラム2023 (無料・要申込)

日 3月19日(日) 13:30～15:30
／受付 13:00～

場 県総合保健会館多目的ホール
(山口市吉敷)

内 講演「今、若者の自殺予防を考える 摂食障害を知ろう」

○講師 樋口文宏氏(精神保健指定医・山口大学医学部附属病院精神科神経科)

定 200人(先着順)

○申込期限 3月10日(金)

申 問 手話通訳・要約筆記があります。ホームページ(行事・研修案内)から申し込んでください。

県精神保健福祉センター

☎ 083-902-2672

🌐 <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/178400.html>

■暮らしとこころの相談会 (無料・要申込)

日 3月19日(日) 10:00～16:00

場 県総合保健会館研修室ほか
(山口市吉敷)

内 ▼弁護士による相談：多重債務、労働、DV等の日常生活上の法的問題に関すること／▼こころの健康相談：こころの病気や心身の不調等の健康に関すること

申 問 ▼弁護士による相談

県弁護士会宇部地区会

☎ 0836 ② 7818

▼こころの健康相談

県精神保健福祉センター

☎ 083-902-2672

母子手帳アプリ

「やなでこ by 母子モ」を利用しましょう

母子手帳アプリ「やなでこ by 母子モ」で子育てに関するさまざまな情報を発信しています。ぜひ利用してください。

問 市保健センター ☎ ③ 1190



未就園児親子や妊婦さんへの「子育て支援センター情報」は

市ホームページ「子育て支援センター情報」をご覧ください。やないDE子育てFacebookをシェアすると、最新の情報がお手元に届きます。



●問い合わせ こどもサポート課

☎ ② 2111

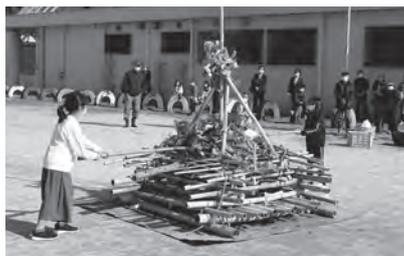
内線 187,188



まちの出来事

1/8・9 柳北地区・日積地区でどんど焼き

柳北小学校で「どんど焼き」が、ふれあいどころ437で「風ん子^{かざ}どんど」が開催されました。どんど焼きでは、柳北小グラウンドに組まれた高さ約4mの櫓^{やぐら}に地域の子どもが火入れをし、一年の無病息災や五穀豊穡を願いました。風ん子^{かざ}どんどでは、火入れ前に獅子舞の奉納などが行われ、火入れ後にはぜんざいなどの接待が行われました。



▲柳北地区「どんど焼き」火入れの様子



▲日積地区「風ん子どんど」獅子舞の奉納



1/16 少年少女発明クラブ指導員表彰 受賞を報告

30年にわたり柳井市少年少女発明クラブ指導者として貢献された森田雅和^{もりたまさかず}さん(写真左から2人目)が、少年少女発明クラブ指導員表彰を受賞し、市長に報告しました。この表彰は全国の少年少女発明クラブにおいて10年以上指導員として携わる人に贈られるもので、森田さんは「30年目の節目に受賞できて嬉しい。今後も新しいものを導入するなど工夫しながら取り組んでいきたい」と話しました。

柳井地域における源平合戦②・池ノ浦の合戦

源平合戦の際に源義経軍が忠信に本陣を置いて軍事力強化を図った経緯を前回は考察しました。今回は、阿月の池ノ浦において行われた激戦の様子について紹介をしましょう。

阿月の集落から4kmばかり南下をすると、池ノ浦の合戦跡があります。現在では池が土砂に埋まってしまいましたが、平安時代末期には松が立ち並ぶ砂洲が延び、内側には海水を満々と湛えた池が存在しました。源氏軍に追われる平氏はその池に船団を入れて身をひそめ、源氏軍をやり過ごそうと考えました。江戸時代に編纂された『防長風土注進案』には、次の記述があります。要約すると「平氏の軍船が松原に漕ぎ寄せてみると奥に大池があり、船隠しに最適と思われる。天の助けと悦んで堤を切り、船を乗り入れた。平氏軍の旗が見えなくなったので、源氏軍が不思議に思っていると、池の上空を飛ぶカモメの群れが『コヨ!コヨ!』と鳴き始めた。『カモメの声は八幡大菩薩のお告げなるぞ』と源氏軍は押し寄せた。激しい合戦に及んで、源氏が勝利した」と著

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

わしてあります。池ノ浦では矢が飛び交い、刀や薙刀なぎなたが振り回され、死体が累々と積み重なりました。平家軍は、安徳天皇と側近の公家を守ろうと必死です。天皇を駕籠かごに乗せて、裏山へ担ぎ上げました。幼い天皇が山中の岩に座して休息をとった故事をもって、三葉山の名を皇座山おうざさんに変えたと伝承されます。近隣には「平家神社」や「矢櫃やびつ(弓矢を格納)神社」が存在し、「平家坂」や「陣屋じんや」、「勝負が迫」などの地名があります。合戦に関連する地名にて発掘調査をすると、平家が日宋貿易によって入手した青白磁器が多く出土しました。平氏は高価な器を都から持って来たのですが、戦闘にあたっては貴重品を投げ捨てて、命を逃がらぬと遁走した平家軍の慌てぶりが窺えます。



▲池ノ浦の平家神社

●問い合わせ

文化財室 ☎2111 内線 332

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

3月のけんけつ(400ml限定)

○日程

5日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
16日(木)	中国電力(株)柳井発電所	9:45～11:45
	県柳井総合庁舎	13:45～16:00

●問い合わせ 市保健センター ☎21190



市の人口

30,118人	増	転入	53人
(前月比83人減)		出生	9人
1/31		その他	0人
現在		減	転出
男性 14,049人		死亡	73人
女性 16,069人		その他	0人
15,357世帯			

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



冬時期の交通事故防止

この時期は、積雪や凍結によるスリップ事故の発生が懸念されます。

冬用タイヤやタイヤチェーンは、スリップ事故を防止する大きな役割がありますので、確実な装着をお願いします。

また、前の車との車間距離や速度の出し過ぎに気をつけるとともに、急ハンドル・急ブレーキなどの「急」がつく運転は、スリップ事故の原因となるので、ゆとりのある運転を心掛けましょう。

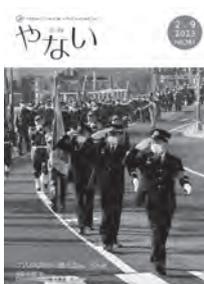
さらに、トンネルの出入り口や日陰になっている場所は、凍結しやすい場所ですので、より一層慎重に運転しましょう。

二輪車や自転車を運転する人は、横すべりによって転倒するなどの交通事故を防止するために、運転前に道路の状況をしっかりと確認して、無理に運転しないようにしましょう。



表紙の説明

新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりに開催された柳井市消防出初式の様子です。この日は消防団の各分団や幼年消防クラブなどによる徒歩隊約360人と車両12台が市巾を行進しました。またサンビームやないでの式典では、消防団員らの表彰などが行われました。



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、2/28 ㊄、3/7 ㊄～10 ㊄

大島図書館／祝日、3/1 ㊄～3/3 ㊄

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)

水	北村 薫
秋雨物語	貴志 祐介
貸本屋おせん	高瀬 乃一
名探偵の生まれる夜	青柳 碧人
いらねえけどありがとう	村井 理子
女のイイ顔	田辺 聖子
たりの生活	群 ようこ
踏切の幽霊	高野 和明
失踪願望	椎名 誠
ジジイの台所	沢野ひとし
日本全国お雑煮レシピ	粕谷 浩子
このゴミは収集できません	滝沢 秀一

■一般書(大島図書館)

感染捜査 2 黄血島決戦	吉川 英梨
ザ・ロイヤルファミリー	早見 和真
お墓、どうしてます?	北大路公子
旅行鞆のガラクタ	伊集院 静
今朝もあの子の夢を見た	野原 広子

■児童書(柳井図書館)

すてきないちにち	かさいまり
やさしい聖書物語	マイテ・ロッシュ
絵で旅する国境	ヘ ラン
作って発見! 日本の美術	かねこ のぶひさ
車のいろは空のいろ 4	あまんきみこ

※雑誌スポンサー (企業・個人) を募集しています。

編集後記

新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザが猛威をふるい、体調を崩す人が多いようです。今号編集集中、かくいう私も体調を崩してお休みをもらいました。もしや今月は広報を皆さんにお届けできないのでは…と肝を冷やしましたが、頼りになる先輩方の絶妙なフォローにより事なきを得ました。ただでさえ上がらない頭がさらに上がりなくなりましたが、感謝の気持ちでいっぱいです。(と)

笑顔の花 言葉1つで 大輪に



▲式典運営スタッフの皆さんと二十歳の抱負を発表した2人
 ○式典運営スタッフ(順不同):井本万智さん、大本優花さん、小国愛佳さん、
 國宗佑さん、河内美璃さん、末政快晴さん、世木颯生さん、瀧本紗英さん、
 玉井夢葉さん、松本大輝さん、光永椎奈さん、吉村白菜子さん
 ○抱負発表者:武内沙恵さん(前列左から2人目)、寄元海渡さん(前列左)



今年の対象は、平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの272人。この日はそのうち187人が出席しました。また、今回から民法改正による成年年齢の18歳への引き下げに伴い、名称を変更して開催しました。

晴れ着姿で新たな門出 はたち ー柳井市二十歳の集いー

1月7日(土)、令和5年柳井市二十歳の集いがサンビームやないで開催されました。式典では井原市長が「多くの同級生が集うこの機会に旧交を温め、家族へ感謝の気持ちをぜひ伝えてください」とお祝いを述べ、参加者を代表して2人が抱負を発表しました。また、式典終了後には中学校時代の恩師が登壇し、お祝いの言葉を伝えました。なごやかな雰囲気の中、二十歳を迎えた皆さんは久しぶりの友人との再会を喜びました。

二十歳の抱負(要旨)

武内 沙恵 さん

私は現在大学で医療について学んでおり、体験したことを活かして、医療人として地元柳井に貢献できるよう頑張りたいと考えております。就職し社会人として奮闘する人、大学などで日々夢に向かって頑張る人など、一人ひとりがそれぞれの環境で社会の一員として日々精進していくことを誓います。

寄元 海渡 さん

「生き様で後悔しない」これが私の抱負です。そのために大切にしたいことが3つあります。1つ目は初心を忘れないことです。私は現在医師をめざして勉学に励んでおり、他者のために献身する姿に憧れた初心を忘れず日々精進します。2つ目は時間を大切にすることです。限りある時間を有効に活用したいです。3つ目は素直でいることです。素直な心で誰からも愛されるよう、また自分の心にも素直でいられるよう努力していきます。

「音訊しらかべの会」の皆さんによる「声の広報(音訊版広報)」を市ホームページに掲載しています。