

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15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3人まで

○申込期限 4月14日(金)

○問 アクアヒルやない ☎②0025



FUJIBO 柳井化学武道館 自主事業(要申込)

① Let's エクササイズ

日 毎月第3(金) 17:00～17:50

内 リズムトレーニングで遊び感覚で身体能力のアップを図る。

○講師 川辺浩子さん(元中学校

体育教師)

対 小学生(親子で参加可能)

定 10人(先着順)

料 各回500円

持 タオル・飲み物・動きやすい服装

② We Love Conditioning 倶楽部

日 毎月第1(月) 13:30～15:00

内 コンディショニング習慣をつけたい人向けの教室

○講師 大海仁子さん(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)

定 10人(先着順)

料 各回3,300円

持 タオル・バスタオル・飲み物・動きやすい服装

③ 筋肉革命倶楽部 ～Grand'75～

日 毎月第3(水) 13:30～15:00

内 少人数制の高齢者向けコンディショニング教室

○講師 大海仁子さん(同上)

定 5人(先着順)

料 各回3,300円

持 タオル・バスタオル・飲み物・動きやすい服装

④ 桜土手コンディショニングウォーキング

日 毎月第3(水) 9:00～(1時間程度)

○講師 大海仁子さん(同上)

料 各回500円

持 ウォーキングに適した靴・飲み物・タオル・UVカットなど

⑤ YBB にこにこコンディショニング倶楽部

日 毎月第2(水) 10:30～11:30, 13:30～14:30

内 椅子に座って行うセルフコンディショニング教室(3ヵ月ごとにテーマを更新)

○講師 大海仁子さん(同上)

定 15人(午前・午後の選択制)

料 各回1,100円

持 タオル・バスタオル・飲み物・動きやすい服装

○申込開始日 4月4日(火) 9:00～

■共通事項

②～⑤は医師に運動制限を受けていない人が対象。

場 問 詳しくは問い合わせください。FUJIBO 柳井化学武道館

☎②3383

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 4月4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12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 ☎②1190

令和5年度 市国民健康保険

人間ドックの受付を開始します

4/3月
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 (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3日(月)～令和6年1月31日(水)

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」とは、脳の病気や加齢などさまざまな原因で脳の細胞の働きが悪くなり、記憶・判断力が低下することによって日常生活に支障をきたす状態をいいます。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、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！認知症の早期発見

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いる
- ☐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

■徘徊・見守りネットワーク

認知症の人が住み慣れた柳井市で安心・安全に暮らし続けられるために、行政・地域・協力機関が連携して、日常的に高齢者などを見守る仕組みです。行方不明になる恐れがある高齢者などの緊急連絡先や身体的特徴を事前登録しておくことで、万が一行方不明となった場合、協力機関への迅速な情報提供につながりますので、事前登録をお勧めします。登録方法など詳しくは問い合わせてください。

■認知症みまもりシール

徘徊・見守りネットワークに登録後、認知症みまもりシールを希望者に交付しています。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り付けていた二次元バー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、早期保護につながります。



▲認知症みまもりシール

○行方不明から発見までの流れ



- 問い合わせ
市地域包括支援センター
(高齢者支援課内)
☎② 2111
内線 156,157

まちの出来事

1/20 詐欺被害防止に感謝状

うそ電話詐欺を未然に防いだとして、柳井警察署長からファミリーマート柳井古開作店オーナーの橋本通隆さん(写真右)に感謝状が贈られました。これは昨年12月、来店した70歳代女性の行動や話などから詐欺を疑い、女性を説得のうえ警察に通報したものです。橋本さんは「ニュースで見聞きするものと同じ手口で驚いたが、詐欺を防止できて良かった」と話しました。



2/9 福山通運(株)と災害時の輸送に関する協定を締結



2/9 福山通運(株)と災害時の輸送に関する協定を締結

市と福山通運株式会社(本社広島県福山市)が、災害時における物資等の輸送に関する協定を締結しました。同社の小林 恭 中四国統括部長(写真左)は「地域に恩返ししたいという思いからこの協定の締結に至った。災害時にはしっかり支援していきたい」と話しました。

2/17 柳井ライオンズクラブによる図書寄贈

柳井ライオンズクラブ(上林照雄会長・写真中央)から、児童向けの図書49冊(約8万円分)が柳井図書館に寄贈されました。同クラブからは昭和52年から毎年図書の寄贈を受けており、今回で45回目となります。上林会長は「子どもたちの興味を引く本を寄贈した。多くの子どもたちに読んでほしい」と話しました。



2/20 新入学児童・生徒へ交通安全用品を寄贈

(一社)山口県トラック協会柳井支部(山縣 正 支部長・写真中央)から、新入学の小学校児童・中学校生徒が安全に通学できるようにと、黄色の雨傘210本とサイクルセーフティライト255個が寄贈されました。この寄贈は平成14年から行われており、今回で22回目となります。山縣支部長は「我々の事業は道路の使用で成り立っている。子どもたちの交通安全に役立ててほしい」と話しました。

2/24 ピアノでアジア大会に出場

柳井小3年の金崎梨夏さんが、第24回ショパン国際ピアノコンクール in ASIAの小学3・4年生部門に出場し、市長に報告しました。これは地区大会、全国大会を通過して出場を果たしたもので、金崎さんは「去年はアジア大会に出場できず、今年こそはという気持ちで練習してきた。今後もピアノに励み、将来はプロになりたい」と話しました。



知の拠点の完成に向けて①・商都柳井が成立した秘訣

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

我々人類は多種多様な生物の頂点に位置し、高度な文明を持っています。サラブレッドのように速くは走れませんが、自動車に乗って高速道路を疾走し、苦もなく遠方に出かけることができます。ハトのように羽根を持つてはいませんが、岩国錦帯橋空港から飛行機に乗って、いとも簡単に東京との往復をします。夜を明るくして時間を有効に活用しています。何と便利で快適な生活をしているのでしょうか。これほどまでに科学技術が発展したのは、人類が知識を積み重ね、最大限に活用してきたからです。柳井が商都として繁栄したのも、先人たちが真剣に学習を積み重ねた結果にほかなりません。

現在、柳井市街地を見渡す翠が丘に知の拠点が建設されつつあります。多様な機能を付加した複合的な図書館ですが、中核は知の集積です。人類の進化過程において、また柳井の発展過程において、知力は絶大な効果を発揮しました。江戸時代の柳井津は「岩国藩の御納戸^{おなんど}」と呼ばれるまでに繁栄しました。柳井津が繁栄した要因はさまざまに考えられますが、知力の向上が大きく作用しまし

た。幕末には柳井津の狭いエリアに11軒もの寺子屋が存在していました。町衆が学問習得を重視したからこそ、濃密に学習機関が存在したのです。寺子屋だけではなく、各家庭においては、祖父母が子どもたちに書道の手習いや算盤^{そろばん}などの家庭教育^{ほどこ}を施しました。しっかりと学力を身に付けたからこそ、店が繁盛し、町が発展したのです。

JR 柳井駅から約300m北方へ行くと、華麗な洋風建築があります。明治31年に周防銀行の本店として建てられたものです。商都柳井の資産家たちが柳井経済の近代化をめざし、県内最大の資本を持つ銀行として創業させ、県内最初の洋風銀行建築物として造りました。周防銀行は柳井津繁栄の集大成であり、知力がなし得た商都柳井の象徴です。



▲旧周防銀行本店
(現柳井市町並み資料館)

●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

4月のけんけつ(400ml限定)

○日程

9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

2/28
現在

30,060人

(前月比58人減)

男性14,020人

女性16,040人

15,322世帯

増

転入

出生

その他

減

転出

死亡

その他

72人

13人

0人

99人

44人

0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



高齢者の交通事故防止県民運動

3月9日(木)から15日(水)まで「高齢者の交通事故防止県民運動」が実施されています。

昨年県内で交通事故により亡くなった高齢者は21人で、交通事故死者数全体の68%を占めており、中でも高齢歩行者が被害に遭う事故が多く発生しています。



高齢歩行者は道路を横断するとき、近くに横断歩道がある場合は必ず横断歩道を利用するとともに、ハンドサインで横断する意思をドライバーにアピールし、安全確認を確実にしてから横断しましょう。

また、高齢で車を運転する人は加齢に伴い運転操作に必要な身体機能が低下することを意識し、周囲の安全確認や道路状況をよく確認して運転するとともに、運転操作を間違えないために、ゆとりを持って行動しましょう。

■運動の重点

- 高齢歩行者の交通事故防止
- 高齢運転者の交通事故防止
- 高齢者の自転車安全利用の推進
- 反射材・ハイビームの活用促進



表紙の説明

阿月神明祭の東方起し立ての様子です。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祭りには多くの人が訪れ、一年間の無病息災・五穀豊穡を願いました。



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、3月31日(金)

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)

遅刻する食パン少女	田丸 雅智
ワンダーランド急行	荻原 浩
名探偵外来	似鳥 鶏
今日はいい天気ですね。	群 ようこ
東大に名探偵はいない	市川憂人ほか
ぼくはなにいろ	黒田 小暑
木挽町のあだ討ち	永井紗耶子
グレイスレス	鈴木 涼美
よき時を思う	宮本 輝
プラモデルビギナーズバイブル	
歴史をうがつ眼	松本 清張
世界のヘンな研究	五十嵐杏奈

■一般書(大畠図書館)

鎌倉駅徒歩8分、空室あり	越智 月子
ユア・プレゼント	青山美智子
スパイシーな鯛	山口恵以子
白い闇の獣	伊岡 瞬
諦念後	小田嶋 隆

■児童書(柳井図書館)

はやくはやく！早口小学校	石川 基子
ルック！	アニエーゼ・バルツツイ
キリムからの手紙	桐山エツコ
うたのかいせつずかん	野口義修監修
だれもみえない教室で	工藤 純子

※雑誌スポンサー（企業・個人）を募集しています。

編集後記

今号発行日の3月9日は二十四節気では啓蛰にあたり、冬眠していた虫などの生き物たちが目覚める頃のことを言います。先日フラワーランドに立ち寄った際、花壇からミツバチの元気な羽音が聞こえてきました。春の訪れを告げているかのようでした。(と)



だれがすき きめられないよ みんなすき

2/17 伊保庄地区で餅つき唄を伝承

伊保庄餅つき唄保存会が、柳井南小学校と柳井南保育所を訪問し、伊保庄地区の伝統芸能「餅つき唄」を披露しました。新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの訪問となったこの日、児童や園児らは、唄に合わせて手拍子をしたり、餅つきをするなど、貴重な体験を楽しんでいました(写真は柳井南保育所での餅つきの様子)。



2/21 大畠レスリングスポーツ少年団が九州の大会で優勝



大畠レスリングスポーツ少年団(川崎孝昭^{かわさきたかあき}代表)が、主に九州と中国地方のチームが参加する第18回北九州レスリングフェスティバルの団体戦で優勝を果たしたほか、個人戦でも優秀な成績を残し、市長に報告しました。川崎代表は「小さなチームだが、選手の頑張りで強豪チームを相手に優勝できて嬉しい。海外の選手の参加もあり、良い経験になった」と話しました。



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!

柳井に来てまもなく1年が経ちます。昨年4月から始まった活動は生活に慣れることからスタートしました。自転車をこぎながら感じる春の心地よい風、夏の暑さをふき飛ばすようなセミやカエルの声、秋にはドングリを拾いに出かけ、暖かいと聞いていた柳井に大雪が降ったりと、柳井の四季を肌で感じながら過ごしました。その中でたくさんの人たちとも出会いました。フラワーランドで働く私に「柳井によく来てくれたね」「柳井には慣れた?」と温かい声をかけてくれる皆さんとの大好きな植物の話や何気な

い会話がとても楽しく、出会った人たちとのつながりが私の支えとなりました。来年度もこのつながりを大切にしながら、私も皆さんの支えになれるような存在になれると思います。

ピンクのガーベラ▶
の花言葉は「感謝」。
支えてくださる皆
さんに「ありがとう
ございます」とお伝
えしたいです。



「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。