

健康 & すくすく

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

朝食にプラス1品

～朝ごはんからよい生活習慣を始めましょう！～

毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」から生活のリズムを整え、きちんと朝食を食べることが大切です。日頃の食生活を振り返り、朝食内容を見直してみましょう。



●問い合わせ 市保健センター ☎② 1190

◆いつもの朝食に、不足しているものをプラス1品してみましょう

○朝ごはんを食べていない人

→何か食べるようにする。

▼おにぎり、パン、果物、牛乳・乳製品、ソーセージなど

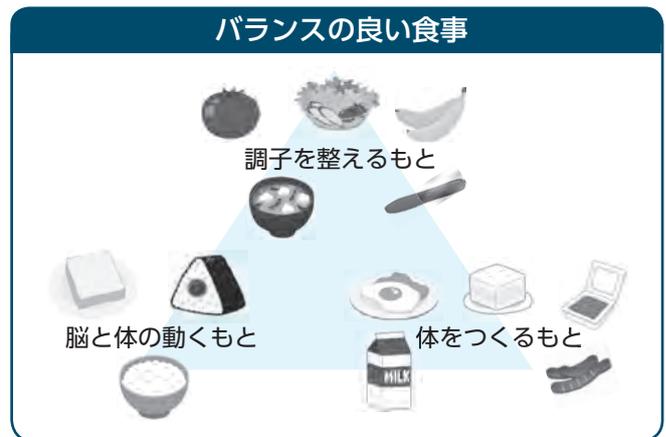
○パンやごはんだけを食べている人

→何か1品プラスする。

▼パン + チーズ、ハム、レタス、トマトなど
▼ごはん + 納豆、鮭フレーク、魚の缶詰など

○2品以上食べている人

→右のようにバランスを考え、もう1品プラスする。



◆熱中症予防に、ごはんのみそ汁の朝食がおすすめ

朝食をきちんと摂らないでいると、水分や適度な塩分が不足して、熱中症にかかりやすくなってしまいます。これからの暑い時期を乗り切るためにも、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えておきましょう。



朝食にプラス1品<みそ汁作りの工夫>

普段不足している食材をみそ汁の具としてプラスしてみましょう。

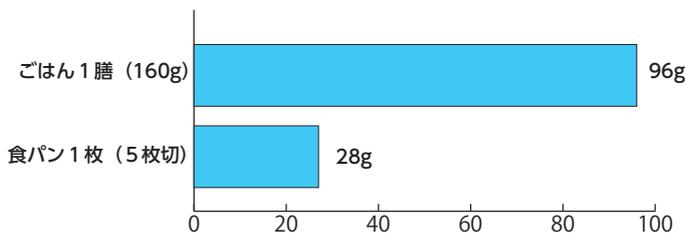
○具たくさんにする

たんぱく質を多く含む食品(卵、豆腐、ふ、肉、魚) + 野菜、海藻

○市販品を活用する

インスタントの味噌汁 + 温泉卵、豆腐、ふ + 乾燥野菜、乾燥ワカメ、ねぎ、レタス、トマト

主食に含まれる水分量



ハチマルニイマル

8020 達成者を表彰します

対 満80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人(治療している歯でも自分の歯であれば対象です)

○応募期限

令和6年3月31日(日)(随時受付)

○応募・表彰 県内の歯科医院で歯科健康診断(無料)を行い、歯科医院の推薦書に基づき表彰

し、記念品を送ります。

問 県歯科医師会

☎ 083-928-8020

心配ごと相談(無料・市民対象)

目 7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 ☎② 3800

7月の健康相談(要予約)

■健康相談の日

目 毎週(月)(水)(金) 9:00～11:30

※(祝)は除く。

■乳幼児身体計測会

目 7月12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 ☎② 1190

集団がん検診・特定健診を実施します 予約制

■検診の種類・対象・料金

検診の種類 (◎は2年度に1回の検診)	対象 (柳井市民に限定)	料金	
		74歳以下	75歳以上
大腸がん検診	40歳以上 S59.4.1以前に生まれた人	400円	200円
結核・肺がん検診	40歳以上 S59.4.1以前に生まれた人	300円	300円
◎胃がん検診(胃透視)	50歳以上 S49.4.1以前に生まれた人	2,400円	800円
特定健診 ※特定健診のみの受診はできません。	市国保加入者および協会けんぽ被扶養者で、40歳以上75歳未満の人	無料	—

▼胃がん検診(胃透視)は2年度に1回の検診のため、昨年度受診した人は今年度の市の検診は受診できません。

▼がん検診は1種類から受診できます。

▼乳がん・子宮頸がん検診は、広報やない令和5年7月13日号でお知らせします。

■検診日時・場所

◆今年度は結核・肺がん検診も同時に受診できます。

実施日	集団がん検診(胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診)、特定健診		市内巡回肺がん検診(結核・肺がん検診)	
	時間	場所	時間	場所
9月19日(火)	9:00～12:00	市保健センター	14:00～16:00	余田出張所
9月20日(水)	9:00～12:00	市保健センター	14:00～16:00	日積出張所
9月21日(木)	9:00～11:30	市保健センター	13:30～16:00	新庄出張所
9月22日(金)	9:00～11:30	市保健センター	13:30～16:00	市文化福祉会館
9月23日(土)	9:00～12:00	市保健センター	—	—
9月25日(月)	9:00～12:00	大畠総合センター	13:30～16:00	大畠総合センター
9月26日(火)	—	—	9:00～11:00	伊陸出張所
			13:00～14:00	柳井中第二体育館 (旧柳井南中体育館)
			14:30～16:00	阿月出張所
9月27日(水)	—	—	9:00～11:30	市保健センター
			13:00～16:00	柳東文化会館

▼平郡地区では、10月下旬ごろに大腸がん検診と結核・肺がん検診を実施予定です。実施日、申込方法などは別途自治会便などでお知らせします。

■申込・問い合わせ

受診希望		申込期限	申込先	問い合わせ
集団がん検診のみ		6月19日(月)～ 7月31日(月)	電話で申し込んでください。 市保健センター ☎② 1190	
集団がん検診 + 特定健診	市国保加入者		電話で申し込んでください。 市保健センター ☎② 1190	市民生活課 ☎② 2111 内線 151
	協会けんぽ被扶養者	7月31日(月)	全国健康保険協会山口支部※	☎ 083-974-1501

※協会けんぽから対象者へ送付された案内文書付属の申込書(はがき)で申し込んでください。

やないファミリー・サポート・センター 親子でリラックス 子育て中のママ・パパの おしゃべりサロン♪(要申込)

子育てのことなど気軽におしゃべりませんか？

日 7月12日(水) 10:00～11:30

場 市総合福祉センター 2階

内 ハートののれんを作ろう

対 定 未就園児の親子 10組

料 50円(材料費)

○申込期限 7月5日(水)

申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎②0668

アデリーホシパーク運動 教室(申込不要)

■ステップ教室

日 7月4日(火) 13:00～13:45

定 15人

持 室内シューズ

■筋活教室

日 7月11日(火)、25日(火)
／ 13:00～13:45

定 各回 20人



■ストレッチ講座

日 7月6日(木)、13日(木)、
20日(木)、27日(木)
／ 13:00～13:45

定 各回 20人

■共通事項

料 1回 700円、
回数券 2,000円 (4回分)

問 アデリーホシパーク

☎②0025



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 7月15日(土) 10:00～16:00

場 問 アクアヒルやない

☎②0025

第11回 MaMa 塾 (無料・当日申込可)

日 7月20日(木) 13:30～15:00

内 こどもと元気に過ごそう

～こんな症状の時！

やっ^こっていいこと・悪いこと～

○講師 ^{こんどうほづみ}近藤穂積先生

(キャプテンキッズクリニック)

場 市保健センター

対 妊娠中の人、0歳から就学前の
乳幼児とその保護者

○主催 柳井医師会、市

申 問 市保健センター ☎②1190

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。予防接種スケジュールの管理機能などもありますので、ぜひ利用してください。



問 市保健センター ☎②1190

ハンセン病元患者の家族に 対する補償金制度

「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律」に基づくハンセン病元患者の家族に対する補償金の請求期限は、令和6年11月21日です。

請求書の提出や請求については厚生労働省の担当窓口にご連絡してください。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



●問い合わせ

厚生労働省補償金担当窓口

☎ 03-3595-2262

受付／(月)～(金) 10:00～16:00

※祝日・年末年始を除く。

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

☎②2111

内線 187,188



見てね！

まちの出来事

5/9・10 人権擁護委員が小学校を訪問

「人権の花運動」の一環として、人権擁護委員が小田小学校と余田小学校を訪問し、児童にひまわりの種、肥料、看板などを贈りました。この運動は児童が花を協力して育てることを通じて、協力、感謝することの大切さと生命の尊さなど人権尊重の意識を学ぶことを目的としており、児童の代表は「みんなで育てます。花が咲いたらぜひ見に来てください」とお礼を述べました(写真は余田小学校での記念撮影時のもの)。



知の拠点の完成に向けて④・第3代奇兵隊総督 赤禰武人

あかねたけと

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

数回にわたり、先人たちが知的な環境に身を置くことによって、社会貢献できる人物に成長していく様子を見ています。今回は赤禰武人について見ていきましょう。

武人は、岩国市柱島の村医者の息子として生まれました。学問好きの父のもとに生まれた聡明な子で、牧歌的な離島にあって海の向こうにある知的な世界への憧れを膨らませる



▲赤禰武人

少年でした。やがて遠崎の月性が清狂草堂を創設したとの情報を得てすぐに入門し、情熱的に海防論や討幕論を主張する月性の話に陶醉します。ところが師である月性が方々に出かけて留守にすることが多く、門下生が互いに意見を出し合って思考を研ぐことになり、武人は阿月の克己堂で学ぶことにします。ある日、討幕派の論客である梅田雲浜が克己堂を訪れたことをきっかけに、これ幸いと雲浜に従って京都へ上り視野を広げます。雲浜が幕吏にとられると武人は阿月に帰り、京都で吸収した世情の知識を

生かして克己堂の教師役になります。師の月性は武人の将来を考え、吉田松陰の松下村塾へ入門させると、松陰の志を身につけた武人は江戸や京都に上って、幕府が困る行動を起こします。情勢は激しく動き、ついには下関で外国船団と戦うことになります。武人は奇兵隊第3代総督に就任し砲台で奮闘しましたが、戦力の圧倒的な差によって英米仏蘭の4か国連合艦隊に敗れます。やがて武人は、奇兵隊のきまりである論旨を作り出す。隊が農民へ迷惑をかけることを厳しく禁じた極めて民主的な規則で、清狂草堂や克己堂の平等精神を具現化しています。

その後、武人は方針の違いによって反逆者と見なされ、斬首(死刑)に処せられてしまいます。心優しく民衆のために命をかけた人物が、誤解を受けて死に至ったことは実に残念なことです。現在でも、時に誤った情報に惑わされて正義がねじ曲げられることがあります。この出来事は学力を身に付け真実を見抜く力を養うことの大切さを伝えています。

●問い合わせ 文化財室 ☎2111 内線 333

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、トオエ電気(株)、日昭住設(株)、ベルダ(株)、(株)一山電業

市の人口	29,821人	増	転入	87人	
	(前月比22人減)		出生	7人	
5/31現在	男性	13,911人	減	転出	67人
	女性	15,910人		死亡	49人
		15,298世帯		その他	0人

7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
	(献血まつり)	13:15～15:30
11日(火)	中国電力ネットワーク(株) 柳井ネットワークセンター	9:45～11:15
	坂本病院	13:00～14:00
	県柳井総合庁舎	15:00～16:30

●問い合わせ 市保健センター

☎291190



※令和5年4月30日現在の人口

(5/11号には発行時期の都合により未掲載)

29,843人(前月比43人減)

男13,922人、女15,921人、15,298世帯

増/転入167人、出生7人、その他0人

減/転出176人、死亡41人、その他0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



うそ電話詐欺にご用心！

うそ電話詐欺は日々巧妙化しており、どんなに注意をしてもだまされてしまう場合があります。詐欺犯人からの電話を受けないための対策を講じて、自分や家族の大切な財産を守りましょう。

■被害に遭わないためのポイント

○詐欺犯人と話さない対策が有効！

自分はだまされないと考えていても、被害に遭う人は少なくありません。

留守番電話設定や防犯機能付き電話を利用し、相手の声を確かめて電話に出るなど、すぐに電話に出ない対策をとりましょう。



○すぐに家族や警察に相談を！

電話やメールで現金や電子マネーカードの購入を要求された場合は、一人で判断せず、まずは家族や警察に相談しましょう。

表紙の説明

開設 10 周年を迎えた日積の柳井市都市農村交流施設「ふれあいどころ 437」で誕生祭が行われました。フラダンス、バンド演奏などの多彩な催しや出店などがあり、多くの人出で賑わっていました。



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、6月30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) ○：両館とも所蔵

ケチる貴方	石田 夏穂
夜空に浮かぶ欠けた月たち	窪 美澄
はるか、ブレーメン	重松 清
特撮家族	高見澤俊彦
ぼんぼん彩句	宮部みゆき
最後の祈り	薬丸 岳
オール・ノット	柚木 麻子
○一人十色	梅沢富美男
糸暦	小川 糸
定年ひとり起業 生き方編	大杉 潤
音楽と生命	坂本 龍一
あたらしい茶道	松村 宗亮

■一般書(大畠図書館)

4月1日のマイホーム	真梨 幸子
水車小屋のネネ	津村記久子
灰色の階段	堂場 瞬一
私のテレビ日記	清水ミチコ
楽ありや苦もある地味ごはん	和田明日香

■児童書(柳井図書館)

だじゃれべんとう	岡田よしたか
ニンジャとニンゲン	浦上 まい
はじめての梅しごと	高野 紀子
雲の超図鑑	荒木健太郎
はなとりかえっこ	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

今号発行日の数日後、6月11日は傘の日。この日が暦の上で「梅雨入り」を意味する雑節の1つ「入梅」になることが多いことから制定されました。ところで私の特技の1つが行く先々で傘を忘れてくること。これまで何本の傘を失くしてしまったことでしょうか。まずはモノを大切に作る心こそ必要なようです。(と)

そのことば いわれてかなしい きみはどう？

4/28 第10回松島詩子の名曲を歌う会

松島詩子の名曲を歌う会が、市町並み資料館で開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響で4年ぶりの開催となったこの日、シャンソン歌手・谷本耕治たにもとこうじさんにより松島詩子の名曲が披露された後、一緒に歌おうコーナーでは、「マロニエの木蔭」「喫茶店の片隅で」などの往年の名曲を皆で楽しく歌いました。



季節の たより



5/19 やまぐちフラワーランド 入園者180万人達成

やまぐちフラワーランドの入園者が平成18年4月のオープンから180万人を突破しました。節目の入園者となったのは広島市佐伯区から訪れた石田隆昭いしだたかあきさん(写真中央)、雅子まさこさん(写真左)夫婦で、季節の花の寄せ植えや記念額などが贈られました。隆昭さんは「10年ぶりに来園した。良い記念になる」と話し、雅子さんは「とても驚いたが嬉しい。雨上がりできれいな花と緑を楽しみたい」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!

先月、新庄婦人会の皆さんと「芝生ぼうや」を作りました。丸めた水苔で頭をつくり、そこに芝の種をまきます。乾燥させないように水をあげ、あとは芽が出るのを待つだけ。最初は坊主頭ですが、芝が伸びてくると、だんだんふさふさロングヘアになります。芽が出た時の喜びや変化する髪型を楽しむ



だけでなく、共に過ごす相棒にもなります。「カワイイ!こんなの初めて作った!」と、皆さん夢中になって作っていました。完成したものはそれぞれ個性豊かで1つも同じ表情はなく、世界に1つだけの芝生ぼうやです。

あれから約1ヵ月が経ちました。芝生ぼうやはふさふさロングヘアになっているでしょうか?作った皆さんだけでなく、周りの人たちを笑顔にしていると嬉しいな、と思います。



「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。