

熱中症に注意しましょう！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さへの慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風の強い日や体が暑さに慣れていない時期には注意が必要です。熱中症予防対策を適切に行い、気温の高い日が続くこれからの時期に備えましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190

！特に注意！子どもと高齢者

○子ども

- ▼地面に近いほど気温は高くなるため、ベビーカー使用時や背の低い子どもは特に注意が必要です。
- ▼日頃から外遊びで暑さに慣れさせましょう。
- ▼車の中は非常に高温になります。絶対に車に子どもだけを残さないようにしましょう。



○高齢者

- ▼高齢者は体内の水分量が加齢により減少し、脱水状態になりやすい、のどの渇きや暑さを感じにくいなどの特徴から熱中症にかかりやすいため、特に注意が必要です。
- ▼水分を摂る時間を決めるなどして、適切に水分補給を行いましょう。水分の多い夏野菜や果物、みそ汁やゼリーなどの食事も有効です。



熱中症予防のポイント

○こまめな水分補給をしましょう！

- ▼のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。
- ▼1日1.2ℓ(コップ約6杯分)の水分摂取が目安です。



- ▼激しい運動や作業など、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

○暑さを避けましょう！

- ▼暑い日や日中の外出はできるだけ控えましょう。



- ▼外出時は日傘や携帯型扇風機などを活用し、日陰でこまめに休憩をとりましょう。

- ▼白や淡い色の服装を選び、通気性のよいものを着用しましょう。

○室温は28℃程度に保ちましょう！

- ▼暑い室内は熱中症の危険性が高まるため、エアコンや扇風機を活用しましょう。



- ▼太陽光は遮光カーテンなどで遮断し、扇風機やエアコンと合わせて温度調節をしましょう。

心配ごと相談(無料・市民対象)

- 日 8月1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

8月の健康相談(要予約)

- 健康相談の日(祝は除く)
- 日 毎週(月)(水)(金) / 9:00～11:30
- 乳幼児身体計測会
- 日 8月9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 ☎③ 1190

アデリーホシパーク運動教室(申込不要)

- ステップ教室
- 日 8月1日(火), 15日(火), 29日(火) / 13:00～13:45
- 定 各回 15人
- 持 室内シューズ
- 筋活教室
- 日 8月8日(火), 22日(火) / 13:00～13:45
- 定 各回 20人
- ストレッチ講座
- 日 8月3日(木), 10日(木), 17日(木), 24日(木), 31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 ☎④ 0025

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 8月19日(土) ① 13:00- ② 14:30- ③ 16:00- ④ 17:30-
- 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 8月18日(金)
- 場 申問 アデリーホシパーク
- ☎④ 0025

にこにこ健康づくり (無料・申込不要)

笑顔のできる程度の運動をする活動です。市内各地でグループ活動があり、誰でも参加できます。

- ▼動きやすい服装で参加を
- ▼遠崎地区体育館、大島総合センターは室内用の運動靴が必要
- ▼複数の会場に参加可能
- ▼天候等で中止または日程変更をする場合あり

対医師に運動制限を受けていない人
問市保健センター ☎② 1190

○7月～9月の場所・日時

■遠崎地区体育館(サークル遠崎)

日 7月24日(月), 9月11日(月), 25日(月), /各 9:00～

■中央公民館(市文化福祉会館)

日 7月18日(火), 8月1日(火), 9月5日(火), 19日(火)/各 15:30～

■阿月公民館

日 7月26日(水), 8月23日(水), 9月27日(水)/各 13:30～

■伊保庄公民館

日 7月26日(水), 8月23日(水), 9月27日(水)/各 10:00～

■大島総合センター

日 7月19日(水), 8月2日(水), 9月6日(水), 20日(水)/各 10:00～

■日積公民館

日 9月20日(水) 10:00～

■新庄公民館

日 7月26日(水), 8月9日(水), 23日(水), 9月13日(水), 27日(水)/各 10:00～

■アデリーホシパーク

日 7月27日(木), 8月10日(木), 24日(木), 9月14日(木), 28日(木)/各 19:00～

■遠崎地区体育館(健康づくりin遠崎)

日 7月22日(土), 8月26日(土) /各 9:00～

■市保健センター

日 7月21日(金), 8月18日(金), 9月15日(金)/各 9:00～

※市保健センター横の担い手センターで実施する場合あり。

■つなげ隊ツアー(市内で実施)

○ナイトジョグ

日 8月11日(金) 19:30～
集合/サンビームやない

○モーニングジョグ

日 9月9日(土) 7:00～
集合/アデリーホシパーク駐車場



子宮頸がん・乳がんの集団検診

予約制

子宮がんや乳がんは初期症状がほぼなく、早期発見には2年に1回の定期的ながん検診が有効です。検診バスによる集団検診を下記の日程・場所にて予約制で行います。職場検診などで受ける機会がない人はぜひ受診しましょう。



○対象者・料金(女性限定)

種別	対象者	料金	
		74歳以下	75歳以上
子宮頸がん検診 (子宮頸部の細胞診)	20歳以上 H16.4.1以前に生まれた人	1,100円	500円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上 S59.4.1以前に生まれた人	▼40～49歳 1,400円 ▼50～74歳 900円	400円

▼どちらの検診も2年に1回の検診です。令和4年度に受診した人は、令和5年度の市の検診は受けられません。

▼どちらか一方の検診のみの受診もできます。

○日時 11月16日(木), 17日(金), 18日(土)

/ 9:00～11:30, 13:00～16:00 ※18日(土)は乳がん検診のみ。

○場所 市保健センター

○申込期間 7月24日(月)～9月11日(月)

※定員になり次第締め切りますので早めに申し込んでください。

○その他 医療機関でも子宮頸がん・乳がん検診が受けられます。実施医療機関など詳しくは広報やない令和5年5月11日号または右の二次元バーコードで確認してください。



●申込・問い合わせ 市保健センター ☎② 1190

! マダニによる感染症に注意!



毎年この時期はマダニが持つウイルスなどが原因の感染症が増加します。野山や草むらなどに入る際には予防策を講じましょう。

●問い合わせ 県柳井健康福祉センター ☎② 3631



○長袖・長ズボンを着用しましょう

草むらなどに入るときは長袖、長ズボンを着用する、首にタオルを巻くなどして肌の露出を避けましょう。



○帰宅後はダニに咬まれていないか確認しましょう

帰宅後はダニに咬まれていないか確認し、すぐに着替えましょう。シャワーで体を洗い流すと効果的です。



○ダニに咬まれたら

▼ダニは付着しても痛みや痒みなどがあまりありません。吸血中のダニに気付いたら早急に医療機関で処置を受けましょう。自分ではダニをつぶさないようにしてください。

▼咬まれた後2週間程度で発熱等があった場合、医療機関を受診しましょう。

「おいしい たのしい 元気やない」 料理コンクール

家族が食について考え、ふれあう機会としてみましょう。

▼学校給食の献立にふさわしい作品には学校給食賞を予定しています。

▼参加賞と入賞者には副賞があります。

●問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190



テーマ「こんなの食べた〜い! 野菜レシピ」

簡単で、野菜がたっぷりおいしく食べられるオリジナルレシピを募集します。

○応募資格 市内在住・在校の小学4年生から高校生まで

○応募方法 応募用紙は市保健センターに備付。市内の学校に通学している人には学校から配布します。市ホームページからダウンロードもできます。

○応募先 市保健センター（市内小中学校に通学している人は各学校へ提出）

○応募期限 9月1日(金)

○主催 市健康づくり推進協議会、市

◆入賞作品は野菜摂取や食育を考えるきっかけとなるよう広く紹介していきます

○昨年度入賞作品の活用例

▼ケーブルテレビ、市ホームページ、広報やないなどで紹介

▼ふれあいどころ 437 農家レストラン、学校給食、保育所給食、料理教室で活用

▼入賞者所属校、ゆめタウン柳井で展示

▼入賞作品レシピ入りティッシュ配布

▼関係団体による地域活動で紹介など

まちの出来事

5/23 市赤十字奉仕団が 非常炊き出し訓練



市赤十字奉仕団（^{うれししずえ}嬉 静恵委員長）が、非常食の炊き出し訓練を行いました。この訓練は日本赤十字社山口県支部による県下一斉ボランティア活動の一環として行われたもので、災害用の炊飯器を使ってごはんを蒸しパンを作り、非常時に備えました。

6/5 新庄小児童が 田植えを体験



新庄小5年生が学校応援団指導のもと田植えを体験しました。この体験は米作りを学ぶ5年生の総合的な学習の一環として行われたもので、事前に苗の植え方の指導を受けた児童たちは、元気いっぱいに田植えに取り組みました。今後は稲刈りなどを行う予定です。

6/22 伊陸地区の PR 動画が完成



伊陸地区コミュニティ協議会（^{やまもと}山本 達也会長）が、伊陸地区の魅力をPRする動画を作成し、お披露目会が行われました。動画を鑑賞した伊陸小の児童は「伊陸は自然豊かでいろいろな伝統行事があり、良いところだと改めて思った」と話しました。

知の拠点の完成に向けて⑤・奇兵隊で活躍した武廣 遼

たけひろ ゆずる

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

我々は日常の生活を営みながら、不断に知識を吸収し、創意工夫をしています。野菜作りをするには、種撒きの時期・土壌・肥料・病害虫・連作障害などについて知識を得る必要がありますし、天候や土質を見て臨機応変に工夫をします。調理をするにしろ掃除をするにしろ、知識や工夫が役立ちます。ただし時に、全く次元の違った情報に触れることで、人生が変わってしまうこともあります。幕末に農民として生きることを運命づけられていた人間が、高度な情報を吸収したことによって、歴史を動かす人物になりました。伊保庄の弘津家ひろつに生まれ、先端情報をもった知者が集まる克己堂こっききどうで学んだ武廣遼です。彼は後に、弘津家から分家独立して武廣姓になります。



▲武廣遼(写真右)の雄姿

上の写真は遼の奇兵隊員時代の写真です。彼が長岡や会津で幕府側を壊滅させて下関がいせんに凱旋した際に撮られた写真で、幕府を倒そうと戦う雄姿を再現しています。彼は農民として生きる

運命にありましたが、毛利家の重臣浦家の学校である克己堂が庶民にも入門を許可したことによって人生が変わったのです。彼は伊保庄の自宅から阿月の克己堂まで毎日走って往復しました。次元の違う新たな情報を求める知識欲が彼を走らせました。奇兵隊員として討幕戦争に参画した彼は、維新後には陸軍大尉たいいに昇格し、天皇を護衛する近衛隊このえたいの第一大隊第三中隊長にまで出世しますが、そのために克己堂に通い始めたわけではありません。あくまで知識欲が出発点でした。知者の輪に入って漢文の解読に励み、筆記の力を高めました。

彼は討幕戦争に明け暮れた様子を日記に残しています。長州藩内での主導権争い、幕府が侵攻した際の四境戦争、越後に遠征しての戦争を詳細に記し、大所高所たいしよこうしょから戦況分析をしています。知的好奇心をもって克己堂へ走ったことが、彼の人生を180度転換させ、有用な人物にしたのです。

●問い合わせ

文化財室 ☎2111内線 333

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

子ども(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

8月のけんけつ(400ml限定)

○日程

6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

29,840人	増	転入	89人
(前月比19人増)		出生	12人
		その他	0人
6/30	減	転出	50人
現在		死亡	32人
		その他	0人
		15,319世帯	

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



警察官採用試験 警察事務職員採用試験(高卒程度) を実施します

①警察官採用(A)試験(第2回)

▼受験資格 平成2年4月2日以降に生まれ、4年制以上の大学を卒業または令和6年3月31日までに卒業見込みの人

②警察官採用(B)試験

▼受験資格 平成2年4月2日から平成18年4月1日までに生まれ、警察官(A)以外の学歴の人
※大学に在籍している人を除く

③警察事務職員試験(高校卒業程度)

▼受験資格 平成14年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人

■共通事項

○申込方法 原則、電子申請のみ
※県人事委員会事務局ホームページから申し込んでください。



○申込期間 7月7日(金)～8月15日(火)

○第1次試験日 ①②9月17日(日)、③9月24日(日)

○注意事項 警察官A(第1回)試験受験者は、A(第2回)試験への申し込みはできません。詳しくは県人事委員会事務局ホームページを確認してください。

●問い合わせ 柳井警察署(採用フリーダイヤル)
☎0120-314-290

新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大島図書館 ☎④52226

■休館日：毎週月曜日

柳井図書館 / 祝日の翌日、8月1日(火)

大島図書館 / 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)

ビギナーズ家族	小佐野 弾
少年籠城	櫛木 理宇
投身	白石 一文
巖島	武内 涼
赤い月の香り	干早 茜
時計泥棒と悪人たち	夕木 春央
メロスの翼	横関 大
かっかどるどるど	若竹千佐子
俳句ミーツ短歌	堀田 季何
ソロ活はじめました!	よしみ子
大人の心理テスト	齊藤 勇
炊き込みベジごはん	市瀬 悦子

■一般書(大島図書館) ○：両館とも所蔵

悩め医学生	中山祐次郎
○はるか、ブレーメン	重松 清
虚心	吉川 英梨
おいしい朝の記憶	飛田 和緒
94歳セツの新聞ちぎり絵日記	木村 セツ

■児童書(柳井図書館)

おじいちゃんのくしゃみ	阿部 結
しりながおばけ	たなかひかる
さよならジャンボ	やなせたかし
ゆるゆる珍獣図鑑	和音
真昼のユウレイたち	岩瀬 成子

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。



表紙の説明

6月13日、レノファ山口「夢の教室」プロジェクトが柳東小学校で行われ、ゴールキーパーとして活躍する寺門陸選手が来校し、5年生にサッカー教室と講話を行いました。このプロジェクトはレノファ山口FCと日本酒「瀬祭」の蔵元旭酒造が連携し、小学生に夢や勇気を持つ大切さを伝える取り組みで、寺門選手は児童に「夢は発信することが大切。うまくいかない時は自分と向き合い、自分の持ち味を探してほしい」と呼び掛けていました。

みとめよう 1人1人の いいところ

オリジナル金魚ちょうちん・金魚ちょうちんの絵手紙を製作



▲オリジナル金魚ちょうちんの製作
 (6/8・柳井小学校)

柳井金魚ちょうちん祭りを前に、市内7校の小学校の児童が色とりどりのオリジナル金魚ちょうちんを、市内10園の幼稚園・保育園の園児が金魚ちょうちんをモチーフにした絵手紙を、それぞれ製作しました。子どもたちは熱心に製作に取り組んでおり、オリジナル金魚ちょうちんを製作した児童は「楽しかった。またやってみたい」と話しました。



▲絵手紙の製作
 (6/16・ルンビニ保育園)

季節の たより

7/3 最盛期を迎えた金魚ちょうちん作り



柳井金魚ちょうちん祭りに向けて、祭りを彩る金魚ちょうちんの製作が最盛期を迎えています。祭りのために作られる金魚ちょうちんは500個。すべて手作りする(公社)柳井広域シルバー人材センター金魚班の皆さんは、一つひとつ丁寧に製作していました。



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!

毎月第2火曜日に、先輩と一緒に「園芸療法士とほのぼの花散歩」という企画を行っています。フラワーランドの植物を見て楽しむだけでなく、触れたり香りや音を感じたり、時には味わいながらのんびりゆっくりお散歩します。前回のお散歩の途中、先輩が笹を使って船を作り始めました。「懐かしいね～」と言いながらみんなで作り、園内の水路に流してみます。「進めー! 止まるなー!」応援した船はどんどん進み、みんなで子どもものころに戻ったように「楽しかったね～」

と笑いあいました。特別なものを用意しなくても楽しい時間って作れるんだなあ、とその時に思いました。「またね～」最後に手を振りながら、みんなの笑顔に会うのが待ち遠しくなりました。



「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。