

健康 & すくすく

高齢者のインフルエンザ予防接種を開始します

年度内で
1回のみ

高齢者はインフルエンザにかかると、重症化する可能性があります。予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかった場合にも症状が軽くなります。

高齢者が指定医療機関で予防接種を受ける場合、接種費用の一部を市が負担します。接種後、ワクチンが十分な効果を維持する期間は約2週間後～5カ月間とされていますので、12月中旬までの接種をお勧めします。



●問い合わせ 市保健センター ☎②3 1190

○日時 10月1日(日)～令和6年2月29日(木)／一部の医療機関では接種期間が異なります。

○対象 接種時に65歳以上の人または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能不全・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人

○自己負担金 1,490円(生活保護の人は無料)

○接種方法

①事前に指定医療機関(右表)に予約する(予約不要の医療機関あり)。

②予約日に大人の予防接種手帳※または健康手帳(市保健センターで無料配布)を持参し、専用の予診票に記入。診察後、接種を受ける。

※大人の予防接種手帳：昨年度から配布開始。インフルエンザ・肺炎球菌などの予防接種の記録・管理ができます。医療機関や市保健センターで無料配布しています。

③医療機関に自己負担金を支払う。

高齢者のインフルエンザ予防接種 指定医療機関一覧(一部を除き要予約)

※表以外にも接種できる市外医療機関があります。

医療機関	☎	予約	医療機関	☎	予約
伊原内科消化器科(岩国市由宇町)	0827 ⑥3300	不要	最所クリニック	④5 2252	
ウェルネスクリニック	②21024		坂本病院	②36800	不要
うつみ内科クリニック	②40100		周東総合病院 ※3(健康管理センター)	②23456	不要
おりたクリニック	②23322		野田整形外科クリニック	②42345	不要
河谷内科医院	②20347		浜田内科循環器科	②31137	
キャプテンキッズクリニック ※1	②33336	不要	弘田脳神経外科 ※2	②37119	
久米医院(岩国市由宇町)	0827 ⑥0123		政井医院	②21068	不要
恵愛会柳井病院 ※2	②21002		増本クリニック ※4	②33121	
こうだクリニック	②43000		松井クリニック ※2	②45311	
河内山医院	②20023	不要	松田医院	②45678	
国立病院機構柳井医療センター ※2	②70211		まつばら内科・胃腸科	②52266	不要
小林内科クリニック	②35588		南町内科循環器科 ※2	②35757	
			吉田クリニック	②41212	不要
			平郡診療所	②72032	
			平郡西出張診療所	②72888	

※1 10月11日(水)から接種開始

※2 11月1日(水)から接種開始

※3 11月13日(月)から接種開始予定、接種は毎週(月)のみ 13:30～15:30

※4 通院患者のみ

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♪ (無料・要申込)

子育てのことなど気軽におしゃべりしませんか?

日 10月11日(水) 10:00～11:30

場 市総合福祉センター2階

内 「ミュージック・ケア♪」

音楽にのせてからだや楽器を使い、楽しい時間を過ごしましょう!

○講師 たかはしかずこ 高橋和子さん



対 定 未就園児の親子10組(先着順)

○申込期限 10月4日(水)

申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎②3 0668

10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。

■乳幼児身体計測会

日 10月11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 ☎②3 1190

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 10月21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 10月20日(金)

場 申 問 アデリーホシパーク

☎②4 0025



9月10日～16日は「自殺予防週間」

あなたの大切な人の命を守りましょう

平成22年以降減少傾向にあった全国の自殺者数は、令和4年では21,881人で、令和2年より増加傾向にあります。県の令和4年度の自殺者数は205人で、全体の性別の割合では男性が女性の2倍以上となっており、年齢別では50歳代が最も多くなっています(警視庁「自殺統計」より)。

さまざまな悩みが原因で、自殺に追い込まれてしまう人たちがいます。自分自身や身近な人たちの「大切ないのち」を守るために、周りの人の不調のサインに気づき、「声をかける」「聴く」「つなぐ」「見守る」ことが大切です。

ゲートキーパー養成講座を行っています(無料・要申込)

○内容 ①、②のいずれか

①基本コース(約45分間)

②基本コース+DVD視聴コース(約1時間)

○対象 市内在住、在勤の6人以上のグループ

○日時 原則として平日9:00～15:30の間に開始。

○申込方法 希望する日時、場所を市保健センターに連絡のうえ、備付の申込書を記入し提出してください。

●申込・問い合わせ 市保健センター ☎②3 1190

◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「どのように解決したらよいか分からない」といった状況に陥ることがあります。そのような時、ゲートキーパーとして適切に関わることが大切です。

休日の子宮頸がん・乳がん検診を実施します

子宮頸がんや乳がんは若い女性に多いがんです。早期に発見、治療することで重症化を防ぎ、死亡リスクを減らすことができますので、職場や市のがん検診を2年に1度受診しましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎②3 1190

■休日子宮頸がん・乳がん検診 ※要予約・定員あり(先着順)

平日に子宮頸がんや乳がん検診を受けられない人のため、次の医療機関で休日にがん検診を実施します。

医療機関	種別	日時
周東総合病院(健康管理センター) ☎②3456(代表)	子宮頸がん 乳がん	11月12日(日) 8:30～12:30 予約受付時間 平日 10:00～16:00
光市立大和総合病院 ☎④82111(代表)	乳がん	10月15日(日) 9:00～12:30 予約受付時間 平日 13:00～17:00

※市の個別がん検診です。令和4年度または今年度にすでに受診している人は、受診できません。

○対象者・料金(女性限定)

種別	対象者	検診料金
子宮頸がん検診	20歳以上	1,500円 (75歳以上は700円)
乳がん検診	40歳以上	1,600円 (75歳以上は800円)

○受診方法 各医療機関に直接予約し、料金、検診結果を記録できるもの(がん検診手帳など)、保険証などを持参して受診してください。

○次の人は乳がん検診は受診できません 妊娠中またはその可能性がある人／授乳中の人／ペースメーカーを装着している人／豊胸手術を受けた人

※卒乳から1年経過していない場合は予約時に相談してください。

9月は がん征圧月間

がんは日本人の死因の第1位ですが、がん検診を受けることで死亡リスクを下げることができます。定期的にがん検診を受診しましょう。



◀市の個別がん検診について、詳しくはこちら

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
します。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、大畠総合セン
ターは室内用の運動靴が必要

▼複数の会場に参加可能

▼天候等で中止や日程変更の場合あり

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

○10月～12月の場所・日時

■遠崎地区体育館(サークル遠崎)

日 10月9日(月), 23日(月), 11月
13日(月), 27日(月), 12月11日(月),
25日(月)/各 9:00～

■中央公民館(市文化福祉会館)

日 10月3日(火), 17日(火), 11月21日(火),
12月5日(火), 19日(火)/各 15:30～

■阿月公民館

日 10月25日(水), 11月22日(水),
12月27日(水)/各 13:30～

■伊保庄公民館

日 10月25日(水), 11月22日(水),
12月27日(水)/各 10:00～

■大畠総合センター

日 10月4日(木), 18日(木), 11月1日(木),
15日(木), 12月6日(木), 20日(木)
/各 10:00～

■日積公民館

日 12月20日(木) 10:00～

■新庄公民館

日 10月11日(木), 25日(木), 11月
8日(木), 22日(木), 12月13日(木),
27日(木)/各 10:00～

■アデリーホシパーク

日 10月12日(木), 26日(木), 11月9
日(木), 23日(木), 12月14日(木),
28日(木)/各 18:00～

■遠崎地区体育館(健康づくりin遠崎)

日 10月28日(土), 12月16日(土)/
各 9:00～

■市保健センター

日 10月20日(金), 11月17日(金), 12
月15日(金)/各 9:00～ ※市農業
担い手センター(市保健センター
隣)で実施の可能性あり。

■つなげ隊ツアー(市内で実施)

○マップコースジョグ

日 ① 10月14日(土) 9:00～
集合/神代学習等供用会館
② 11月11日(土) 9:00～



9月は
健康増進
普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

近年は健康水準が向上する一方、糖尿病やがんなどの生活習慣病の増加が問題となっています。1人ひとりが健康への意識を高め、健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、9月を「健康増進普及月間」とし、食事や運動などの生活習慣を改善することで健康増進を図り、病気になることを防ぐ「一次予防」に重点を置いた健康づくりを推進します。

●問い合わせ 市保健センター ☎② 1190

■毎日プラス10分身体を動かす

いつまでも若々しくあるためには日々の適度な運動が大切です。
ウォーキングや庭いじり、通勤・通学などの移動時間に1日10
分間の運動をしましょう。



■毎日プラス1皿野菜を多く摂る

大人が1日に必要とする野菜の摂取量は350gですが、現在大人
が摂取する野菜の1日平均量は約280gで、70g不足しています。
今よりプラス1皿野菜を多くした食事を心がけましょう。



○不足分を簡単に摂取するコツ

▼加熱し温野菜にすることで、必要な野菜の量を手軽に摂取できます。

▼主食・主菜・副菜をそろえ、中でも不足しがちな副菜をしっかり摂りましょう。

■受動喫煙のない健康社会を

喫煙は生活習慣病など多くの病気の原因となっており、禁煙に
取り組むことが大切です。また喫煙者の周りの人がたばこの煙
を吸う、いわゆる受動喫煙でも肺がんや心臓病にかかりやすく
なります。たばこを吸わないことは健康の大前提で、受動喫煙
のない社会の実現が健康生活の基本です。



集合/新庄公民館
○クリスマスジョグ
日 12月16日(土) 13:30～
集合/アデリーホシパーク駐車場

アデリーホシパーク運動 教室(申込不要)

■ステップ教室

日 10月3日(火), 17日(火), 31日(火)
/ 13:00～13:45

定 各回 15人

持 室内シューズ

■筋活教室

日 10月24日(火) 13:00～13:45

定 各回 20人

■ストレッチ講座

日 10月5日(木), 12日(木), 19日(木),
26日(木)/ 13:00～13:45

定 各回 20人

■共通事項

料 700円/回、回数券2,000円/4回

問 アデリーホシパーク ☎④ 0025

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 10月3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



まちの出来事

8/9 柳井中剣道部女子、バドミントン部女子が全国大会に出場



▲剣道部女子



▲バドミントン部女子

柳井中剣道部女子が団体戦と個人戦で、バドミントン部女子が団体戦、シングルス、ダブルスで、それぞれ全国中学校体育大会に出場しました。剣道部女子は団体戦、個人戦ともに創部以来初の全国大会への出場で、バドミントン部女子はシングルスに出場した阿波芽衣咲さんが優勝、日本一に輝きました(写真は大会前の市長訪問時のもの)。

○メンバー紹介(順不同)

▼剣道部女子 玉瀆陽果さん、^{ふじい まなみ}藤井愛海さん、^{やまだ まお}山田舞羽さん、^{なかむら まりあ}中村麻里愛さん、^{はまだ ひな}濱田陽奈さん、^{にしや ゆな}西山柚那さん、^{にしおか りさ}西岡莉沙さん

▼バドミントン部女子 ^{ほんだ はなえ}本田花笑さん、^{きまた のの}木全希羽さん、^{にしかわかえ}西川楓さん、^{ひょうどう まひろ}兵頭真尋さん、^{とみた ゆうこ}富田結子さん、^{あなみ めいさ}阿波芽衣咲さん、^{いのうえ みほ}井上美穂さん、^{たはら ゆづき}田原優月さん

8/13 日積小児童がぶどうの収穫を体験

日積観光ぶどう園の開園にあわせ、日積小3・4年生3人がぶどうの収穫を体験しました。この体験は地元学習の一環として行われ、児童は事前にぶどうへの袋かけ作業などを体験してからこの日の収穫に挑みました。とれたてのぶどうを味わった児童は「収穫体験は初めて。ぶどうは甘くておいしい」と笑顔で話しました。



8/15 株式会社デベロップ 進出協定締結式



コンテナホテル業などを展開する株式会社デベロップ(本社千葉縣市川市)が、柳井総合卸センター内でコンテナホテルの運営に乗り出すことに伴い、進出協定締結式が行われました。またこのホテルは有事の際には避難所などの防災拠点として活用できることから、災害協定の締結式もあわせて行われました。式に出席した山岸栄作^{やまぎし えいさく}上席執行役員(写真左)は「地域経済の活性化と市民福祉の向上に取り組み、地域に根ざしたホテル運営を行っていききたい」と話しました。

8/22 竹細工作品を市に寄贈

柳井竹細工教室で顧問を務める安原勝實^{やすはら かつみ}さん(写真左)から、自身が制作した作品^{かさねあみひしもんようはなご ぐれんげ}「重編菱文様花籠『紅蓮華』」を市に寄贈いただきました。この作品は(公社)日本工芸会などが主催する展覧会「第19回伝統工芸木竹展」で入選した作品で、安原さんは「自分の力で市に貢献したいとの思いから、この寄贈に至った。今後は後進の指導にも取り組み竹細工の魅力を伝えたい」と話しました。



武士の社会になった柳井①・地頭の新設

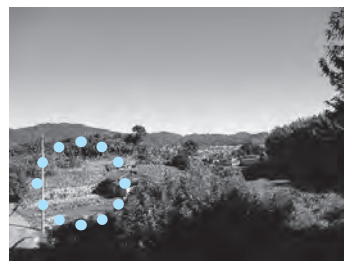
市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

翠が丘に複合図書館が建設されている機会をとらえて、知力を生かして社会発展に貢献した柳井の先人たちを6回にわたって紹介してきました。今回からは通史にもどり、中世の柳井について見ていきます。

鎌倉幕府を開いた源頼朝は、国ごとに守護を任命し、村ごとに地頭を置いて、武士が支配する体制を確立しました。柳井の村にもくまなく地頭が配置されました。国衙領(天皇領)では公文が村長の役割を担っていましたが、そこへ警察権を持つ地頭が新たに配置され、支配者が並立することになりました。配置当初の与田保(余田村)の地頭は実直に村内の治安活動に精を出しましたが、与田朝俊が地頭に就任すると、農民に対して横暴な態度を取り始めます。刀を振り回し、矢を構えて脅し始めたのです。「泣く子と地頭には勝てぬ」の言葉どおり、武力を持った地頭に対して民衆は黙って従うしかありませんでした。農民が育てた稲を勝手に刈り取ったり、農民を拉致して自分の家来にしたり、農具や牛馬を盗んだりしました。次から次へと悪行のかぎりを尽くしたのです。それら

の横暴が行われるたびに、公文は防府の国府や鎌倉幕府、さらには奈良の東大寺へ訴状を提出しました。東大寺へ訴え出たのは、奈良の大仏殿を再建する際に、与田保を含む周防の国衙領を天皇が東大寺に寄進していたからです。20回以上に及ぶたびたびの訴えにもかかわらず、根本的な解決には至りませんでした。地頭に対して形式的に乱暴狼藉の停止が命じられましたが、その効果は長続きせず、暴力行為が繰り返されました。

ひるがえって、現在では暴力が許されない社会になりました。自然に乱暴狼藉が消滅したのではなく、先人たちの努力が積み重なって今の暮らしがあるので、正義感のある先人たちの努力に、感謝と尊敬の念を禁じえません。



▲左側の台地上に地頭の居館がありました。

●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、トオル電気(株)、日昭住設(株)、

ベルダ(株)、(株)一山電業

10月のけんけつ(400ml限定)

○日程

5日(木)	柳井市役所	9:30～11:45 13:00～16:00
15日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
19日(木)	柳井税務署 (柳井法人会主催)	9:30～12:00 13:15～16:00

●問い合わせ 市保健センター ☎231190



市の人口

8/31
現在

29,775人

(前月比28人減)

男性13,915人

女性15,860人

15,275世帯

増

転入 59人

出生 14人

その他 1人

減

転出 67人

死亡 35人

その他 0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



山口県総合交通センター

10月から金曜日の取扱業務を変更します

山口県総合交通センターでは、10月以降毎週金曜日の取扱業務を変更することに伴い、免許更新・記載事項変更・自主返納・学科試験などの手続きができなくなります（金曜日以外の取扱業務に変更はありません）。

10月以降の金曜日から日曜日の取扱業務は下表のとおりです。手続きを予定している人は注意してください。



取扱業務	金	土	日
学科試験	×	×	×
技能試験(予約制)			
免許証の併記(追加)			
免許更新			○
記載事項変更			×
限定解除			○
限定条件付与			×
国外免許	○	×	×
外免切替(予約制)			○
自主返納			×
期限切れ			○
再交付			×
処分者講習			×

◆月曜日から木曜日は上記すべての手続きができます。

詳しくは山口県総合交通センターへ問い合わせるか、山口県警察ホームページを確認してください。
山口県総合交通センター ☎083-973-2900

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、9月30日(土)

臨時休館(資料の特別整理のため) 10月3日(火)～6日(金)

▼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) ○：両館とも所蔵

前の家族・・・青山 七恵
無限の月・・・須藤 古都離
私たちの世代は・・・瀬尾 まいこ
いい子のあくび・・・高瀬 隼子
アミュレット・ホテル・・・方丈 貴恵
ノウイトオール・・・森 バジル
可燃物・・・米澤 穂信
深く、しっかり息をして・・・川上 未映子
だいたい夫が先に死ぬ・・・高橋 源一郎
強運脳・・・茂木 健一郎
闇バイト・・・廣末 登
栗山ノート2・・・栗山 英樹

■一般書(大島図書館)

○メロスの翼・・・横関 大
為せば成る・・・坂岡 真
五年後に・・・咲沢 くれは
図でわかる鎌田式43のいい習慣・・・鎌田 実
静夫さんと僕・・・塙 宣之

■児童書(柳井図書館)

ゆびかぞく・・・はしもと えつよ
ねぞうプロレス・・・ひらぎ みつえ
いえやちゅ！・・・丸山 誠司
名言は役に立つ・・・オオタヤ スシ
コグニのはじまり・・・いとう ひろし

表紙の説明

柳井金魚ちょうちん祭りでの金魚ねぶたの爆走の様子です。
9基のねぶたが「ラッセル」の掛け声と太鼓に合わせて豪快な回転を披露し、柳井の夏を盛り上げました。



編集後記

先日のバスケットボールワールドカップでパリ五輪出場を決めた男子日本代表。その大会で大活躍し、多くの人を魅了したのが本市出身の河村勇輝選手です。白壁の町並みとJR柳井駅には、河村選手など代表選手らの名前入りの短冊をつけて選手を讃える金魚ちょうちんが飾られています。ぜひご覧ください。(と)



変わるのは まわりじゃなくて 私から



柳井商工高校 女子バドミントン部 全国高校総体

○学校対抗 **優勝**

○個人シングルス **優勝**
宮崎友花さん



ー全国高校総体3連覇、全国大会6連覇を達成ー

8月に北海道で開催された令和5年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）バドミントン競技大会学校対抗において、柳井商工高等学校女子バドミントン部が一昨年から続く優勝を果たし、3連覇を達成しました。これで春の選抜大会と合わせて全国大会6連覇となり、その偉業を讃え、市役所で祝勝会が開催されました。

竹光唯至監督は「この大会は粘り強く戦い、チャレンジを楽しむことをテーマに挑んだ。この結果は選手の頑張りはもちろん、卒業生や周りのサポートのおかげ。今後は7、8連覇はも

ろん世界を目指して頑張りたい」と喜びを語りました。主将を務める田口真彩さんは「チームをまとめる難しさと連覇のプレッシャーを感じていたが、優勝できて嬉しく、また安心した。日本一を勝ち取る難しさを実感しているが、後輩にはそれを乗り越えて頑張してほしい」と話し、個人シングルスでも優勝した宮崎友花さんは「シングルスでの優勝が自身の今後につながると思い、強い気持ちで挑んだ。来月に控える世界ジュニアは連覇がかかるので引き続き頑張りたい」と話しました。

○メンバー紹介(順不同) ^{たぐちまや}田口真彩さん、^{さとうかなこ}佐藤加奈子さん、^{あづまかな}吾妻佳奈さん、^{みやざきともか}宮崎友花さん、^{すなかわのどか}砂川温香さん、^{ながさこゆま}長廻優菜さん、^{しらかわなゆ}白川菜結さん、^{のだはるか}野田遥加さん



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！

みなさん、今年の夏をどのように過ごしましたか？旅行やお祭り、海水浴など夏のレジャーを満喫した人も多いのではないのでしょうか。私の夏は大好きな昆虫観察！やまぐちフラワーランドにはクワガタやカブトムシ、オニヤンマが遊びに来ます。大きなキアゲハの幼虫や脱皮中のカマキリを先輩と眺めて笑ったり、夕方、常連のお客さんとヒグラシの声を聞きながらブルービーという青いハチを待ったり、小学生のお友達とカブトムシの集まる木を見に行くとカナブンがたくさんいたり…。なんでもない1日で

すが、同じ景色を見ながら誰かの隣で一緒に過ごす時間が私は大好きです。

さて、いきなりですがクイズです！この文章の中に昆虫は何匹出てきたでしょう？誰かと一緒に数えてみると楽しいかもしれませんよ。



「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。