

# 健康 & すくすく

11月8日(水)は「いい歯の日」

11月8日(水)～14日(火)は「歯・口腔の健康づくり推進週間」

歯を失う原因のほとんどがむし歯と歯周病です。歯周病は歯周病菌に感染して、歯肉などの歯を支える組織が破壊される病気です。歯肉の炎症から始まり、歯の土台となる骨まで破壊され、最終的には歯が抜けてしまいます。歯は適切な管理で一生使うことができる大切な器官です。いつまでも健康な歯を保ちましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎② 1190



## ◆歯周病予防のポイント

### ■丁寧に歯を磨きましょう

- ▼歯ブラシは力を入れず軽く持ち、小刻みに動かして磨きましょう。
- ▼汚れが残りやすい歯と歯の間、歯と歯茎の境目などは歯ブラシの毛先が届くよう意識して磨きましょう。
- ▼歯磨きは1日3回、食後に磨く習慣をつけましょう。
- ▼歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。
- ▼歯ブラシは毛先が広がると汚れが落ちにくくなります。1カ月を目安に交換しましょう。



### ■生活習慣を見直しましょう

不規則な生活によって免疫力が低下すると、歯周病になりやすくなります。歯周病から歯を守るため、バランスの良い食事や十分な睡眠など、普段から健康的な生活を心がけましょう。

市ではひと口30回以上噛んで食べることをめざす「かみんぐ30」を推進しています。よく噛んで食べると唾液の分泌が活発になります。唾液には口の中をきれいにする作用があり、むし歯や歯周病の予防につながります。



### ■定期的に歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医を持ち、年1～2回程度、歯科検診を受けることが大切です。むし歯・歯周病の予防や早期発見・治療につなげることができます。



### ◆無料歯科健診

- 期間 11月8日(水)～14日(火)  
※休診日は除く
- 場所 県歯科医師会所属の歯科医院
- 受診方法 各自で歯科医院に予約して受診してください。
- 主催・問い合わせ (公社)山口県歯科医師会 ☎ 083-928-8020

## 心配ごと相談(無料・市民対象)

- 日 11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

## 11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 11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(申込不要)

- ステップ教室
- 日 11月7日(火), 21日(火) 13:00～13:45
- 定 各回15人
- 持 室内シューズ
- 筋活教室
- 日 11月14日(火), 28日(火) 13:00～13:45
- 定 各回20人
- ストレッチ講座
- 日 11月2日(木), 9日(木), 16日(木), 30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 ☎② 0025

## 母子手帳アプリ「やなでこ by 母子モ」を利用しましょう



子育て世代が気軽に利用できる母子手帳アプリ「やなでこ by 母子モ」でさまざまな情報をお届けしています。ぜひ利用してください。



- 便利な機能が盛りだくさん!
- ▼予防接種のスケジュール管理
- ▼子どもの成長を写真つきで記録
- ▼子どもの体重のグラフ化 など
- 問 市保健センター ☎② 1190

市国民健康保険加入者の皆さんへ

## 集団健診を実施します(無料・要申込)

令和5年度の特健診をまだ受診していない人は、ぜひ受診しましょう。

- 日時 12月20日(水)、令和6年1月25日(木)／9:30～12:30
- 場所 市文化福祉会館2階大会議室
- 対象 市国民健康保険に加入中で40歳から74歳までの人  
※今年度受診済の人、人間ドック利用者は対象外です。
- 定員 各日30人
- 健診項目 問診、診察(身体測定・血圧)、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)、心電図
- 持参物 特定健康診査受診券(もえぎ色)、国民健康保険証  
※受診券を紛失した場合は問い合わせてください。
- 申込期限 11月17日(金)(先着順)
- 申込・問い合わせ 市民生活課 ☎②2111内線151

## 第12回 MaMa 塾(無料・要申込)

- 日時 11月30日(木)13:30～15:00
- 場所 市保健センター
- 内容 いざ!という時に備えて  
～こどもの救急対応について～
- 講師 こんどうほつみ 近藤穂積先生(キャプテンキッズクリニック)
- 対象 妊娠中の人、0歳～就学前の乳幼児とその保護者
- 主催 柳井医師会、市
- 申込・問い合わせ 市保健センター ☎③1190



## 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。

- 📅 11月18日(土)10:00～16:00
- 📍 アデリーホシパーク
- ☎ ②0025

## 健康寿命を延ばそう! ヘルスアップ実践教室(要申込)

- 📅 ①11月8日(水)、②11月28日(火)、  
③12月11日(月)／13:30～16:00
- 📍 ①②市保健センター  
③やまぐちフラワーランド
- 👤 3回とも出席できる市民  
定15人
- 📌 生活習慣病予防
- ①運動編「身体活動量を増やそう」  
体組成測定、タオル体操、効果的なウォーキング法の紹介
- ②食事編「食生活を見直そう」  
ベジチェック(野菜の充足度測定)、血管年齢測定、みそ汁の塩分濃度測定、野菜料理の紹介
- ③園芸療法「五感で楽しもう!冬の散策」  
ウォーキングの楽しみ方、クリスマス用ミニアレンジ作り
- 📌 ③のみ300円(体験料)
- 申込期限 11月1日(水)
- 📍 市保健センター ☎③1190

# まちの出来事

## 9/7 伊陸小児童がほ場整備について学習

伊陸小5・6年生が伊陸地区で行われているほ場整備事業について学習しました。この学習は事業を行う南周防農地整備事業所と施工業者が実施した出前授業で、児童らは座学や建設機械への試乗体験を通して、農業や農地の現状、建設現場でのデジタル技術の導入状況などについて理解を深めました。



## 9/13 百歳長寿者を訪問

敬老の日を前に、満100歳を迎えられた今井信榮さん(特別養護老人ホーム四季の里入所)を市長が訪問。記念品などを手渡し長寿を祝いました。市長は「100歳おめでとうございます。これからも元気に過ごしてください」とお祝いの言葉を述べ、今井さんは笑顔で答えていました。柳井市で今年100歳を迎えるお年寄りには25人です。



## 武士の社会になった柳井②・地頭の居所

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

前回は与田保（現在の余田）の地頭が鎌倉時代に数々の非法を繰り返したことを見てきました。農民をいじめる悪党ではありましたが、神仏に対しては恐れを抱いていました。地頭の与田光朝は元徳3(1331)年に、菊花流水双鶴鏡の懸仏を野寺に寄進しています。懸仏とは鏡に仏像を貼り付けたり刻み込んだりしたもので、壁に懸けて崇拝しました。与田保の地頭が寄進した懸仏の裏面には菊花や鶴などのレリーフが施してあり、表面には薬師如来坐像が線刻してあります。貴重な文化財のため、東京国立博物館に保管されています。



▲菊花流水双鶴鏡の裏面

さて与田保の地頭はどこに居館を構えていたのでしょうか。余田の南東部に「土井」の小学名があります。土井（土居）の地名は、中世武士の居住地を表します。急な崖に囲まれており、戦いの際には砦として相応しい地形です。崖の裾

には堀を設置していました。その堀の一部が現在では鯨池と称する農業用水の溜池になっています。かつて鯨が海から迷い込んだ折りに、住民が救出したとの微笑ましい民話があります。しかし池は標高約20mに位置しており、鯨の話は理に適いません。地頭が公務遂行（公事）のために与えられた給料地である公事領が「クジラ」に訛ったと推察されます。また近隣には夕作の地名もあります。治安活動を遂行するための稲田を用作と称しますが、後に夕作の表記に変化したのです。梶や鋳物師屋の地名もあり、ここでは鍛冶師や鋳物師が武器や農具を生産していました。

武器を手にして悪行を重ねてきた与田氏でしたが、やがて貞和3(1347)年に室町幕府が与田氏を追放します。時間はかかれども武力による支配者は、必ず終えんを迎えるのです。

### ●問い合わせ

文化財室 ☎2111内線 333

### 休日夜間応急診療所 ☎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

### 11月のけんけつ日程 (400ml限定)

23日(木)祝	柳井まつり	10:00～12:00 13:15～15:00
29日(水)	柳井警察署	9:30～12:00
	恵愛会柳井病院	14:00～16:00

### ●問い合わせ 市保健センター

☎21190



### 市の人口

29,708人	増	転入	48人
(前月比67人減)		出生	2人
		その他	0人
9/30	減	転出	78人
現在		死亡	39人
		その他	0人
		15,240世帯	

# しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



## 第31回 山口県暴力追放県民大会

県内での暴力団排除意識を高め、暴力追放運動を活性化し、暴力団の存在しない山口県を実現するため、第31回山口県暴力追放県民大会を開催します。ぜひお越しください。

○日時 10月25日(水)

13:30～(2時間程度)

○場所 サンビームやない

○料金 無料

○内容

▼第1部/大会

主催者・来賓あいさつ、表彰、基調報告、大会宣言ほか

▼第2部/特別講演

講師 山口県弁護士会民事介入暴力被害者救済センター委員 杉村憲昭氏

▼第3部/アトラクション

県警察音楽隊による演奏、カラーガード演技

### 表紙の説明

新庄小5年生が、学校応援団指導のもと稲刈りを体験しました。この体験は米作りについて学ぶ5年生の総合的な学習の一環として、6月に植えた稲を収穫したものです。残暑の中、児童らは熱心に稲刈りに取り組んでいました。



## 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、10月31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)

おばちゃんに言うてみ? .....	泉 ゆたか
アリアドネの声 .....	井上 真偽
奇病庭園 .....	川野 芽生
素敵な圧迫 .....	呉 勝浩
ドゥルガーの島 .....	篠田 節子
逆転正義 .....	下村 敦史
しあわせガレット .....	中島 久枝
リスpekt .....	ブレイディみかこ
CARPE DIEM .....	ヤマザキマリ
NHK 理想的本箱 .....	幅 允孝
週末の縄文人 .....	縄 / 文
おいしいもんには理由がある .....	土井 善晴

### ■一般書(大島図書館)

ホテル・カイザリン .....	近藤 史恵
リラの花咲くけものみち .....	藤岡 陽子
心眼 .....	相場 英雄
ありがとうだよスミちゃん .....	萩本 欽一
逃げまくった文豪たち .....	真山 知幸

### ■児童書(柳井図書館)

たいふうこぐま .....	おくやまゆか
おだんごダイブ .....	小池 壮太
じっとみるの .....	たちばなはるか
目でみるえいごのずかん .....	おかべたかし
ねこねこがっこう .....	荻田 澄子

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

### 編集後記

朝晩はめっきり冷え込むようになったこの時期、多いのが「秋バテ」。夏の暑さで残った疲労や不安定な気象による自律神経の乱れなどが主な原因だそうです。秋バテという言葉に覚えがなかった私は、夏バテの次は秋バテか…みんな疲れているんだな…と思ってしまいましたが、秋の味覚をたらふく食べて乗り切りましょう!(と)

気づいてる? 軽いイジメの 深いキズ



9/12 柳井中バドミントン部  
阿波芽衣咲さんが日本一に輝く



8月に高知県で開催された全国中学校バドミントン大会女子シングルスで、柳井中バドミントン部2年の阿波芽衣咲さんが優勝し、日本一に輝きました。阿波さんは「日本一を目標に練習してきたので嬉しい。粘り強く戦う自分の持ち味を発揮できた。将来はオリンピックの金メダルを目指して頑張りたい」と笑顔で話しました。

季節の  
たより

9/28～29  
第7回プラチナ卓球大会 in やない



改修工事を控えたバタフライアリーナで、45歳以上を対象とした卓球混合ダブルスの大会「プラチナ卓球大会 in やない」が開催されました。今大会には



県内外から総勢87組174人が参加し、2日間にわたって熱戦を繰り広げるとともに、互いの交流を深めました。



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！

皆さんは普段「楽しみ」にしていることってありますか？私の楽しみはフラワーランドで行う月に1度の体験教室。たくさんの人の笑顔を見ることが出来る！という楽しみだけでなく、実はもう1つ楽しみがあります。それは体験教室で使うお花です。届いた箱を開けた瞬間「おお～!!」と感動する瞬間や少しずつ花が開き変化する姿はもちろん、ついには1束ずつ丁寧に莖に巻かれた輪ゴムさえも美しく感じ、毎月どんなお花

が来るのかワクワクしています。

「楽しみ」の形や大きさは人それぞれ。その「楽しみ」があると頑張れることもありますよね。「この体験が毎月楽しみなんだよね～」と言っていただけるのが今の私の密かな楽しみ。そのためにこれからも頑張りたいと思います！



「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。