

3月1日(金)～8日(金)は女性の健康週間

●問い合わせ
市保健センター
☎②③ 1190

～生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指しましょう～

■女性のライフステージと健康

女性はライフステージによって女性ホルモンの分泌量が大きく変化するため、女性特有の心身の健康問題が起こりやすくなっています。女性自身や周囲の人が、女性特有の体と心の仕組みを知ることが大切です。

8～18歳 思春期	▼月経の異常(月経が来ない、不順、月経痛) ▼PMS(月経前症候群) ▼性感染症、避妊、妊娠 ▼やせ ▼摂食障害 など
18～40歳代半ば 性成熟期	▼不妊症 ▼子宮筋腫、子宮内膜症 ▼性感染症 ▼女性特有のがん(子宮がん、卵巣がん、乳がんなど) など
40歳代半ば～50歳代半ば 更年期	▼更年期障害 ▼うつ ▼女性特有のがん ▼生活習慣病(動脈硬化、高血圧、肥満、糖尿病など) ▼歯周病 など
65歳～ 老年期	▼骨粗しょう症 ▼尿漏れ ▼萎縮性膀胱 ▼アルツハイマー病 など

■柳井市が実施している女性のがん検診

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年度に1回受診しましょう。

○対象・料金 ※令和5年度実施期限 2月29日(木)

種別	対象(女性限定)	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 以下の指定医療機関に電話で予約し、検診料金と検診結果を記録できるもの(がん検診手帳など)、健康保険証などを持参して受診してください。

指定医療機関	電話	子宮頸がん	乳がん
周東総合病院 (健康管理センター)	②② 3456 (代表)	○	○
優クリニック	②② 0317	○	
平生クリニックセンター	⑤⑥ 2000		○
光市立大和総合病院 (健診科)	④⑧ 2112 (代表)	○	○

アデリーホシパーク運動教室(申込不要)

■ステップ教室

日 3月5日(火) 13:30～14:15

定 15人

持 室内シューズ

■筋活教室

日 3月12日(火)、26日(火)

／ 13:30～14:15

定 各回 20人

■ストレッチ講座

日 3月の毎週(木)／ 13:30～14:15

定 各回 20人

■共通事項

料 1回700円、
共通回数券 2,000円(4回分)

問 アデリーホシパーク

☎②④ 0025



心配ごと相談(無料・市民対象)

日 3月5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 ☎②③ 3800

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 3月16日(土) 10:00～16:00

場 問 アデリーホシパーク ☎②④ 0025

3月の健康相談(要予約)

■健康相談の日

日 毎週(月)(火)(金)／ 9:00～11:30

※(祝)は除く。

■乳幼児身体計測会

日 3月13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

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種はお済みですか？

市では接種費用の一部を補助する定期接種を実施しています。

○令和5年度定期接種対象年齢

令和6年3月31日時点の満年齢が65、70、75、80、85、90、95、100歳の人

該当する人で、市で接種記録が確認できない人には、今年度4月に案内文書を送付しています。文書が届いた人で接種を1度も受けたことがない人は接種を検討してください。

○実施期限 3月31日(日)

問 市保健センター ☎②③ 1190

家庭の塩分チェック

高血圧を予防するためには、薄味の習慣をつけることが大切です。塩分チェックを行いますので、家庭の味付けが濃くないか、食塩を摂りすぎていないか確認して見直しましょう。

■「みそ汁の塩分濃度測定試験紙 2枚」と「塩分チェック問診票」を配布します。家庭で行い結果を提出してください。

○チェック方法(下図)

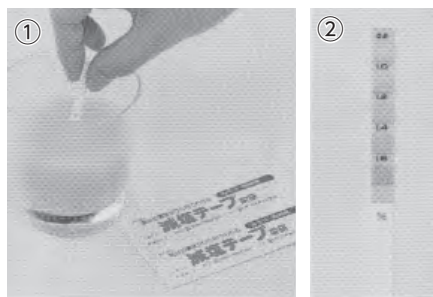
- ①測定試験紙をみそ汁に浸してすぐに引き上げます。
- ②パッド部の色の变化で食塩濃度が分かりますので、結果を問診表に記入しましょう。

○配布数 市内の25世帯(先着順)

○配布方法 市保健センターで手交または郵送(郵送の場合要申込)

○配布開始日 2月13日(火)

問市保健センター ☎②3 1190



3月は自殺対策強化月間

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。背景には精神保健上の問題や過労、生活困窮、介護疲れ、いじめ、孤立などさまざまな社会的要因があります。「誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、県では以下のフォーラムなどを開催します。

■山口県自殺対策フォーラム 2024 (無料・申込不要)

日 3月3日(日) 13:30～15:30 / 開場 13:00～

場 県総合保健会館多目的ホール(山口市吉敷)

内 講演「こころの育ちを支えていくために わたしたちにできること」

○講師 青島真由さん(こころのクリニックのぞみ院長)

申 問 手話通訳・要約筆記あり

県精神保健福祉センター ☎ 083-902-2672

■暮らしとこころの相談会(無料・要申込)

日 3月3日(日) 10:00～16:00

場 県総合保健会館 1階研修室

内 ▼弁護士による相談(多重債務、労働、DVなど日常生活上の法的問題)

▼こころの健康相談(こころの病気や心身の不調などの健康問題)

申 問 ▼弁護士による相談 県弁護士会宇部地区会 ☎ 0836 ② 7818

▼こころの健康相談 県精神保健福祉センター ☎ 083-902-2672

■山口自死遺族の集い クローバー (無料)

大切な人を自殺で亡くした遺族が体験や想いを安心して語り合い分かちあう場です。

日 毎月第3(土)(8月、12月除く) 13:30～15:30 / 受付 13:00～

場 県福祉総合相談支援センター(山口市吉敷)

問 県精神保健福祉センター ☎ 083-902-2672

まちの出来事

1/6 令和6年 柳井市消防出初式



市消防出初式が開催され、消防団の各分団や幼年消防クラブなどによる徒歩隊約360人と車両12台が市中を行進しました。その後サンビームやないで式典が開催され、藤川^{ふじかわ}祐治^{ゆうじ}市消防団長が「自分たちの地域は自分たちで守るという理念のもと、地域防災の要として消防・防災活動に邁進してほしい」と訓示を述べたほか、消防団員らの表彰や消防団歌斉唱などが行われました。



1/8 柳井市ロードレース大会

第66回市ロードレース大会がアデリーホシパークを主会場に開催されました。好天に恵まれたこの日、大会は4年ぶりに健康の部を復活させて行われ、14部門に子どもから大人まで309人が出走し、健脚を競いました。



1/11 厚生労働大臣表彰

日積地区の民生委員・児童委員で主任児童委員を務める大田^{おおた}佳子^{よしこ}さん（写真中央）が、厚生労働大臣表彰を受賞しました。この表彰は大田さんの約30年にわたる児童福祉への取り組みが評価されたもので、大田さんは「当初は戸惑いもあったが、周りの皆さんと協力して活動してきた。今後は後進の指導に努めたい」と話しました。なお、大田さんは過去に市母子保健推進員としても同表彰を受賞しています。

1/14 サザンセト音楽祭 郷土芸能・邦楽の部

第33回サザンセト音楽祭郷土芸能・邦楽の部がサンビームやないで開催されました。この日は7組64人が舞台に立ち、^{そう}箏曲や太鼓・音頭などの演奏を披露しました。



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！

最近ふと「歩いてないな～」と思い、コタツを抜け出し散歩へ出かけました。まさに「うっちーのやない散歩」です。時間もゴールも決めずスタート！「この道、自転車で通ったな～」と懐かしくなりながら歩きます。途中、右も左もススキが生えた道に入りました。「ガサガサッ」という音に少しビックリ！でも冒険しているようでワクワクしながら進みます。ススキの道を抜けると見慣れた道に出てホッとしました。すれ違う小学生たちの「こんにちは」という大きなあいさつや、市民花壇の

美しい花たち、冬色に染まった柳井を見ながら気が付けば2時間休むことなく歩き続けていました。心地よい疲れと、どこでくっついたのか分からないひつつき虫をお土産に、うっちーのやない散歩を終えました。



柳井の大寺院①・三ヶ嶽に抱かれた清泰院

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

ここ数年人類は、新型コロナウイルス感染症の脅威にさらされました。また地球温暖化などによる災難が各地で頻発しています。科学が発達した現代においては、それら災難の原因を科学的に分析して対策を立てますが、古き時代の先人たちは災難を避けるため、神仏に祈りを捧げました。権力者たちは仏の靈験に期待して出資し、寺院を巨大化させました。柳井においても想像を絶するほどの大寺院が造られました。柳井にある現在の寺は本堂と庫裡に墓地が付属している小規模なパターンが一般的ですが、これから紹介する清泰院と野寺、高山寺の大寺院には、広大な寺域に多くの堂宇が建ち並び、多数の僧侶が参集して、読経し、修行し、仏学研究に勤しんでいました。

まずは清泰院を紹介しましょう。柳井の市街地を見下ろす上田には、現在白雲山金剛寺があります。この金剛寺は中世に巨大寺院であった



▲白雲山金剛寺(清泰院)

清泰院が荒廃した後に、その中の一坊である金剛院を再建したものです。清泰院の創建は平安時代にまで遡ります。やがて正和元(1312)年に大内重弘が七堂伽藍を造営し、さらに盛時には十二坊の塔頭が追加されました。塔頭とは大寺院の寺域内に付属して建てられた別院です。清泰院の七堂として金堂・経堂・山門・晴天堂・地藏堂・観音堂・荒神堂が建ち並び、塔頭として金剛院・光台坊・東坊・大坊・奥ノ坊・向ノ坊・中ノ坊・大門坊・小迫坊・引寺坊・南ノ坊・西ノ坊がありました。それらの諸堂において、密教の修験が執り行われていたのです。修行僧が三ヶ嶽や琴石山の急崖を駆け巡り、体力の限界に挑んで仏の法力を取り込もうとしていました。また膨大な量の写経も行われました。広島県三原市の正法寺に蔵されて国の重要文化財に指定されている大般若経六百巻は、中国僧の謝復生が柳井の清泰院の東坊において完成させたものです。

●問い合わせ 文化財室 ☎② 2111 内線 333

休日夜間応急診療所 ☎② 9001

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

3月のけんけつ(400ml限定)

○日程

10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

☎③ 1190



市の人口

1/31現在

29,672人 増 転入 76人
(前月比11人減) 出生 13人
男性 13,856人 減 転出 38人
女性 15,816人 死亡 62人
15,272世帯 その他 0人

ふつうの人って だれから見ての ふつうなの？

しらかべ ポリスニュース

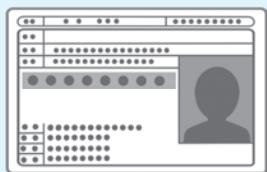


柳井警察署 ☎③0110

県総合交通センター ☎083-973-2900

交通関係業務窓口の受付時間が変わりました

2月から交通関係業務窓口の受付時間が変わりました。



県総合交通センターで運転免許手続を行う人や、県内の警察署、幹部交番で運転免許手続、道路使用許可、車庫証明、安全運転管理者、自動車運転代行業、緊急自動車等の手続・申請をする人は注意してください。

詳しくは県警察ホームページを確認するか、申請先へ問い合わせてください。

■2月からの交通安全業務受付日など

○県総合交通センター

▼業務内容 運転免許手続き

▼受付日 (月)～(金)、(日)

(金)は免許証の期限切れ・再交付手続きのみ

○県内警察署、幹部交番

▼業務内容 運転免許業務(山口南警察署除く)、車庫証明・道路使用許可、安全運転管理者、自動車運転代行業、緊急自動車

▼受付日 (月)～(金)

▼受付時間 9:00～16:00

表紙の説明

どんど焼きにあわせて行われた第19回おしくらまんじゅう大会の様子です。柳北地区のまちおこしグループ「ブランニューフォース」(河野宏明会長)主催で4年ぶりに行われたこのイベントには小学生や高校生、地域の皆さんなど28チーム・約250人が参加し、熱戦を展開しました。



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(日)

柳井図書館 / 祝日の翌日、2/29 困

大畠図書館 / 祝日

新刊図書の一部をご紹介します(○…両館とも所蔵)

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)

余白の迷路	赤川 次郎
この銀盤を君と跳ぶ	綾崎 隼
○ ツミデミック	一穂 ミチ
互換性の王子	零井 脩介
文庫旅館で待つ本は	名取佐和子
ラストエンペラー	榎 周平
人間標本	湊 かなえ
○ パッキパキ北京	綿矢 りさ
潜水鐘に乗って	ルーシー・ウッド
江戸でバイトやってみた	櫻庭由紀子
イラスト見るだけ整体	大橋 しん
お餅の便利帖	飛田 和緒

■一般書(大畠図書館)

夜明けのはざま	町田 そのこ
さようなら、私	小川 糸
赤札始末	坂岡 真
守り神	藤井 邦夫
僕の姉ちゃん的生活	益田 ミリ

■児童書(柳井図書館)

○ むげんことわざものがたり	大串 ゆうじ
どっち?	キボリノコンノ
こまいぬぼしゅうちゅう	尾崎 玄一郎
はじめての着衣泳教室	岩崎 恭子
10分で面白い源氏物語	時海 結以

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

編集後記

先月やまぐちフラワーランドで行われた花の絵手紙大賞表彰式にお邪魔しました。受賞者には三重県や奈良県在住の方がおり、遠方から式に参加していました。絵手紙を通して広がる縁が心に響きました。(と)



「ありがとう」 えがおになれる あいことば



▲式典運営スタッフの皆さんと二十歳の抱負発表者(順不同)
道下空美さん、藤本麻琴さん、戸田汐音さん、富田葵那さん、山本
漢斗さん、田中小百合さん、金徳拓哉さん、増田愛さん、岩田美有さん

晴れ着姿で新たな門出 —柳井市二十歳の集い—

今年の対象は、平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの人289人。この日はそのうち202人が出席しました。

1月7日(日)、令和6年柳井市二十歳の集いが柳井クルーズホテルで開催されました。式典では井原市長が「多くの同級生が集うこの機会に旧交を温め、家族へ感謝の気持ちをぜひ伝えてください」とお祝いを述べ、代表者2人が抱負を発表しました。新型コロナウイルス感染症の影響で中止されていた懇親会も4年ぶりに行われ、なごやかな雰囲気の中、二十歳を迎えた皆さんは友人や恩師との久しぶりの再会を喜びあいました。

二十歳の抱負(要旨)

田中 小百合 さん

中学生のときに出会った音楽の先生に憧れ、教師をめざして学んでいます。幼いころから触れてきた音楽についてよく学び、その魅力を生徒に伝えられる教師になるだけでなく、なんでも相談され、信頼される教師になれるよう努力します。これからも学び、成長し続けることを決意して二十歳の抱負といたします。

岩田 美有 さん

令和4年の成年年齢引き下げにより私たちは成人となり、多くの責任が生じました。一人暮らしを始めたこともあり不安がありましたが、私は一人ではなく、家族や先生、友人などこれまでに出会った人たちが周りにいることに気付きました。これからも出会いを大切に、今度は私が誰かに手を差し伸べられる人になれるよう励み、支えてくださる皆さんに少しずつ恩返しをしていきたいと思っています。

「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。