

健康 & すくすく

防ぎましょう！熱中症！

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 ☎② 1190



◆熱中症予防のポイント

○こまめに水分補給をする

- ▼のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。
- ▼1日 1.2 ℓ (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。



○暑さを避ける

- ▼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しましょう。
- ▼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。



○室温を 28℃程度に保つ

- ▼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。



知っておきたい 熱中症のこと 高齢者の方へ

○5万人以上！

昨年熱中症で救急搬送された高齢者

高齢者は体内の水分量が増加とともに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があり、熱中症にかかりやすいため、特に注意が必要です。

○半数以上が自宅で発生！ 高齢者の熱中症

高齢者は自宅で熱中症にならないよう、室内を涼しく快適な環境に保ちましょう。

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6日(火), 20日(火)
／ 13:30～14:15

定 各回 15人

持 室内シューズ

■筋活教室

日 8月13日(火), 27日(火)
／ 13:30～14:15

定 各回 20人

■ストレッチ講座

日 8月1日(木), 8日(木), 15日(木), 22日(木), 29日(木)／ 13:30～14:15

定 各回 20人

■共通事項

料 1回700円、



回数券：5回分 3,000円 (有効期限3カ月)・10回分 5,500円 (有効期限6カ月)

問 アデリーホシパーク ☎② 0025

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 8月6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

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 8月7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

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24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23日(金)

場 申 問 アデリーホシパーク
☎② 0025



「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 ☎③1190



◆テーマ「朝ごはんは野菜をプラス！元気な1日を！」

簡単で、朝でも野菜を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2日(月)

○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ます

○これまでの入賞作品の活用例

▼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

認知症について学びましょう

下記の日程で「認知症サポーター養成講座」「認知症ステップアップ講座」を実施します。受講を希望する人は、開催1週間前までに申し込んでください。

●申込・問い合わせ 高齢者支援課 ☎②2111 内線 156



認知症サポーター養成講座(無料)

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族をあたたかく見守り、声かけやちょっとした手助けができる地域の応援者です。あなたも認知症サポーターになり、認知症の人の応援者になりませんか。

○日時 ①8月1日(木)、②9月5日(木)

／13:30～15:00

○場所 ①伊保庄北文化会館、②日積公民館

※①・②の講座内容は同じです。都合の良い方に申し込んでください。

○講師 柳井市キャラバンメイト

○内容

▼認知症の基礎知識

▼朗読劇から学ぼう～認知症の方への接し方～

▼認知症の方の気持ちって!?

○対象 柳井市民、市内在勤者

○その他

講座終了後には柳井市認知症サポーターの証である缶バッジ(右図)をお渡しします。



認知症ステップアップ講座(無料)

認知症を正しく理解し、あたたかく見守る「認知症サポーター」の人で、認知症の人やその家族に、あなたができる具体的なサポートを提供できるようステップアップする講座です。

○日時 ①8月29日(木)、②9月26日(木)

／13:30～16:00

○場所 ①伊保庄北文化会館、②日積公民館

※①・②の講座内容は同じです。都合の良い方に申し込んでください。

○講師 柳井市認知症地域支援推進員

○内容 「認知症と共に暮らして行くために」

▼認知症の進行に伴い活用できる社会資源やサービスを知ろう

▼わたしにできることは何だろう ～グループワーク～など

○対象

▼認知症サポーター（今までに認知症サポーター養成講座を受講したことがある人）

▼今までに認知症ステップアップ講座を受講したことがある人で、認知症の人へのサポート活動に関心がある人

まちの出来事



5/24 オリジナル金魚ちょうちんの製作

第33回柳井金魚ちょうちん祭りをPRしようと、市内7小学校の児童が金魚ちょうちん作りに挑戦しました。(公社)柳井広域シルバー人材センター金魚班の皆さんによる指導のもと、児童たちは和紙の貼り付けや色付けに熱心に取り組んでいました。完成した金魚ちょうちんは8月30日までゆめタウン柳井に飾られています。



6/13 解散する柳井中央ライオンズクラブから寄付



6月30日で55年の歴史に幕を閉じた柳井中央ライオンズクラブ(三上俊樹^{みかみとしき}会長・写真中央)から、新たに開館するみどりが丘図書館の図書購入費として30万円の寄付をいただきました。この寄付は昭和44年6月1日のクラブ認証以降、地域への奉仕活動などを行ってきた同クラブの最後の事業として行われたもので、三上会長は「会員の高齢化などによりやむなく解散することとなった。寄付は若い人に役立つ本の購入に使ってほしい」と話しました。

6/14 大島大橋手前に看板が完成

おいでませ室津半島へ



大島観光センター前交差点に室津半島への案内看板が設置され、除幕式が行われました。この看板は美しい景観と多くの観光スポットやグルメを有する室津



▲除幕式出席者による記念撮影

半島に足を運んでもらおうと、本市と上関町、平生町が設置したもので、大きさは縦2.4m・横3mあり、各市町をイラストを使って紹介しています。井原市長は「この看板を3つの市町を知るきっかけとしてもらい、観光資源を楽しみに訪れてほしい」と話しました。

6/14 新庄地区の夢プランが完成

新庄地区の夢プランが策定され、市長への報告会が行われました。夢プランとは地域の皆さん自身の手による地域の将来計画のことで、新庄地区の夢プランは「しんじよう新庄～支え合いの花を咲かせるまちを目指して～」の基本方針のもと、「未来10咲」と称する10の具体的な思いが記されています。新庄地区コミュニティ協議会の丸田敏行^{まるたとしゆき}会長(写真中央)は「若者を中心に新庄地区らしい夢プランが完成した。今後は地域の活性化を目指して取り組みを進めたい」と話しました。



6/22 フラワーランドにフルートの音色



やまぐちフラワーランドで、ジュニアウインドオーケストラ広島による演奏会「まちなか交流コンサート」が開催されました。ジュニアウインドオーケストラ広島は、本市を含む広島県、山口県、島根県の30市町で構成される広島広域都市圏在住の中高生75人でつくられたオーケストラで、この日はフルートパートに所属する10人が出演し、「ミッキーマウス・マーチ」「花は咲く」など7曲を演奏しました。訪れた観客は美しい音色に聴き入っていました。

7/1 第74回「社会を明るくする運動」

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行を防止し、更生について理解を深め、安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。この日は柳井保護区保護司会・柳井市更生保護女性会・柳井地区 BBS 会の皆さんが市役所を訪れ、市長に内閣総理大臣のメッセージを届けました。



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！

夏は苦手な人もいるかもしれませんが、子どものころは思い出のたくさんできる楽しい季節でした。ラジオ体操にかき氷や線香花火、アニメの影響で「雲の中にお城がある！」と信じ入道雲を追いかけたことも…。大人になった今でも夏の嬉しい思い出があります。それは「親友」ができたことです。昨年の夏に出会い、一緒にフラワーランドでカブトムシを探しました。親友のリュックには水筒や財布と一緒に私の書くコラムも入っています。私が頑張れるのは親友の優し

さと心強い応援のおかげでもあります。あとで聞いたのですが、実は「親友」ではなく新しくで



きたという意味の「新友」とのこと。このコラムを読んでいるであろう新友！今年こそは親友になれるかな？フラワーランドで待ってるからね。

大内政権下の柳井①・楊井庄の地頭職と代官職

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

中世の楊井津は、京都の蓮華王院（三十三間堂）の荘園で、楊井庄と称されました。現在は「柳井」と表記しますが、中世には「楊井」と記していました。今回は楊井庄を統括した地頭職や代官職について見てみましょう。

東大寺に保管されている文書には、鎌倉時代の寛元2（1244）年の楊井庄では、地頭が楊井太郎であると記されています。楊井に居住した地侍が、地名を姓にしていたのです。そして室町時代になると地頭職の上位に代官職が置かれ、代官が地頭に指図をすることになります。楊井庄の代官職には、初めは周防国の安国寺である伊陸の高山寺が任命されました。高山寺は宗教活動に限らず、行政的な実権をも手にしていたのです。高山寺が楊井庄の管理をし、地頭の楊井氏が実質的な現地業務をしていました。楊井庄で徴収した米を、蓮華王院に送り出していました。ところがある年に、蓮



▲楊井庄の代官・高山寺

華王院への米の上納を高山寺が怠ったことがありました。おそらく天災に襲われて、米が収穫できなかったのでしょう。楊井を傘下に収めたい山口の大内氏にとっては好都合です。職務怠慢を理由にして高山寺の代官職を取り上げ、家臣の仁保弘有に代官職を与えました。仁保氏は関東から移入して来た平子氏ですが、山口東隣の仁保荘に居館を構えたことから仁保氏と称し、やがて大内政権に組み込まれていったのです。仁保弘有は、楊井庄からの租米として銀50貫文を毎年蓮華王院に送りました。

応仁元（1467）年に応仁の乱が勃発すると、大内政弘は大軍を楊井津に結集させて出陣します。もちろん楊井庄の代官である仁保氏も、その軍船に乗って上京しました。地頭である楊井盛友や息子の国盛も従軍して、おおいに戦果をあげました。このようにして楊井庄は、完全に大内の政権下に入ったのです。

●問い合わせ 文化財室（サンビームやない内）

☎② 0111

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

■（月）～（金）／8:30～17:15

市指定水道工事協同組合 ☎ 090-9505-1140

■平日夜間・（土）（日）（祝）水道課 ☎② 2116（市役所本庁閉庁時連絡先）

8月のけんけつ日程（400ml限定）

11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	29,393人	増	転入	58人
	(前月比29人減)		出生	12人
	男性 13,763人		その他	0人
	女性 15,630人	減	転出	52人
6/30現在	15,224世帯		死亡	47人
			その他	0人

認め合う あなたらしくて それがいい

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③ 0110



警察官採用試験(第2回) 警察事務職員試験(高卒程度) を実施します

■警察官 (A) 採用試験(第2回)

○受験資格

- ▼平成3年4月2日以降に生まれた人
- ▼4年制以上の大学を卒業または令和7年3月31日までに卒業見込みの人
- 第1次試験日 9月22日(日)

■警察官 (B) 採用試験(第2回)

○受験資格

- ▼平成3年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人
- ▼警察官(A)に該当しない人
※大学に在籍している人を除く
- 第1次試験日 9月22日(日)

■警察事務職員試験(高校卒業程度)

- 受験資格 平成15年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人
- 第1次試験日 9月29日(日)

■申込方法 原則、電子申請のみ

■申込期限 8月13日(火)

- 問い合わせ 山口県警察採用フリーダイヤル
☎ 0120-314-290



新刊情報 図書館だより

みどりが丘図書館 ☎② 0628 / 大島図書館 ☎④ 2226

■休館日：毎週(日)

- ▼みどりが丘図書館／祝日の翌日(8月13日(火)は臨時開館)、7月31日(日)
- ▼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(大島図書館)

終活^{しゅうかつ}シェアハウス・・・御木本^{みきもと}あかり
めおと旅籠^{はたご}繁盛記・・・千野^{ちの} 隆司^{たかし}
これだけ言って死にたい・・・佐藤^{さとう} 愛子^{あいこ}
死の貝^{こばやし}・・・小林^{こばやし} 照幸^{てるゆき}
35年目のラブレター・・・小倉^{おぐら} 孝保^{たかやす}
やっとこっかな・・・わたなべ^{わたなべ} ぼん^{ぼん}
ほったらかし魚焼きグリルおかず・・・下条^{しもじょう} 美緒^{みお}

■児童書(大島図書館)

いてもたっても・・・たけがみたえ
みちくさ・・・さとうわきこ
※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

みどりが丘図書館開館日 7月17日(水) 正午

- 当日は混雑が予想されます。7月17日(水)から28日(日)までの間、駐車場の混雑状況を図書館ホームページでお知らせします。

○開館記念トークイベント

谷尻^{たにじり} 誠^{まこと} さん × 山崎^{やまざき} 亮^{りょう} さん
(建築家・起業家) (コミュニティデザイナー)

▼日時 7月17日(水) 13:30～15:00 (予定)

- ▼会場 みどりが丘図書館ギャラリースペース
イベント開催中は館内に音声聞こえ、また閲覧スペースが少なくなります。ご了承ください。

※7月16日(火)までの図書館閉館期間中、資料の貸出・返却はすべて大島図書館で行っています。

表紙の説明



本市出身で、7月4日現在パリ五輪バスケットボール男子日本代表候補として最終選考中の河村^{かわむら} 勇輝^{ゆうき}選手です。テレビ放送が行われ、河村選手が代表に選ばれたあかつきには、サンビームやないでパブリックビューイングを実施します。

編集後記

みどりが丘図書館開館に向けたプレイベントとして、フラワーランドで行われたおはなし会にお邪魔しました。きれいな花と緑の中でのおはなし会で、大変楽しいひと時でした。(と)



否定せず 自分らしさを 忘れずに



パリ五輪バドミントン男子ダブルス日本代表

保木卓朗選手 壮行会

200人が参加、「日本初の男子ダブルスメダル獲得を目指す」



7月1日(月)、バドミントン男子ダブルス日本代表としてパリ五輪に挑む保木卓朗選手を激励する壮行会が、母校の日積小学校体育館で開催されました。会では1,000人以上から寄せられたメッセージカードの披露やバドミントンに取り組む子どもたちからの応援動画の上映、全員での「フレーフレー」のエールなどがあり、集まった地域の皆さんなど約200人の熱い応援で盛り上がりました。

保木選手は「多くの人から応援されていることを実感し、力になった。子どものころから世界一を目標に取り組んできたからこそ今の自分がある。金メダルを目指してベストパフォーマンスができるよう準備したい」と決意を語りました。

会の前には、保木選手と日積小学校全児童と一緒にバドミントンをプレーし、交流しました。児童は「かっこいい!金メダルをとってほしい」と目を輝かせていました。



「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。