

健康 & すくすく

やないファミリー・サポート・センター 第2回講習会(託児有・要申込)

■子どもの事故予防について、ヨガで全身リラックス！

日 9月18日(水) 10:00～11:45

場 市総合福祉センター4階大ホール

内 ○子どもの事故予防について知ろう

▼講師 市保健センター職員

○ヨガを楽しみながら気持ちと体をほぐしましょう

▼講師 にしむらのりえ 西村典恵さん(ヨガインストラクター)

定 15人(先着順・子ども同伴可)

料 100円

持 ヨガマットまたはバスタオル(動きやすい服装で参加)

○申込期限 9月11日(水)

申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎③0668

アデリーホシパーク運動 教室(申込不要)

■ステップ教室(室内シューズが必要)

日 9月3日(火)、17日(火)／13:30～14:15

定 各回 15人

■筋活教室

日 9月10日(火)、24日(火)／13:30～14:15

定 各回 20人

■ストレッチ講座

日 9月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)／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)

申 問 アデリーホシパーク ☎④0025

子宮頸がん・乳がんの集団検診

予約制

子宮頸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 (子宮頸部の細胞診など)	20歳以上 H17.4.1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 S60.4.1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5年度に受診した人は、今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14日(水)、15日(木)、16日(金)／9:00～12:00、14:00～16:00

※16日(金)は9:00～12:00のみ。

○場所 市保健センター

○申込期間 9月2日(月)～30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6年5月9日号を確認するか問い合わせてください。

●申込・問い合わせ 電話または市ホームページから申し込んでください。

市保健センター ☎③1190



■金魚カフェ～認知症について語ろう・知ろう・考えよう～ (申込不要)

○日時 9月19日(水) 13:00～16:00

○場所 みどりが丘図書館スタジオ2・3

○内容

▼認知症カフェ＆ワークショップ(折り紙などを使った金魚づくりの体験など)

※認知症カフェとは…認知症の人やその家族、認知症に不安のある人などが気軽に参加できるつどいの場です。

▼認知症地域支援推進員の個別相談(先着順)

○料金 100円

■パネル展

○展示期間 9月2日(月)～30日(月)

○場所 市役所1階ロビー

○内容

▼認知症について正しく知ろう、理解しよう

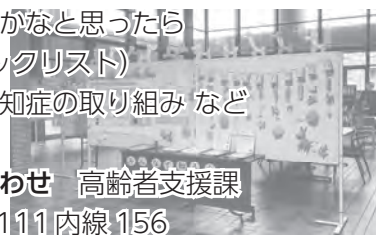
▼認知症がなと思ったら

(チェックリスト)

▼市の認知症の取り組み など

●問い合わせ 高齢者支援課

☎④2111 内線156



9月
は
認
知
症
月
間
イ
ベ
ン
ト
の
お
知
ら
せ

救急車は適正利用を

9月9日(月)は「救急の日」、同日を含む1週間(9月3日(火)～9日(月))は「救急医療週間」、9月は「救急医療普及月間」とされています。二次救急医療機関の機能を十分に発揮するためには、救急搬送が適正に行われることが重要です。救急車の適正利用に、皆様のご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ

▼救急車などの状況／柳井地区広域消防本部 ☎②0040 (代表)

▼休日夜間応急診療所など／健康増進課 ☎②1190

■救急車を呼ぶときのポイント

119番に電話し「救急です」と通報すると、次のことをお聞きします。落ち着いて答えてください。

- ①現在地と、目印になる建物等
- ②傷病者の氏名、性別、年齢
- ③傷病者の容態
- ④かかりつけ医の有無等
- ⑤通報者の氏名と電話番号

▼サイレンが聞こえたら、状況に応じて道路に出て、救急車を誘導してください。

▼救急車が到着するまでに現場に居る人が適切な応急手当をすることができれば、救命効果に役立ちます。

◆明らかに軽症の場合は自家用車やタクシーを利用するなどして救急車の利用を控えることが、助かる命を救えることにつながります。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

■柳井地区広域消防組合の出動状況

令和5年中の柳井地区広域消防組合管内(1市3町／柳井市・周防大島町・上関町・平生町)の救急出動状況などは次のとおりです。

- ▼4,029件(管内人口の14人に1人に相当)
- ▼1位 急病(61.8%) 2位 一般負傷(15.9%)
3位 転院搬送(14.3%)
※1～3位で全体の92.0%
- ▼65歳以上(78.1%)

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▼9月9日(月) 14:30～20:30

▼9月21日(土) 10:00～16:00

場 問 アクアヒルやない ☎②0025

9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。

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 9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 ☎②1190

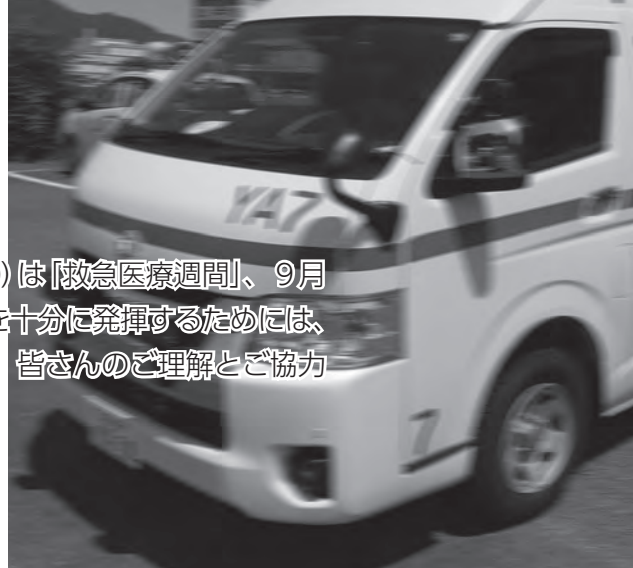
心配ごと相談(無料・市民対象)

日 9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 ☎②3800



当管内での119番通報を受けてから救急車が現場に到着するまでの平均時間は10分41秒です。

1回の救急搬送が発生した場合、新たな体制を整えるために約1時間程度必要な場合もあります。その間に新たな救急要請が生じた場合、柳井消防署または他出張所からの応援となるため、さらに時間が必要になります。

■救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは

救急医療電話相談では、電話で看護師などが病気やけがの症状を聞き取り、救急車を呼んだ方が良いか、急いで病院を受診した方が良いか、受診できる医療機関はどこかなどを案内します。

※緊急・重症の場合は迷わず119番に通報してください。

●救急医療電話相談

▼こども(15歳未満)／19:00～翌朝8:00

☎#8000 または ☎083-921-2755

▼おとな(おおむね15歳以上)／24時間365日対応

☎#7119 または ☎083-921-7119

■早めの受診を心がけましょう

体調が悪いときは、できるかぎり早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。時間外(休日等の昼間・平日夜間)に受診が必要な場合は、休日夜間応急診療所を利用してください。

●休日夜間応急診療所 中央1丁目 10-17 ☎②9001

▼平日の夜間 19:00～22:00

▼休日の昼間(土曜日休診) 9:00～12:00, 13:00～17:00

※受診の際は、必ず事前に電話してください。

未就園児親子や妊婦さんへの「子育て支援センター情報」は

市ホームページ「子育て支援センター情報」をご覧ください。やないDE子育てFacebookをシェアすると、最新の情報がお手元に届きます。



●問い合わせ こどもサポート課 ☎②2111 内線187,188

睡眠の質と量を高め、夏を元気に過ごしましょう！

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠が悪化すると、肥満、高血圧、うつ病などの発症リスクが高まるといわれています。生活習慣や睡眠環境を見直し、適正な睡眠時間を確保するとともに睡眠休養感を高めましょう。



●問い合わせ 市保健センター ☎③1190

■ライフステージごとの睡眠と推奨事項

対 象	推 奨 事 項
子ども 	▼小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保する。 ▼朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂る。 ▼日中は運動をする。夜ふかしの習慣化を避ける。
成人 	▼適正な睡眠時間には個人差があるものの、6時間以上を目安に睡眠時間を確保する。 ▼食生活や運動などの生活習慣と寝室の睡眠環境を見直し、睡眠休養感を高める。 ▼睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣の改善を図ることが大切である一方、病気が潜んでいる可能性に留意する。
高齢者 	▼長い床上時間（睡眠時間も含めて布団で過ごす時間）が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、睡眠時間を確保する。 ▼食生活や運動などの生活習慣と寝室の睡眠環境を見直し、睡眠休養感を高める。 ▼長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

夏季の睡眠環境づくりのポイント

夏季は日長時間（日の出から日の入りまでの時間）の延長や高温多湿な寝室環境のため、寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しくなります。また夏の睡眠不足は熱中症のリスクを高めるほか、夜間や寝ている間に熱中症になることもあるため注意が必要です。

▼夏の寝室は室温28℃を目安にエアコンなどを使って涼しく維持しましょう。夜間はエアコンのタイマーが切れた後、室温が非常に高くなってしまう場合があります。タイマーは少なくとも3～4時間は使用しましょう。



▼通気性や吸収性の良い寝具を使いましょう。

▼睡眠時も水分が失われるため、就寝前や起床時にはコップ1杯程度の水分を補給しましょう。枕元に飲み物を用意しておき、いつでも水分補給ができるようにしておく心安です。



にこにこ健康づくり推進員養成講座

無料
要申込

市では現在、43人の「にこにこ健康づくり推進員（通称にこ推）」と呼ばれる市民ボランティアの皆さんが、楽しく長続きする運動を中心とした地域活動を実施しています。

この養成講座では「にこ推」になるために必要な、にこにこ健康づくりの基本的な考え方や運動方法などを学びます。

自分や地域の人が「にこにこ健康」でいられるよう、「にこ推」になって活動してみませんか。

○日時 ①10月16日(木)、②10月23日(木)、③10月30日(木)、
④11月6日(木)、⑤11月21日(木)(全5回)
／①9:30～11:30、②～④9:30～11:00、⑤13:00～16:30

○場所 市保健センター

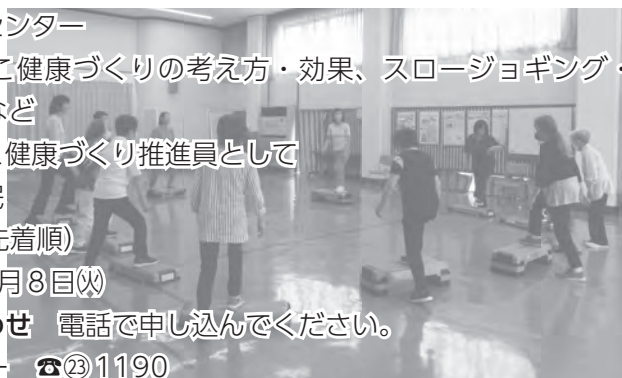
○内容 にこにこ健康づくりの考え方・効果、スロージョギング・ステップ運動など

○対象 にこにこ健康づくり推進員として活動できる市民

○定員 30人(先着順)

○申込期限 10月8日(木)

●申込・問い合わせ 電話で申し込んでください。
市保健センター ☎③1190





7/4 みどりが丘図書館に絵本を寄贈

本年2月に市ゆかりの児童文学作家、いぬいとみこさんの生誕100年を記念するイベントを行ったいぬいとみこの会(桑原眞会長)から、みどりが丘図書館に絵本100冊を寄贈いただきました。このことは図書館への絵本の寄贈のため寄付金を募って行われ、点字本やしりとり絵本などさまざまなジャンルがあり、桑原会長は「みどりが丘図書館が絵本の充実した場所になってほしいとの思いで寄贈した。今後も寄贈を行いたい」と話しました。



7/4 「生物保護移動」の出前授業

伊陸小学校3・4年生が、南周防農地整備事業所による「生物保護移動」の出前授業を受講しました。この授業は今年度実施予定の農地の整備工事を前に、生き物を別の場所へ移す「生物保護移動」の体験を通じて、生き物を守る大切さや公共工事での環境に配慮した取り組みを知ってもらうことを目的に行われました。児童たちは、田んぼから採集したさまざまな生き物が何という名前なのか興味津々の様子でした。

7/23 金魚ちょうちんで地域貢献

市と包括連携協定を結ぶ㈱ピアレス(日本マクドナルド㈱フランチャイジー・松尾茂文社長・写真左)が、マクドナルド柳井店への巨大金魚ちょうちんの装飾などの地域貢献活動を行っています。松尾社長は「金魚ちょうちんは柳井のブランドアイコン。こうした取り組みを通して地域に貢献したい」と話しました。また同社からはスポーツ振興支援として食事券を寄贈いただいております。10月に開催予定の市民スポーツ・レクリエーションのつどいの参加者などに配布する予定です。



図書館活性化事業 実施団体募集

図書館の活性化や読書活動推進のための事業を行う団体を募集し、補助金を支給します。

○主な対象事業と補助額 ▼図書館の活性化に資する周年事業：上限60万円／▼読書活動の推進に関する事業：上限10万円／▼図書館の環境美化および保全に関する事業：上限5万円

○対象 以下のいずれかに該当する団体
▼活動拠点が市内にあり、市内で継続した活動実績がある団体／▼市民が図書館の活性化・読書活動の推進のために組織した団体／▼図書館が参加する実行委員会 など

○申請期間 8月13日(火)～9月8日(日)
(当日消印有効)

●申込・問い合わせ
柳井図書館 ☎0628



防災力向上プロジェクト

「地域で仲良く学ぼうさい in 柳井」 (無料・要申込)

○日時 9月4日(水) 13:00～16:30

○会場 アクティブやない

○内容

▼13:10～ 講演会「南海トラフ巨大地震がもたらす被害とその備え」

◆講師 三浦房紀さん(山口大学名誉教授)

▼14:10～ 防災セミナーの体験

○定員 50人(託児あり)

○申込期限 8月19日(月)

●申込・問い合わせ 二次元バーコードまたは電話で
申し込んでください。

日本赤十字社山口県支部

☎083-922-0102



大内政権下の柳井②・柳井地域を統治した杉氏

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

戦国時代は不安定な社会でしたが、柳井地域の住民は戦闘に巻き込まれることなく、安定した暮らしを営んでいました。周防国は大内氏が絶大な勢力を有しており、勢力争いがなかったのです。大内氏は柳井地域に、重臣である杉氏と仁保氏を派遣して統治しました。今回は杉氏の動向を見てみましょう。

応永2(1395)年に杉重明が、遠崎の統治権を大内氏から与えられています。さらに重明の息子である杉重茂は、伊賀道郷(伊陸)の代官職に任せられ、さらに応永7(1400)年には日積郷南方の代官職に任じられています。なお日積村に関しては、日積弥次郎なる人物が当時の古文書に登場します。地侍が日積の地名を姓にして、杉氏の配下で現地の実務を担当していたのです。日積弥次郎は観応3(1352)年に大内弘世に従って参戦し、現在の下松市付近で鷲頭貞弘軍に討たれて死亡しています。

杉重茂の没後、杉頼明が日積南方代官職を継ぎます。その代官所は、日積川上流の鍛冶屋原に置

かれていました。河岸段丘の上にあり、急崖に囲まれて防備に適した場所で、発掘調査によって代官屋敷や門などの存在が確認されています。代官所東側の丘陵基部には切堀の跡が現在も残っており、溜池として利用されています。切堀の東側一帯にはおびただしい量のスラグ(鉄カス)が散乱しているので、武器や農



▲日積南方代官所の切堀跡

具を製造する大がかりな鍛冶工房を設置していたことが分かります。杉氏は柳井湾の奥にも居館を設置し、さらには新庄に代官所を新設しました。

杉頼明の後は、弘依、興頼、隆康と続きますが、弘治元(1555)年に玖珂の鞍掛合戦で杉隆康が毛利軍に討たれたことによって、杉氏による柳井地域の統治は終わりを迎えます。

●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)

9月のけんけつ日程(400ml限定)

9日(月) JA 山口県柳井支所 14:30～16:00

15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

29,405人

(前月比12人増)

男性 13,770人

女性 15,635人

15,238世帯

増 転入 98人

出生 18人

その他 0人

減 転出 62人

死亡 42人

その他 0人

7/31
現在

見直そう ホントにみんなの あたりまえ

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



うそ電話詐欺に ご用心!

うそ電話詐欺は日々巧妙化しており、どんなに注意をしてもだまされてしまう場合があります。

最近では、SNS で副業を紹介し、あっせん手数料などとして電子マネーを購入させたり、ATM で現金を振り込ませたりする詐欺の被害が多発しています。



また、パソコンに警告画面を表示させ、警告画面に書かれた電話番号に連絡してきた人に対し、セキュリティ対策費用などとして電子マネーを購入させる「架空料金請求」詐欺被害も多発しています。



副業あっせんを装ってお金を要求したり、電子マネーを購入させたりするのは詐欺の手口です。
少しでも違和感がある場合は家族や警察に相談しましょう。

◆ IPA (情報処理推進機構) のホームページでは、二セの警告画面が表示される主な事例や対処方法などを紹介しています。



表紙の説明

みどりが丘図書館開館時のテープカットなどの様子です。平日は 21 時まで営業しており (カウンター業務は 18 時まで)、赤ちゃんからご年配の方々までさまざまな世代が利用できる施設です。ぜひお越しください。



新刊情報 図書館だより

みどりが丘図書館 ☎②0628 / 大島図書館 ☎④2226

■休館日：毎週月

▼みどりが丘図書館／祝日の翌日、9月1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(みどりが丘図書館)

愛されてんだと自覚しな	河野 裕
愚道一休	木下 昌輝
オパール炎	桐野 夏生
谷から来た女	桜木 紫乃
閉じた海	松本 清張
難問の多い料理店	結城真一郎
ミステリーで読む平成時代	古橋 信孝
三人寄れば無礼講	清水ミチコ
地下図書館の海	エリン・モーゲンスタウン
自分とか、ないから。	しんめい P
体にやさしいひんやりおやつ	今井ようこ
大人の水泳	角皆 優人

■一般書(大島図書館)

マリリン・トールド・ミー	山内マリコ
町なか番外地	小野寺史宜
国道沿いで、だいじょうぶ 100 回	岸田 奈美
消費者金融ずるずる日記	加原井末路
年をとったおかげです	中山 庸子

■児童書(みどりが丘図書館)

かんぱんのないコーヒーや・・・かめおかあきこ
 テントーむし・・・鈴木 のりたけ
 大阪万博 1970・・・藤川 智子
 小学生のための「茶道」「華道」
 シンデレラのおねえさん・・・おくはらゆめ
 ※雑誌スポンサー (企業・個人) を募集しています。

編集後記

うだるような暑さが続く今年の夏。そんな暑さを超える熱さで盛り上がっているのが柳井の夏! みどりが丘図書館の開館に、本市出身選手 2 人のパリ五輪出場とパブリックビューイングなど、盛りだくさんの夏でした。さらに 8 月 13 日に控えるのは金魚ちょうちん祭り。まだまだ柳井の夏を楽しみましょう! (と)

臆せずに 間違ってるよと 言う勇氣

7/27 金魚ちょうちん点灯式・プチ夜市



第33回柳井金魚ちょうちん祭り(8/13本祭り)を前に、金魚ちょうちん点灯式が行われ、飾られた金魚ちょうちん約2,500個に明かりが灯されました。また点灯式にあわせてプチ夜市も行



われ、たくさんの人がフードコーナーや金魚すくいなどを楽しんでいました。

季節の たより

7/27 パリ五輪パブリックビューイング

バスケットボール男子日本代表としてパリ五輪に出場している本市出身の河村勇輝選手を故郷から応援しようと、サンビームやないでパブリックビューイングが開催されました。初戦のこの日は約500人が会場に駆け付け、熱い声援を送りました。



河村選手の母校、新庄小学校など関係団体から▲の応援メッセージ動画も披露されました。



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!

ある朝、「今日はベランダをキレイにしよう!」と早起きをして1日が始まりました。きっかけは育てている植物が増えたこと。平郡島の講座で体験用に育てたマリーゴールド、種から育てたバジル、園芸療法を学んだ淡路島の学校からこっそりもらったオリヅルラン、実習先の先生から頂いたジギタリスなど、思い出の詰まった植物がたくさん増えました。「マリーゴールド咲いたかな?」「みんな元気かな?」片づけながらこれまで出会った人

たちの顔が思い浮かびました。遠くにいる人たちを身近に感じさせてくれる植物を眺めながら



「私、やっぱり植物が好きだな」と改めて思うと同時に「キレイなベランダを保たなければ!」と背筋が伸びる気持ちにもなったのでした。

「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。