

# 健康 & すくすく

## 高血圧を予防しましょう！

高血圧といわれたことはありませんか？高血圧は日本で最も患者数の多い生活習慣病です。高血圧を放置すると、やがてさまざまな病気を引き起こします。病気にならないため、高血圧を予防・改善できるよう生活習慣を見直しましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎⑩1190



### 塩分摂取を控えましょう

1日の塩分摂取量の目安は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満とされています。また血圧が高めの人には6g未満が目安です。

#### ■塩分をとりすぎないための工夫

- 漬物は控える ○麺類の汁は残す
- 新鮮な食材を使う
- 具だくさんのみそ汁にする
- むやみに調味料を使わない
- 調味料を使うときは酢やケチャップなど塩分の少ないものを使う
- 外食や加工食品を控える



### 適正体重を知りましょう

肥満度を表すBMIを計算してみましょう。

#### ■BMIの計算方法

「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」

値が25以上であれば、25未満を目標に減量しましょう。

■減量のためには 摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすことが大切です。

- 摂取エネルギーを減らすには 間食や飲酒を減らす、食べ過ぎに注意する
- 消費エネルギーを増やすには 日常生活に運動を取り入れる



### アルコールは適量にしましょう



アルコールを継続して一定量を飲むと高血圧の原因になります。飲酒は節度をもって楽しみましょう。

### 野菜をしっかり食べましょう



野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには、腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。

### 適度に運動しましょう



ウォーキングなどの有酸素運動を、毎日30分以上または週180分以上を目安に行いましょう。

### 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 12月21日(出)

- ① 13:00～ ② 14:30～
- ③ 16:00～ ④ 17:30～

場 アデリーホシパーク

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 12月20日(金)

申問 アデリーホシパーク

☎⑩0025



※12月30日(月)は除く。

#### ■乳幼児健康相談・栄養相談

日 12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 ☎⑩1190

### アデリーホシパーク運動教室(申込不要)

#### ■ステップ教室

日 12月3日(火), 17日(火)  
／13:30～14:15

定 各回15人

持 室内シューズ

#### ■筋活教室

日 12月10日(火), 24日(火)  
／13:30～14:15



定 各回20人

#### ■ストレッチ講座

日 12月の毎週(休)／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

☎⑩0025

### 心配ごと相談(無料・市民対象)

日 12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 ☎⑩3800

## やないファミリー・サポート・センター交流会(要申込・託児有)

### ■クリスマスリースを作ろう

日 12月4日(水) 10:00~11:45

場 市総合福祉センター4階大ホール

内 自分だけのオリジナル

リースを作ろう

○講師 もりもとひろゆき 森本寛之さん

定 15人

(先着順・子ども同伴可)

料 500円

持 30cm程度の紙袋(持ち帰り用)

○申込期限 11月27日(水)

○申問 やないファミリー・サポート・センター ☎③0668



## 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性の人へ 無料のHPVワクチン接種は令和7年3月末まで

HPVワクチンは子宮頸がんを予防するワクチンで、計3回の接種が必要です。

令和7年3月末までに行った接種は、3回の接種を完了したかを

問わず無料になります。

接種には予診票が必要です。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

問 市保健センター ☎③1190

## 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性の人へ 無料の風しん抗体検査・予防接種は令和7年2月末まで

風しんは唾液のしぶきなどによって周りにうつる、感染力の強い感染症です。

過去に風しん定期接種の機会がなく抗体保有率が低くなっている人で、まだ抗体検査・予防接種をしていない人は早めに行ってください。

検査や接種にはクーポン券が必要です。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

問 市保健センター ☎③1190

## 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、家庭の味付けが濃くないか、食塩を摂りすぎていないか見直しましょう。

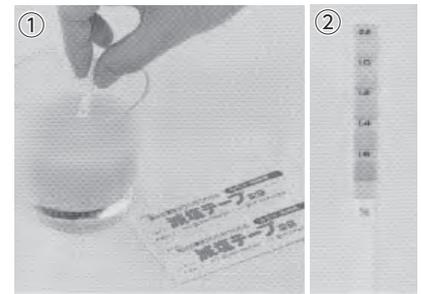
内 「みそ汁の塩分濃度測定試験紙2枚」と「塩分チェック問診票」を配布します。家庭で行い結果を提出してください。

○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パッド部の色の変化で食塩濃度がわかりますので、結果を問診表に記入しましょう。

○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)



問 市保健センター ☎③1190

## 市内各地区で敬老会を開催

新庄(10/3) 平郡東(10/7) 平郡西(10/7) 日積(10/20) 伊保庄(10/24)

市内各地区で敬老会が開催されました。式典では今年米寿を迎える長寿者に記念品が贈られ、長年地域のために尽力されてきた皆さんが敬老功労者として表彰されました。各地区の敬老功労者は次のとおりです。

### ○新庄地区

なかの きよゆき  
中野 清行 さん  
むらかみ みよこ  
村上 巳代子 さん

### ○平郡東地区

さかい ゆきのぶ  
境 幸伸 さん

### ○日積地区

ひろた みえこ  
弘田 美恵子 さん

### ○伊保庄地区

なかしま けんいち  
中嶋 健一 さん  
ながた しろう  
永田 詩郎 さん  
やまね かつのり  
山根 勝典 さん



## まちの出来事



## 10/10 市連合婦人会結成70周年記念式典

柳井市連合婦人会(嬉静恵<sup>うれししずえ</sup>会長)の結成70周年を記念する式典がアクティブやないで開催されました。会員など約150人が出席する中、嬉会長は「多くの方の協力がありこの日を迎えることができました。式典を通じて会の歴史を振り返り、次世代につなげていきたい」とあいさつしました。式典の前後には5つのアトラクションが催され、市ふるさと観光大使のギター<sup>ふじやましゅう</sup>スト、藤山周さんが演奏するなど会場を盛り上げました。



## 10/10 明治安田から市へ寄付



明治安田徳山支社から市へ、756,000円の寄付をいただきました。この寄付は同社が地域貢献を目指して展開する「地域の元気プロジェクト」の一環として行われ、川腰藤雄<sup>かわこしゅんお</sup>徳山支社長(写真右から3人目)は「地域がいつまでも活気あふれるよう今後もこの活動を行いたい」と話しました。いただいた寄付は子育て支援などに使われる予定で、同社からは過去5度にわたり、計318万4,600円の寄付をいただいています。

## 10/11 園児たちが秋の実りを収穫

ルンビニ第二保育園園児がいも掘りを体験しました。この体験は柳東地区コミュニティ協議会(中田達生<sup>なかつたつお</sup>会長)主催で令和元年から行われており、いもは6月に園児が苗を植えたものです。園児は「大きいいもがとれた!」などと声を弾ませながらいもを掘っていました。収穫したいもは保育園の給食やおやつで使われるほか、園児が各家庭へ持ち帰りました。



## 10/14 スポーツの日にイベント満喫

市民スポーツ・レクリエーションのつどい、武道館フェスティバル2024



スポーツの日にあわせ、市民スポーツ・レクリエーションのつどいがアデリーホシパークを主会場に開催され、親子連れがラダーゲッターなどのニュースポーツ体験やバスケットなどのオリンピック種目体験を楽しみました。またFUJIBO 柳井化学武道館では武道館フェスティバル2024が開催され、多くの人が武道体験や紙飛行機の飛距離を競うチャレンジ大会などの催しに挑戦しました。

## 10/20 重伝建選定40周年記念式典

白壁の町並みが、国の重要伝統的建造物群保存地区(重伝建)への選定から40年を迎えることを記念した式典がみどり丘図書館で開催されました。主催した柳井市白壁の町並みを守る会の木阪泰之会長は「40周年を迎えることができ光栄。若い世代にバトンタッチを進めながら50周年に向けて頑張りたい」とあいさつしました。続けて行われた講演会では文化庁の主任文化財調査官・梅津草子さんら3人が登壇し、参加した約50人は白壁の町並みへの学びを深めました。

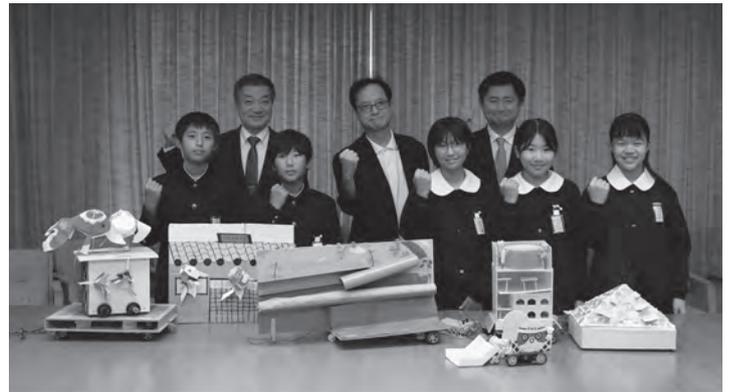


## 10/23 市民球場と市体育館の命名権を更新

平成21年11月1日から、3年ごとに更新しながら15年にわたり命名権スポンサー契約を締結している(株)ビジコム(中馬浩代表取締役・写真左)と(株)タマス(山松謙三取締役・写真右)の2社との施設命名権協定締結式が行われました。この度新たに令和9年10月31日まで契約が更新され、引き続き「ビジコム柳井スタジアム」と「バタフライアリーナ」を支援いただきます。

## 10/23 発明クラブが全国の舞台へ

柳井市少年少女発明クラブ(森田雅和指導員)所属の2チームが、地区大会を突破し12月に開催される第12回全国少年少女チャレンジ創造コンテストの出場チームに選ばれました。このコンテストは、からくり機構を使った作品のパフォーマンスを競うコンテストで、現在両チームは全国大会に向けて作品のさらなる改良に励んでいます。井原市長は「大勢の前でのパフォーマンスは貴重な経験。頑張ってきてください」と激励しました。



### 農業委員会だより

●問い合わせ 農業委員会事務局 ☎2111内線 380,381

#### 農地の有効利用をすすめましょう

市農業委員会では農地の有効利用を進めるため、貸し手と借り手の間を調整しています。農地の貸借をするときは、内容を明らかにした「農用地利用集積等促進計画書」(契約書に代わるもの)を作成します。この計画は当事者が安心して農地を貸借できるよう農業委員会の決定を経て市が公告します。

- ▼貸借の存続期間・賃借料は、貸し手・借り手の意向で決まります。
- ▼賃借料は物納もできます。
- ▼貸付けた農地は期限が来れば離作料なしで必ず返ってきます。

#### 農業者年金はあなたの老後をサポートします

農業者年金は積み立てた保険料とその運用実績により将来受け取る年金が決まる「積み立て方式」の年金です。加入資格は以下のとおりです。

- ▼年間60日以上農業に従事
- ▼国民年金の第1号被保険者(国民年金の保険料納付免除者を除く)
- ▼20歳以上60歳未満(60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます)  
経営者だけでなく夫婦や親子で加入することをおすすめします。詳しくは農業委員会事務局へお問い合わせください。

## やないの先人たちの知恵と汗－中世編 厳島合戦への平郡島民の協力

郷土史コラム

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

前回まで、中世に権勢を誇った大内政権下の柳井について紹介しました。今回は、戦国時代に入った柳井の様子を見て行きましょう。

室町幕府の権威が低下すると、各地で戦闘が頻発します。にもかかわらず柳井地域の住民は戦乱に巻き込まれることなく平穏な生活ができました。大内氏の絶大な権力によって、外部からの侵攻がなかったからです。しかしながら「沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらわす」の言葉どおり、磐石であった大内政権もやがて滅びるときがやってきます。貴族文化に浸った大内義隆が、武力を重んじる重臣の陶晴賢に政権の座を奪われるのです。安芸国の山中で苦勞していた毛利元就は、大内政権内の交代を絶好のチャンスと考え、弱小ながら強大な大内(陶)側に挑みかかりました。その戦いは弘治元(1555)年に厳島で行われました。元就はおとりの城を築いて大内側の軍を厳島に引き込みます。岩国を本拠地とする弘中隆兼が、先陣をきって大内側



▲厳島神社

の大軍を率いました。柳井の伊陸からは、町野氏一族が総力を挙げて厳島に馳せ参りました。一方の毛利軍は悪天候の中を秘かに渡海し、早朝に奇襲をかけて大勝利を手にします。もちろん元就が考えた奇略と武将たちの勇敢な働きによって勝利を得ましたが、その裏には柳井沖の平郡島の漁民の協力があったのです。大内側が多くの軍船を所持していたのに対し、毛利側にはわずかな軍船しかありませんでした。兵員を本土から厳島に渡海させなければ勝利を手にすることはできません。毛利軍は厳島周辺の島々に漁船を出すよう要請しましたが、大内側有利と見たほとんどの島々は毛利側に協力しませんでした。そうした中、平郡島だけが島にあるすべての漁船を出して協力したのです。折り悪く嵐に遭遇して渡海は困難を極めましたが、まさか暴風雨の中を毛利軍が本土から渡って来るとは思わず大内側の兵が酒宴を催したため、毛利軍が勝利したのです。

平郡島民の功績もあり成功した奇襲。江戸時代に入ると、毛利藩はその功績により平郡島民100人を家来として抱えることになりました。

●問い合わせ 文化財室 ☎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)

### 12月のけんけつ日程 (400ml限定)

1日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
23日(月)	周東総合病院	14:00～16:00

●問い合わせ 市保健センター

☎③ 1190



市の人口	29,325人	増	転入	43人
	(前月比50人減)		出生	13人
10/31現在	男性 13,738人	減	その他	0人
	女性 15,587人		転出	57人
	15,197世帯		死亡	49人
			その他	0人

その言葉 書き込む前に 再チェック

# しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



## 子どもの性被害防止

児童買春や児童ポルノ事犯は児童の尊厳を著しく傷つける極めて悪質な犯罪です。

県内でも、SNSの利用によって中高生などが被害者となる事案が発生しているため、被害に遭わないよう次のことに気を付けましょう。

### ■児童・生徒の皆さんへ

- SNS で知り合った相手には個人情報をお教えないようにしましょう。
- 相手から要求されても他人に見られて恥ずかしい画像を送ってはいけません。

### ■保護者の人へ

- ゲーム機や音楽プレイヤーの中にもインターネットに接続可能なものがあるので、対応するフィルタリングサービスを活用しましょう。
- スマートフォンなどの使用に関し、日ごろから子どもにインターネットの危険性を教えたり、「家庭のルール」を作るなどしてコミュニケーションをとりましょう。



◆ 山口県警察のホームページに児童ポルノの被害防止広報用マンガ「カオリの事件簿」を掲載しています。ぜひご覧ください。



## 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：毎週日

▼ 柳井図書館 / 祝日の翌日、11月30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)

ゆうべのヒミツ・・・ 室井 滋  
 遠藤周作おどけと哀しみ・・・ 加藤 宗哉  
 こんにちは！ひとり暮らし・・・ みつはしちかこ  
 三島由紀夫街歩き手帖・・・ 横山 茂彦  
 料理からたどるアガサ・クリスティ・・・ カレン・ピアース  
 ケストナーの戦争日記・・・ エーリヒ・ケストナー  
 コロラド・キッド・・・ スティーヴン・キング  
 ららら星のかなた・・・ 谷川俊太郎  
 長安ラッパー李白・・・ 大恵 和美  
 これ1冊でわかる！ 鳥屋重三郎と江戸文化 伊藤 賀一  
 ねこのめ美じゅつかん・・・ NHK「ねこのめ美じゅつかん」制作班  
 ハマス・パレスチナ・イスラエル・・・ 飯山 陽

#### ■一般書(大島図書館)

バリ山行・・・ 松永 K 三蔵  
 深淵のテレパス・・・ 上條 一輝  
 まだ、うまく眠れない・・・ 石田 月美  
 歪んだ幸せを求める人たち・・・ 宮口 幸治  
 よりよく老いる・・・ 鈴木 秀子

#### ■児童書(柳井図書館)

しろくまきょうだいのハロウィン・・・ serico  
 パンどろぼうとりんごかめん・・・ 柴田ケイコ  
 くまくまパンまつり・・・ 西村 敏雄  
 マンガでわかるスマホ脳の恐怖・・・ 川島 隆太  
 出てこい、写楽！・・・ 楠木誠一郎

※雑誌スポンサー（企業・個人）を募集しています。

### 表紙の説明

秋晴れのもと行われた、第39回伊保庄地区三世代交流大運動会「レクリエーションフェスタ」でのパン食い競争の様子です。開催時期をこれまでの5月から10月に変更して行われた今回の運動会には地域の子供から高齢者まで約300人が参加し、玉入れやバケツリレーなどの種目を楽しみました。なお10月には新庄地区と大島地区でも運動会が開催され、大いに盛り上がりました。



### 編集後記

先日夜間開園していたやまぐちフラワーランドに行ってきました。ジニアやケイトウなど季節の花々がきれいにライトアップされるなか、秋の散歩を楽しみました。(と)



比べない 一人ひとりが 主人公

## 10/8 やまぐちフラワーランド 入園者 190 万人達成



やまぐちフラワーランドの入園者が平成18年4月のオープンから190万人を突破しました。節目の入園者となったのは周南市から友人と訪れた吉岡道子<sup>よしおかみちこ</sup>さん(写真左から2人目)で、季節の花の寄せ植えと記念額が贈られました。吉岡さんは「大変驚いた。花が好きでフラワーランドには年2、3回は訪れている。いつも色とりどりの花が美しく、癒しをもらっている」と喜びを話しました。

## 季節の たより

## 10/26 河村勇輝選手を応援！ NBA パブリックビューイング



NBA メンフィス・グリズリーズと2ウェイ契約を結んでいる本市出身の河村勇輝<sup>かわむらゆうき</sup>選手が、日本人史上4人目となるNBA公式戦出場を果たしました。この快挙を見届けようと市文化福祉会館ではパブリックビューイングが



▲市役所庁舎には横断幕を掲げています。

が開催され、河村選手がコートに立った瞬間、集まった約40人から歓声が上がりました。



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!

皆さんは最近、文字を書くことはありますか?文字を書くことで集中力や記憶力が増し、脳が活性化することのこと。なにより手書きの文字は書き手の心が一緒に届き、温かさを感じますよね。ある日、いつもコラムを読んでくださる方から「あなたは優しいね、文章から伝わってくるよ」という言葉をいただき、手書きではなくとも気持ちが伝わることに嬉しく思いました。私がコラムを書くときに考えているのは読んでくれる人たちのこと。文章から伝わる優しさは皆さんが育ててくれたものです。これからも今まで通り、いただいた優しさを文字にのせて届けたいと思います。



「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。