

健康 & すくすく

心配ごと相談(無料・市民対象)

日 令和7年1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 ☎②3800

令和7年1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
※1月1日(水)、3日(金)、13日(月)祝除く。

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 1月15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

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 令和7年1月18日(土) 10:00～16:00、20日(月) 14:30～20:30
場 問 アデリーホシパーク
☎②0025

にこにこ健康づくり (無料・申込不要)

笑顔でできる程度の運動をする活動です。市内各地でグループ活動があり、誰でも参加できます。

▼動きやすい服装で参加を

▼遠崎地区体育館、大畠総合センターは室内用の運動靴が必要

▼複数の会場に参加可能

対 医師に運動制限を受けていない人
問 市保健センター ☎②1190

○令和7年1～3月の場所・日時

※天候等で中止・日程変更をする場合があります。

■遠崎地区体育館(サークル遠崎)

日 1月13日(月)、27日(月)、2月10日(月)、24日(月)、3月10日(月)、24日(月) 9:00～

■中央公民館(市文化福祉会館)

日 1月21日(火)、2月4日(火)、18日(火)、3月4日(火)、18日(火) 15:30～

■阿月公民館

日 1月22日(水)、2月26日(水)、3月26日(水) 13:30～

■伊保庄公民館

日 1月22日(水)、2月26日(水)、3月26日(水) 10:00～

■大畠総合センター

日 1月15日(水)、2月5日(水)、19日(水)、3月5日(水)、19日(水) 10:00～

■日積公民館

日 3月19日(水) 10:00～

■新庄公民館

日 1月8日(水)、22日(水)、2月12日(水)、26日(水)、3月12日(水)、26日(水) 10:00～

■アデリーホシパーク

日 1月9日(木)、23日(木)、2月13日(木)、27日(木)、3月13日(木)、27日(木) 18:00～

■遠崎地区体育館(健康づくりin遠崎)

日 1月25日(土)、2月22日(土)、3月22日(土) 9:00～

■市保健センター

日 1月17日(金)、2月21日(金)、3月21日(金) 9:00～

■つなげ隊ツアー(市内で実施)

日 2月8日(土) 9:00～
集合/柳東文化会館駐車場

やないファミリー・サポート・センター 親子でリラックス 子育て中のママ・パパのおしゃべりサロン♪ (無料・要申込)

日 令和7年1月15日(水) 10:00～11:30

場 市総合福祉センター2階

内 読み聞かせ(エプロンシアター、絵本)

対 定 未就園児の親子10組

○申込期限 1月8日(水)

※12月28日(土)～1月5日(日)は留守番電話対応となります。

申 問 やないファミリー・サポート・センター ☎②0668

アデリーホシパーク運動教室 (申込不要)

■ステップ教室

日 令和7年1月7日(火)、21日(火) 13:30～14:15

定 各回15人

持 室内シューズ

■筋活教室

日 令和7年1月14日(火)、28日(火) 13:30～14:15

定 各回20人

■ストレッチ講座

日 令和7年1月9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木) 13:30～14:15

定 各回20人

■共通事項

日程は変更になる場合があります。

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 ☎②0025

もんでスッキリ!セルフ 足もみレッスン(要申込)

日 令和7年1月9日(木)、23日(木)、2月13日(木)、27日(木)(全4回) 10:00～11:30

場 市文化福祉会館第一和室

○講師 いしまるみほ 石丸美穂さん(セラピスト)

定 10人

料 1回1,000円

持 足をふくタオル

申 問 窓口または電話で申し込んでください。

市文化福祉会館 ☎②0680

今の生活で大丈夫? ヘルスアップ実践教室(要申込)

日 ①令和7年2月7日(金)、②2月19日(火)、③3月13日(木) ①②10:00～12:00、③10:00～13:00

場 ①②市保健センター

③市文化福祉会館調理室

対 3回とも出席できる成人の市民

定 15人程度(先着順)

内 ①まずは知ることから 講話(生活習慣病について)、野菜の摂取量の測定(ベジチェック)など

②正しい運動方法を実践しよう 体組成計測定、ウォーキング実践など

③自分たちで調理し実食しよう 生活習慣病予防の料理教室

持 ③のみエプロン、マスク、バンダナ

料 ③のみ500円(食材費)

○申込期限 1月31日(金)

申 問 市保健センター ☎②1190



朝ごはんに野菜をプラス！元気な1日を

今年度の料理コンクールでは、朝から野菜がおいしく食べられるオリジナル料理を募集しました。小学4年生から高校生が対象で、507作品応募があった中から小学生の部で5作品、中高生の部で6作品が入賞しました。また学校給食のメニューにふさわしい作品は「学校給食賞」に選ばれました。手軽に調理できるものや、野菜をおいしくたっぷり食べられるものなど、工夫を凝らした作品がそろいました。

●問い合わせ
市保健センター
☎③1190

◆**小学生の部** 子どもが描いた野菜を使った料理のイラストをもとに、家族の人と一緒に作ってもらいました。

最優秀賞 こまつなとちりめんのまぜご飯

やまだ まなと
山田 愛都 さん(柳井南小6年)

学校
給食賞



【材料(5人分)】

小松菜1袋(200g)、にんじん1/4本(30g)、ちくわ1本、ちりめん30g、塩こんぶ20g、いりごま小さじ1、ごはん5杯分(800g)、ごま油大さじ2、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は1cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。ちくわは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんとちくわを弱火で炒め、しんなりしたらしょうゆとみりんを入れて調味する。
- ③ちりめんと小松菜を加えて炒め、火が通ったら塩こんぶといりごまを入れ、全体をまぜる。
- ④ごはんと混ぜ合わせて完成。

◆**中高生の部** 朝食で野菜を食べるための工夫を取り入れた料理を考えてもらいました。

最優秀賞 ～夏野菜のエキ스가ジュワツとしみ出る～ ビタミンカラーのパングラタン

なかしま ゆい
中島 結良 さん
(柳井学園高2年)



【材料(1人分)】

ピーマン1個、ミニトマト(赤)3個、ミニトマト(黄)3個、ツナ(オイル漬け)小1/2缶(35g)、ピザ用チーズ25g、食パン(6枚切り)1枚

【作り方】

- ①ピーマンは種をのぞき、4mm幅の輪切りにする。耐熱ボウルに入れて電子レンジ強で40秒くらい加熱する。
- ②①に半分に切った赤、黄のミニトマトとツナ(汁ごと)を入れてさっと混ぜる。
- ③食パンを縦横4等分に切ってサイコロ状にする。
- ④カットした食パンを耐熱皿に敷き詰め、②をバランスよく盛り付け、ピザ用チーズを散らす。オーブントースターで6分程度焼いて完成。



◆**その他の入賞作品** レシピなど詳しくは市ホームページをご覧ください▶

	小学生の部	中高生の部
優 秀 賞	フライパンでできる好きなものぎゅーぎゅーやきサンド ／青見 竜 さん(柳井南小6年)	アスパラとにんじん入りのそぼろ丼 ／井原 花 さん(柳井中1年)
	夏野菜オムレツ！ ／弘重 海瑚 さん(余田小5年)	豆乳豆腐豚玉味噌スープ ／久長 遼太郎 さん(柳井中1年)
優 良 賞	オムライス風 野菜ケチャップあんかけ焼おにぎり ／河本 碧莉 さん(柳井小6年)	パクパクたべちゃうきゅうりの和え物 ／灰岡 空良 さん(大畠中2年)
	キャベツと豚バラの塩昆布いため ／佐川 莉乃 さん(日積小6年)	野菜たっぷりのカレー風味スープ ／中元 優愛 さん(大畠中2年)
	—	トマトの簡単チーズリゾット風 ／河村 凜音 さん(柳井中2年)

まちの出来事



10/31 うずしお母さんの店が表彰

地元食材を使った弁当などを販売する大畠の企業組合「うずしお母さんの店」(宇野素代子代表理事・写真中央)が、優良組合として第76回中小企業団体全国大会で全国中央会会長表彰を受賞しました。この表彰は地域の高齢者の豊かな食生活を支えようと始めた長きにわたる活動が評価されたもので、宇野代表は「立派な賞をいただき驚いている。受賞は仲間や周りの皆さんのおかげ。今後は若い人と一緒に活動を盛り上げたい」と話しました。



11/2・3 日体大の学園祭に出店

市地域ブランド推進協議会は、本市と協定を締結している日本体育大学の学園祭「第57回日体フェスティバル 2024」の連携地域物産展で市の特産品販売などのPR活動を行いました。この出店は市内企業の協力を得て行われ、柳井ロータリークラブ(玉野井邦彦会長)も共同出店し、柳井をPRしました。

◀サプライズ参加したパリ五輪女子レスリング金メダリストの藤波朱理選手(写真左)と柳井ロータリークラブ会員で日体大レスリング部OB、市ふるさと観光大使の勝村靖夫さん(写真右)。

11/3 柳井少年少女合唱団ファイナルコンサート

柳井少年少女合唱団(杉山充団長)のファイナルコンサートがサンビームやないで開催されました。団員の減少などにより40年の歴史に幕を閉じる同合唱団は「コールバンビ」の愛称で親しまれ、昭和59年の発団以降、毎年の定期演奏会をはじめ市内外で歌声を披露してきました。4部で構成された同コンサートには現役団員15人のほか卒団生なども参加し、ホールには美声が響きわたりました。



サザンセットマッチングイベント in 田布施町 -バレンタイン直前! クッキング恋活♡-

○日時 令和7年2月9日(日)

▼男性 11:30～15:00 / 受付 11:00～

▼女性 12:00～15:00 / 受付 11:30～

※男性のみ事前セミナーあり。

○場所

西田布施公民館(田布施町大字下田布施 2210-1)

○内容 バレンタインを前に、田布施町の食材を使ってグループごとにクッキングをする婚活イベントです。

○参加資格

▼男性 20歳～45歳の独身者で、柳井地域(柳井市、周防大島町、上関町、田布施町、平生町)在住もしくは勤務している人

▼女性 20歳～45歳の独身者(住所は問いません)

○定員 男女とも15人

○参加費 ▼男性 3,000円 / ▼女性 2,000円

○申込方法・申込先 二次元バーコードもしくは電話で申し込んでください。

ハートフル仲人の会山口支部

(受託事業者)

☎ 090-5698-1453

○申込期限 2月3日(月) ※参加は抽選

○主催 柳井地区広域行政連絡協議会(柳井市、周防大島町、上関町、田布施町、平生町)

●問い合わせ 政策企画課

☎ 2111 内線 470



11/10 第34回サザンセット音楽祭洋楽の部

第34回サザンセット音楽祭洋楽の部がサンビームやないで開催されました。この日は出演した29組が合唱、声楽、チェロ、ピアノ、吹奏楽などで日ごろの練習の成果を披露しました。会場は美しい音色に包まれ、出演者には観客から大きな拍手が送られていました。



11/18 市と周南公立大学が包括連携協定を締結

市と周南公立大学が包括連携協定を締結しました。これは地方創生のため学生の地域定着や地域人材の育成、地域と連携した社会課題の解決など^{たかたかし}で相互に協力することなどを目的とした協定で、同大学の^{たかたかし}高田隆 理事長・学長（写真左から4人目）は「県東部唯一の4年制大学としてまちづくりに携わり、地域に貢献していきたい」と話しました。

11/20 市とシルバー人材センターが空き家等の管理に関する協定を締結

市と（公社）柳井広域シルバー人材センター（^{ゆくむらとしひこ}行村敏彦理事長・写真左から2人目）が空き家等の適正な管理の推進に関する協定を締結しました。この協定は相互に連携・協力し、市内の空き家等が管理不全な状態にならないよう適正に管理し良好な生活環境を保全することなどを目的としており、行村理事長は「空き家対策はセンターの重点事業の1つ。市と連携して空き家対策に取り組みたい」と話しました。



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、地域の行事や市民花壇でお手伝いをする機会があります。準備に片付け、草取り植えつけ…。みんなで一緒に作業するのが大好き！な私には幸せな時間です。なにより人生の先輩方の姿や深いお話からは学びを、子どもたちの頑張る姿からは元気をもらえます。それだけでなく「地域おこし協力隊」でありながら皆さんと過ごすことの少ない私にも「よう来たな～、またおいで」と温かく迎えてくれる人たちがたくさんいることに嬉しくなりました。実家では近所の人たちとは挨拶

をするくらいでした。ですがそこにもきっと温かい人たちがたくさんいたのだらうなと思います。私も皆さんに負けず学びや元気をプレゼントできる「柳井のぶちあったけ～女」を目指し自分磨きをしよう！と思いました。



厳島合戦と浦宗勝の活躍

今回は厳島合戦において毛利軍が大内軍を破った裏には、平郡島民の大いなる貢献があったことを紹介しました。今回は厳島合戦で浦宗勝の活躍が勝利をもたらした経緯を探ってみましょう。

なお、浦氏は後に阿月の領主になり、克己堂を創って多くの志士を輩出して討幕戦争に力を発揮し、明治維新の実現に貢献しました。戦国時代の武士の気概が時代を越えて生き続けるのです。

浦氏は小早川氏の血を継いでいます。海辺の安芸忠海（現在の広島県竹原市）を本拠としたので、海辺を意味する「浦」を姓にしました。浦宗勝は、瀬戸内の島々に砦を築く海賊たちを相手にする勇猛な戦国武将でした。さて、弘治元（1555）年に厳島で合戦をするにあたって、毛利方の戦力が劣っていました。毛利氏の本拠である安芸国（現在の広島県）の吉田郡山城は山中ですから、海軍力が極端に劣っていたのです。毛利元就は海岸に城を構える浦氏を頼りにしました。浦宗勝は村上海賊の統領である村上武吉を味方にしなくては勝つことができないと考え、村上氏の本拠であ

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

る能島（現在の愛媛県今治市の島）へ向かいます。武吉の心をつかむため、なんと単身で乗り込みました。宗勝の命を惜しまない胆力に惚れた村上武吉は、援軍を出そうと決心します。かくして厳島での戦闘で勝利を手にするのです。

宗勝はその後も数々の功績をあげながら九州にまで攻め込み、天正15（1587）年には博多を見下ろす立花城の城主となって2万8千石を領します。五大老となる小早川隆景の右腕として、浦宗勝は国政にかかわり多忙な日々を送りました。そして文禄元（1592）年には朝鮮に向けて出兵をします。その際の軍神祭が後に神明祭となって持ち込まれることになります。



▲阿月の神明祭

●問い合わせ 文化財室 ☎② 0111
(令和7年1月6日(月)以降 ☎⑤ 2424)

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）

令和7年1月のけんけつ日程（400ml 限定）

18日(土) ゆめタウン柳井 9:30～12:00
※はたちの献血キャンペーン 13:15～15:30

●問い合わせ 市保健センター
☎③ 1190



市の人口	29,276人	増	転入	56人
	(前月比49人減)		出生	9人
	男性 13,711人	減	その他	1人
	女性 15,565人		転出	71人
11/30現在	15,173世帯		死亡	43人
			その他	1人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



自動申請受付機導入による 運転免許手続きの開始

山口県総合交通センターでは12月8日(日)から、運転免許業務を行っている警察署等では12月9日(月)から、自動申請受付機による運転免許手続きを開始しています。

この自動申請受付機は、運転免許証を読み取り部にかざし、タッチパネルに表示された案内に従って簡単な操作を行うと、運転免許証の情報が印刷された申請書が交付され、申請する人が記入する項目が大幅に減り、手続きが簡略化されます。

自動申請受付機は、機械の操作が不慣れな人でも簡単に利用できます。



表紙の説明

柳井まつり最大の見どころ「花傘おどり」の様子です。13団体総勢約400人が、柳井音頭に合わせて花傘を操りまつりを彩りました。子どもみこしや農林水産業展、福祉の市などの催しも行われ、約45,000人の人出で賑わいました。



新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大畠図書館 ☎④2226

■休館日：毎週(月)、12/28 (日)～1/4 (日)

柳井図書館／祝日の翌日

大畠図書館／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(柳井図書館)

婚活マエストロ・	宮島 未奈
おとこ川をんな川・	唯川 恵
無形・	井戸川 射子
夜更けより静かな場所・	若井 圭也
遊郭島心中譚・	霜月 流
さやかの寿司・	森沢 明夫
気の毒ばたらき・	宮部みゆき
思えばたくさん呑んできた・	椎名 誠
自羅博士の不思議な犯罪・	江戸川 乱歩
崖つづち母子、仕事と子育てに詰んで中国へ飛び	浦上 早苗
ゆる数学思考・	池田 洋介
DIY でつくる収納・	玉井 香織

■一般書(大畠図書館)

絵草紙・	藤井 邦夫
シルバー川柳 14 ワシだって財布の中はキャッシュレス	
特盛バズレレシピ・	リュウジ
のっけて食べる・	しらいのりこほか
遺言・	森永卓郎ほか

■児童書(柳井図書館)

十二支がくえん・	かんべあやこ
しごとをなくしたサンタさん・	S.D. シンドラー
ゆきのひのプレゼント・	たなか 鮎子
こどもが学べる地球の歴史とふしぎな化石図鑑・	泉賢太郎ほか
ダンス★フレンド・	カミラ・チェスター

※雑誌スポンサー (企業・個人) を募集しています。

編集後記

先日東京に行く機会があり、通勤ラッシュの地下鉄に乗りました。体感では乗車率200%、さしずめ押し寿司の具になったかのような状態で30分ほど乗車する羽目になりました。決して気持ちの良いものではなく、満員電車のないことが柳井の良さの1つだと思いました。(と)

令和6年度 柳井市人権尊重推進標語 受賞作品

にぎってね スマホじゃなくて わたしのて
いやなこと いやだといえる ゆう気もとう

11/10-14 第60回柳井市美術展覧会

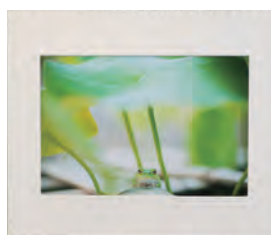
第60回市美術展覧会が市文化福祉会館で開催されました。今回は60回を記念して、例年の部門に加えて小中学生から絵と書の作品が募集され、486人から美術72点(内、絵画45点、彫塑1点、工芸25点、デザイン1点)、書63点、写真44点、小中学生335点(内、絵88点、書247点)の計514点が出品されました。

市長賞などの受賞者は次の通りです。

■市長賞



▲書「邵陽令書全碑」
山中 康広(海秀)さん

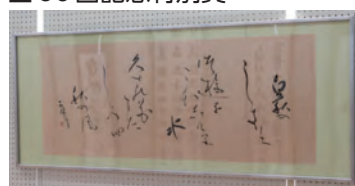


▲写真
「雨恋～ amagoi～」
丸田 育美さん



▲美術(絵画)「お遊び」
木船 豊美さん

■60回記念特別賞



▲書「俳句二句」
沖原 多賀子(紫陽)さん



▲写真「1着はどっち!」
高津 貴子さん



▲美術(絵画)「晩秋」
最所 友美子さん

■小中学生最優秀賞

○絵

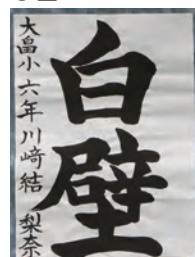


▲「赤石盆踊り大会」
小田小6年
村田 真奈さん

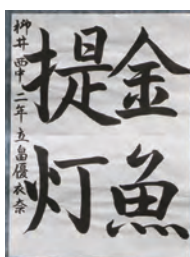


▲「山口県の特産品」
柳井中2年
中村 利音さん

○書



▲「白壁」
大島小6年
川崎 結梨奈さん



▲「金魚提灯」
柳井西中2年
立畠 優衣奈さん

令和6年度 柳井市人権尊重推進作品ポスターの部 優秀賞(敬称略)

◎県作品展優秀



柳井小4年
村上 沙羅◎



余田小5年
林 くるみ



余田小5年
原 しおり



大島小5年
安坂 雪乃



大島小5年
山中 優佳



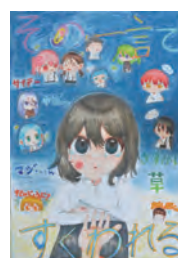
日積小6年
森光 幸穂



柳井小6年
溝口 芽唯



余田小6年
森分 大翔



大島小6年
中野 玲実



柳井中2年
金田 莉佳

「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。