

健康 & すくすく

3月1日(土)～8日(土)は女性の健康週間

～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～

●問い合わせ
市保健センター
☎② 1190

■女性のライフステージと健康問題

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。

思春期 8～18歳	▼月経異常(月経が来ない、不順、月経痛) ▼PMS(月経前症候群) ▼性感染症 ▼やせ など
性成熟期 18～ 40歳代半ば	▼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
更年期 40歳代半ば～ 50歳代半ば	▼更年期障害 ▼うつ ▼生活習慣病(動脈硬化、高血圧、肥満、糖尿病など) ▼歯周病 など
老年期 65歳～	▼骨粗しょう症 ▼尿漏れ ▼萎縮性膀胱炎 ▼アルツハイマー病 など

■女性ホルモンを整え健康に過ごすためのコツ

○健康的な生活習慣とストレスをためない生活をしましょう

- ▼1日3食、できるだけ決まった時間でバランスのよい食事をとる。
- ▼意識的に休息をとる。自分にあったリラクセス法、ストレス発散方法を見つける。
- ▼適度な運動習慣を心がける。



○適正体重をキープしましょう

自分の体重が適正かどうかを目安としてBMIがあり、次の式で求めることができます。



▼BMIの計算方法

「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」

値が ▼18.5未満 低体重(やせ)

▼18.5以上25未満 適正体重

▼25以上 肥満

自分のBMIを計算し、食事の見直しやストレス解消を心がけ、適正体重に近づけましょう。

おいしく食べて健康長寿！ 「いきいき生活塾」(無料・要申込)

日 3月4日(火) 13:30～15:30

場 市保健センター

内 ▼「体にうれしい 元気印の食生活」～人生100年時代をすこやかに～／講師：管理栄養士

▼「食事をいつまでも楽しむための お口のケア」／講師：歯科衛生士

対 高齢者の健康に関心のある市民

定 20人程度

○申込期限 2月28日(金)

申 問 市保健センター ☎② 1190

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15日(土) 10:00～16:00, 17日(月) 14:30～20:30

場 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 3月4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

3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

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 3月12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

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4日(火), 18日(火)
／13:30～14:15

定 各回15人

持 室内シューズ

■筋活教室

日 3月11日(火), 25日(火)



／13:30～14:15

定 各回20人

■ストレッチ講座

日 3月6日(木), 13日(木), 27日(木)
／13:30～14:15

定 各回20人

■共通事項(日程変更の場合あり)

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

☎② 0025

足裏をもんで全身の血流アップ！ セルフ足もみレッスン(要申込)

日 3月以降第2・4(木)／10:00～11:30

場 市文化福祉会館第一和室

○講師 いしまる みは 石丸美穂さん
(足もみセラピスト)

定 10人

料 1回1,000円

持 足をふくタオル

申 問 市文化福祉会館 ☎② 0680

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、県では次の相談会などを開催します。

■暮らしとこころの相談会(無料・要申込)

日 3月9日(日) 10:00～16:00

場 県総合保健会館 1 階研修室(山口市吉敷)

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 27 7818

▼こころの健康相談 県精神保健福祉センター

☎ 083-902-2672

■山口県自殺対策フォーラム 2025 (無料・申込不要)

日 3月9日(日) 13:30～15:30 / 開場 13:00～

場 県総合保健会館多目的ホール

内 講演「こころをつなぐコミュニケーション～相手と繋がる会話のコツ～」

○講師 さかもと まさや 坂本真佐哉さん

(神戸松蔭女子学院大学・大学院教授)

○その他 手話通訳・要約筆記あり

申問 県精神保健福祉センター

☎ 083-902-2672

まちの出来事

12/29 柳井ゴールド・伊陸ひむろ 連合スポーツ少年団が地域貢献活動

柳井ゴールド・伊陸ひむろ連合スポーツ少年団(友座 泰 代表兼監督)から、伊陸地区グラウンドに設置するベンチ6脚を寄贈いただきました。この寄贈は同団の昨年8月に行われた軟式野球全国大会への出場を記念した地域貢献活動として行われ、井原市長は「大変ありがたい。皆さんから大きな声であいさつをしてもらったが、野球を通じてしっかりとあいさつができる人になってほしい」と話しました。なお、同団は市野球連盟にも野球得点板2台と折りたたみテント1脚を寄贈されています。



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！

市役所で21日まで市民花壇の写真展示しています。市内の「市民花壇」はその数51カ所！



地域 みんなで育て、楽しみ、そこに集まった人たちが笑顔になれる柳井の宝です。何度かお花の植え付けをお手伝いしたのですが、やってみて分かるその大変さ！苗の抜き取りに始まり、土を耕し、かがんだ姿勢

での作業…。しかし、完成した花壇を見るとみんなと一緒にやったぞ！と疲れを吹き飛ばす達成感！お花たちも「ありがとう」と言っているようにした。

今回の写真展示では花壇を管理する皆さんの写真も展示しています。柳井の宝を育て、守る人たちの姿をぜひ見ていただきたいです。もう間もなく私は地域おこし協力隊を卒業しますが、卒業後も一緒にこの宝を守る1人として活動をしていきたいと思っています。

毛利軍の防長侵攻②・日積茶臼山合戦

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

前回は毛利軍が防長地域へ進軍する様子を紹介しました。今回は日積茶臼山での合戦の様子を見てみましょう。

防長に侵攻した小早川軍は、由宇川を遡り日積川へ進路をとります。日積川と若杉川との分岐点まで来ると、そこには日積茶臼山がそびえ、山城



▲日積茶臼山城跡

が築かれて軍旗がはためいています。比高約70mとさほど高くはない山ですが、急しゅんな崖が巡っており、攻撃は難しそうです。しかも山裾を削って日積川と若杉川が流れて堀の役割を果たしており、天然の要害です。村人に聞くと、茶臼山城には杉氏配下の重藤因幡守や結城重忠らが立て籠っているようです。城と言っても戦国時代ですから、山頂を板で囲み、内側に見張り塔や武器庫、兵舎を設けた程度の簡素な造りでした。頂部の周囲には平坦部を巡らして武者走りとし、そこから弓を射かけました。多勢の小早川軍に比べると茶臼山城の兵員は多くは

なさそうですが、茶臼山は地形的に優位であり、単純な攻撃では落ちそうにありません。

小早川軍は若杉川を挟んで、茶臼山の西側にある道見山に陣取りました。そして一気に攻めるのではなく、波状攻撃を仕掛けて順次勢力を削ぐ作戦をとりました。小早川軍がわざと少人数で攻撃すると、日積軍が茶臼山から攻め下ります。そうした攻防を幾度も繰り返し、結局は川を挟んだ激戦になりました。そうすると巧者の小早川軍が優位です。双方にかなりの戦死者があったようで、茶臼山にも道見山にも首塚が作られて今も残っています。

合戦の状況を伝える伝承も地元には残っています。茶臼山の陣営から牛の角に松明をくり付けて小早川軍に向けて突進させたとの話です。その類の話は各地にあり、信ずるに足りません。ただ具体像は分からずとも、日積の兵が必死に防戦した状況は窺い知れます。結果は日積軍にとって無残な敗北となりました。若杉川が血で赤く染まったとの伝承は、確かと思えます。

●問い合わせ 文化財室 ☎㊤ 2424

休日夜間応急診療所 ☎㊤ 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

☎㊤ 2116

(市役所本庁閉庁時連絡先)



3月のけんけつ日程(400ml限定)

9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

☎㊤ 1190



市の人口

29,149人

(前月比84人減)

1/31現在

男性 13,641人

女性 15,508人

15,130世帯

増 転入 63人
出生 9人
その他 0人
減 転出 63人
死亡 93人
その他 0人

※令和6年12月31日現在の人口

(1/9号には発行時期の都合により未掲載)

29,233人(前月比43人減)

男 13,683人、女 15,550人、15,167世帯

増／転入59人、出生3人、その他0人

減／転出56人、死亡49人、その他0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



オンライン講習の 全国運用を開始します

ー 3月24日(日)からー

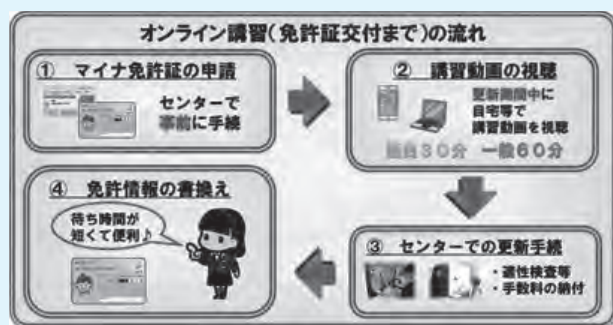
3月24日(日)から、オンライン更新時講習の全国運用が始まります。

オンライン講習(全国運用)の受講ができる人は、次の3つすべてに該当する人です。

- 講習区分が「優良」または「一般」
- 免許情報が記録されたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ免許証」を保有
- 誕生日が3月24日以降

オンライン講習の受講を希望する人は、3月24日(日)以降に、県総合交通センターでマイナ免許証の申請を行ってください。

なお、現在行っているオンライン講習(モデル事業)は2月28日(金)で終了しますのでご注意ください。



表紙の説明

柳井市少年少女発明クラブ(森田雅和指導員)の石丸実夏さん、岡村紬希さん、新山結菜さんで構成するチーム「YMT 柳井」が、昨年12月に行われた第12回全国少年少女チャレンジ創造コンテストで最高賞となる文部科学大臣賞を受賞しました。このコンテストは工夫をこらした作品を作って創造力を競う「はつめいキッズ」のためのコンテストで、3人が作ったのは防災がテーマの「お助けマシーン」。地震の振動で落石を起こすマシンや避難所となるマシンなどがあり、リーダーの新山さんは「練習通り完璧なパフォーマンスができた。大きな賞を受賞できて嬉しい」と笑顔で話しました。



新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大島図書館 ☎④2226

■休館日：毎週(日)

柳井図書館／祝日の翌日、2/28(金)、3/4(火)～7(金)

大島図書館／祝日、3/2(日)、3/11(火)～13(木)

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)

令和元年の人生ゲーム	麻布競馬場
獄中日記	河井 克行
60代、不安はあるけど、今が好き	岸本 葉子
休むヒント。	群像編集部編
毎朝ちがう風景があった	椎名 誠
パンダ・パシフィカ	高山羽根子
結局、人生最後に残る趣味は何か	林 望
暗黒戦記グランダイヴァー	蒼田 哲也
カメオ	松永K三蔵
文房具ソムリエの手帳時間	石津ヒロシ
毎日がピカピカになる「水まわり」の洗いかた	お掃除職人きよきよ
自転車キャンプ大全	田村 浩

■一般書(大島図書館)

サンナムジャ	浜口倫太郎
京都四条月岡サヨの板前茶屋	柏井 壽
姉と弟	藤原 聡
透析を止めた日	堀川 けいこ
斎藤一人の自分を生きる極意	斎藤 一人

■児童書(柳井図書館)

おばけずし	柴田ケイコ
ゆきのこえ	はたこうしろう
おふとんのなか、みせてみせて!	ヒド・ファン・ヘネテン
スポーツを支える仕事	元永 知宏
今日も誰かの誕生日	二宮 敦人

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

編集後記

柳井に恐竜が出現!? 下の写真は仮装で盛り上がった市ロードレース大会健康の部の1コマ。私も仮装して皆さんの雄姿を写真におさめました。(と)



令和6年度 柳井市人権尊重推進標語 受賞作品

ありがとう みんなニッコリ えがおのわ
「かわいそう」 そんな事より 知ってほしい



▲式典運営スタッフの皆さん(順不同)

森本龍矢さん、新本開叶さん、福山士龍さん、岡上祐太さん、福田大翔さん、川端星矢さん、川崎葉奈さん、藤重里帆さん、藤本航大さん

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16年4月2日から平成17年4月1日生まれの279人。この日はそのうち212人が出席しました。

1月5日(日)、令和7年柳井市二十歳の集いがアニバーサリーステージ ベルゼで開催されました。式典では井原市長が「多くの同級生が集うこの貴重な機会に旧交を温め、家族への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。その後は懇親会が行われ、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再会を喜びました。

二十歳の抱負(要旨)

森本 龍矢 さん

社会人になり2年が経ちますが、日々の仕事のなかで、多くの方のおかげで社会が成り立っており、私もその一員として役割と責任を果たさなければと強く感じています。中学校卒業目前にコロナ渦に見舞われ、仲間と過ごす時間の大切さを身をもって経験し、今日こうして仲間と再会できたことは奇跡といっても良いほどで、心から感謝しています。

新本 開叶 さん

法律上は飲酒や喫煙など可能なことが増えましたが、責任も増えたことを自覚しなければと感じています。私たちのなかには学生として勉学に励む者もいれば、仕事に奮闘している者もありますが、それぞれの立場で日々研鑽を重ねています。これからも私たちのことを温かく見守り、時に叱咤激励していただけたらと思います。

「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。