

後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

健康診査とお口の健康診断を受診しましょう

	健康診査	お口の健康診断
対象者	<p>後期高齢者医療被保険者(75歳以上の人または一定の障がいがある65歳以上の人)</p> <p>▼対象者には5月上旬に受診券(水色)を発送しています。</p> <p>▼年度途中で75歳を迎える人の受診券は、誕生月の翌月下旬に送付します(2月生まれの方は2月下旬)。</p> <p>▼条件により受診券を送付しないことがあります。届かない場合や紛失した場合は問い合わせてください。</p>	<p>①前年度に75歳を迎えた人、もしくは障がい認定等により新たに被保険者になった人</p> <p>▼5月末頃に封書で受診券(桜色)を送付します。</p> <p>②上記以外で受診を希望する人(令和7年度の新規資格取得者を除く)</p> <p>▼詳しくは市民生活課に問い合わせてください。</p>
健診項目	問診、診察(身体測定・血圧)、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)	口腔状態(虫歯や歯周病の有無など)、噛む力、舌の動き、のみこむ力など
実施医療機関	受診券同封の「健康診査実施医療機関一覧表・お口の健康診断実施機関一覧」または広域連合ホームページで確認してください。	
予約申込	医療機関、歯科医療機関へ直接申し込んでください。	
受診期間	～令和8年3月31日(火)	6月1日(日) ～令和8年1月31日(土)
必要なもの	<p>▼受診券(健康診査：水色 / お口の健康診断：桜色)</p> <p>▼質問票(受診券に同封)</p> <p>▼後期高齢者医療被保険者証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか1点</p>	
自己負担額	500円	無料
健診結果	受診した医療機関で説明を受けてください。	
問い合わせ	<p>▼県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎083-921-7112</p> <p>▼市民生活課 ☎②2111内線168</p>	

6月の健康相談(要予約)

- ①健康相談の日
 - 日 毎週(月)(水)(金) / 9:00～11:30
- ②乳幼児健康相談・栄養相談
 - 日 6月11日(水) 9:30～10:45
 - 場 ①市保健センター / ②市役所3階
 - 申 問 前日までに予約してください。
 - ①市保健センター ☎③1190
 - ②こどもサポート課 ☎②2111内線326

やないファミリー・サポート・センター第1回講習会(要申込)

- 乳幼児と児童に対する救急法指導とAEDの使い方
 - 日 6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 心肺蘇生法の実習
 - 講師 柳井地区広域消防組合
 - 定 15人(先着順・子ども同伴可)
 - 申込期限 6月11日(水)
 - 料 100円(お茶代)
 - 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
 - 日 6月3日(火), 17日(火) / 13:30～14:15
 - 定 15人
 - 持 室内シューズ
- 筋活教室
 - 日 6月10日(火), 24日(火) / 13:30～14:15
 - 定 各回20人
- ストレッチ講座
 - 日 6月5日(休), 12日(休), 19日(休), 26日(休) / 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)
 - 問 アデリーホシパーク ☎④0025

6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」

歯みがきで丈夫な体の基礎づくり

いつまでも自分の歯でおいしく食べ、健康寿命を伸ばすために歯と口の健康づくりを意識しましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎21 1190



■毎月30日は「かみんぐ30デー」

よく噛んで食べると唾液の分泌量が増えます。唾液は消化を助けるほか、酸性に傾いたお口の中を中性にし、歯周病やむし歯を発生しにくくします。普段から柔らかい食べ物だけを食わず、ひと口30回ほどよく噛んで食べるようにしましょう。



市ホームページでかみんぐ30応援レシピ紹介中! ▶▶▶

○よく噛んで食べるための工夫

【調理するとき】

- ▼厚切り肉、ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、大豆、こんにゃくなど噛み応えがある食材を選ぶ。
- ▼食材は大きめに切る。ぶつ切りや大きめの乱切りに。
- ▼加熱時間は短めにし、歯ごたえを残す。
- ▼水分の少ない料理を取り入れる。

【食べるとき】

- ▼食べ物の形がなくなるまで意識してよく噛む。
- ▼ひと口の量を少なめにし、飲み込んでから次の食べ物を口に入れる。
- ▼口に食べ物が入っている間は水分をとらない。
- ▼家族や友人とゆっくり20分程度かけて食べる。
- ▼テレビやスマホを見ながら食べない。

■むし歯・歯周病予防のポイント

○食べ方に注意

- ▼栄養バランスのよい食事をする。
- ▼食事や間食は時間を決めてだらだら食べない。
- ▼甘いお菓子やジュースは控える。

○歯・口腔内の清掃

- ▼食後のうがいや丁寧な歯みがきで、食べかすや歯垢をのぞく。
- ▼定期的に歯科健診を受け、歯石除去等の手入れをする。

○強い歯を作る

- ▼よく噛んで食べる。
- ▼フッ素入り歯みがき剤を使用する。

■お口の健康状態をチェックするため定期的に歯科健診を受けましょう

▼期間 6月4日(水)～10日(火)(休診日は除く)

▼場所 県歯科医師会所属の歯科医院

▼料金 無料

▼受診方法 各歯科医院へ申し込んでください。

●実施主体・問い合わせ

県歯科医師会 ☎083-928-8020

みんなおいでよ! かみかみ歯っぴー (無料・要申込) ～みんなのかむ音きかせて～

○日時 6月4日(水) 10:30～11:45 (受付 10:15～)

○場所 市保健センター

○内容

- ▼いそべ歯科医院・磯邊和重院長によるお話「かむことって大切」
- ▼栄養士のお話「みてさわって幼児食」/幼児食の試食あり
- ▼保健師のお話「誤飲のキケン」
- ▼出張支援センターもやってきます/託児スペースあり

○対象 市内在住の10カ月から2歳になるまでの子と保護者

※昨年度参加者は対象外

○定員 20組

○持参物 母子健康手帳、飲み物

○申込期限 6月2日(月)

●申込・問い合わせ こどもサポート課 ☎21 2111 内線 326



心配ごと相談(無料)

日 6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 ☎21 3800

市民公開講座

「認知症を知り健やかな暮らしを考える」(無料・申込不要)

日 6月28日(土) 13:00～14:30

場 アクティブやない

○講師 東京都健康長寿医療センター・岩田淳副院長ほか

定 250人(先着順)

問 高齢者支援課

☎21 2111 内線 156

国保の特定健診は無料で受診できます



自覚症状がないまま進行する生活習慣病は、特定健診で予兆を発見して生活を改善することで防ぐことができます。毎年1回の健康チェックにもなり、健康管理に役立ちます。対象者には5月中に受診券と案内文書を送付しますので、受診したことがない人もこの機会にぜひ受診しましょう。通院治療中の人も対象ですので、かかりつけ医に相談してください。

●問い合わせ 市民生活課 ☎2111 内線 150

○対象者

令和7年度中に40歳から74歳または令和7年6月から令和8年3月に75歳になる人で受診日当日に国保に加入している人（国保の人間ドックを受ける人は対象外）

※対象者には受診券と案内文書を5月中旬に送付

○健診項目

問診、診察（身体測定・血圧）、尿検査、血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血）、心電図検査

○健診の種類

個別健診・集団健診のいずれかを選んで受診してください。

■個別健診

○受診期間 受診券が届いた日～令和8年1月31日(土)

○受診場所 柳井医師会指定の医療機関

○自己負担額 無料

○必要なもの 特定健診受診券、保険証（マイナ保険証・従来の保険証・資格確認書）

○申込 事前に健診を受ける医療機関に直接申し込んでください。

■集団健診

秋と冬に実施予定です。

詳細は受診券に同封してあるチラシをご覧ください。

特定健診の結果が特定保健指導の対象となった場合は、利用券（無料）と案内文書を送付します。

同年度中に重複受診した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

にこにこ健康づくり （無料・申込不要）

笑顔のできる程度の運動をする活動です。市内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

○5月～8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）

目 5月12日(月)、26日(月)、6月9日(月)、23日(月)、7月14日(月)、28日(月)／9:00～

■中央公民館（市文化福祉会館）

目 6月4日(水)、18日(水)、7月2日(水)、16日(水)／15:30～

■阿月公民館

目 5月28日(水)、6月25日(水)、7月23日(水)、8月27日(水)／13:30～

■伊保庄公民館

目 5月28日(水)、6月25日(水)、7月23日(水)、8月27日(水)／10:00～

■大畠総合センター

目 5月21日(水)、6月4日(水)、18日(水)、7月2日(水)、16日(水)、8月6日(水)、20日(水)／10:00～

■日積公民館

目 6月18日(水) 10:00～

■新庄公民館

目 5月14日(水)、28日(水)、6月11日(水)、25日(水)、7月9日(水)、23日(水)、8月27日(水)／10:00～

■アデリーホシパーク

目 5月22日(水)、6月12日(水)、26日(水)、7月10日(水)、24日(水)、8

月14日(水)、28日(水)／5月18:00～、6月以降19:00～

■遠崎地区体育館（健康づくりin遠崎）

目 5月24日(土)、6月28日(土)、7月26日(土)、8月23日(土)／9:00～

■担い手センター

（市保健センター内）

目 5月17日(土)、6月7日(土)、7月12日(土)、8月9日(土)／9:00～

■つなげ隊ツアー（市内で実施）

目

①5月10日(土) 9:00～
集合：やまぐちフラワーランド駐車場

②6月14日(土) 9:00～
集合：ストーンマーケット翠が丘公園駐車場

③8月8日(金) 19:30～
集合：サンビームやない駐車場

がん検診・肝炎ウイルス検診

検診を受けることは、自覚症状のない病気の早期発見、早期治療に有効です。年に1回は検診の時間をつくり、自分の健康を管理して日々を元気に過ごしましょう。市では、医療機関で受ける「個別がん検診」と保健センターなどで受ける「集団がん検診」を行っています。

※人間ドックや職場検診などで同様の検診を受診する場合は受けられません。

●問い合わせ 市保健センター ☎③1190



▲市健康づくり・食育キャラクター「すこやか元気くん」

個別がん検診

○受診方法

- ①市指定医療機関に市の検診を受けることを伝え、予約する。
- ②当日に健診料金、保険証（マイナ保険証・従来の保険証・資格確認書）、がん検診の記録ができるもの（がん検診手帳、健康手帳など）を持参し、受診する。
- ③受診した検診の種類、受診日、結果を記録し管理する。

※「がん検診手帳」は市保健センターや市内実施医療機関で無料配布しています。

○受診期間 5月1日(木)～令和8年2月28日(土)



○個別がん検診・肝炎ウイルス健診の対象者・料金(生活保護受給世帯に属する人は無料)

検診の種類	対象 (市民限定)	料金				
		20歳以上	40歳以上	50歳以上	65歳以上	75歳以上
胃がん検診(2年度に1回) (胃X線：バリウム検査)	50歳以上 S51.4.1以前生まれ	—	—	2,400円	—	900円
胃がん検診(2年度に1回) (胃内視鏡：胃カメラ検査)	※胃X線検査・胃内視鏡検査のどちらかを選択	—	—	3,000円	—	1,100円
大腸がん検診 (便潜血検査)	40歳以上 S61.4.1以前生まれ	—	—	800円	—	400円
肺がん検診	胸部X線撮影 40歳以上 S61.4.1以前生まれ	—	—	800円	—	100円
	胸部X線撮影 + 喀痰検査 ※問診で必要と判断された人のみ 50歳以上 S51.4.1以前生まれ	—	—	1,600円	900円	500円
乳がん検診(2年度に1回) (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性 S61.4.1以前生まれ	—	—	1,700円	—	800円
子宮頸がん検診(2年度に1回) (視診・内診・細胞診)	20歳以上の女性 H18.4.1以前生まれ	—	—	1,500円	—	700円
肝炎ウイルス検診 (生涯に1回) (血液検査)	特定検診などと同時受診 S61.4.1以前生まれ	—	—	900円	—	300円
	肝炎検診のみ単独受診 ※受診券が必要 今年度40歳の人は無料 S60.4.2～S61.4.1生まれの 節目検診対象者は無料	—	—	1,600円	—	500円

○市指定医療機関一覧 (医療機関に直接予約して受診してください)

○：予約不要 ●：要予約

医療機関	電話番号	胃X線	胃内視鏡	大腸	肺	乳	子宮頸	肝炎
伊原内科消化器科(岩国市由宇町)	0827⑥3300			○				○
ウエルネスクリニック	②1024			○				●
うつみ内科クリニック	④0100			●	●			●
おりたクリニック	②3322							●
河谷内科医院	②0347			○				●
久米医院(岩国市由宇町)	0827⑥0123			●				●
恵愛会柳井病院	②1002			●				●
河内山医院	②0023		●	○				○
国立病院機構柳井医療センター (医事係)	⑦0211 (代)		●	●				●
小林内科クリニック	③5588		●	○				○
最所クリニック	④52252			○				○
坂本病院(余田)	③6800			●				●
周東総合病院(健康管理センター)	②3456 (代)	●	●	●		●	●	●
野田整形外科クリニック	④2345							●
浜田内科循環器科	③1137			●				
弘田脳神経外科	③7119							●
政井医院	②1068			○				○
松井クリニック	④5311	●	●	○	●			●
まつばら内科・胃腸科	⑤2266		○	○				○
優クリニック	②0317						○	
吉田クリニック	④1212		●	○	○			○
光市立大和総合病院健診科(光市)★	0820④2111					●	●	
光中央病院健診センター VIVO(光市)★	0833-72-3939					●		
梅田病院(光市)★	0833-71-0084						●	
みちがみ病院(光市)★	0833-72-3332						○	

◆肝炎ウイルス検診

血液検査でB型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を判定します。B型・C型肝炎ウイルスによる肝炎は放置すると肝硬変や肝がんへ進行するリスクが高いため、早期発見・早期治療が大切です。受診を希望する人は指定医療機関に予約し、受診券を持って受診してください。

※上記表の★は受診券が必要です。電話または二次元バーコードから申し込んでください。



○**節目検診対象者の人へ** 今年度40歳になる節目検診対象者には、肝炎ウイルス検診が無料となる受診券を4月下旬ごろに送付していますので、この機会にぜひ利用しましょう。41歳以上(昭和6年4月1日以降に生まれた人)で受診を希望する人は、受診券を発行しますので市保健センターに問い合わせてください。

◆2年度に1回のがん検診

市の胃がん検診(胃内視鏡・胃透視)・乳がん検診・子宮頸がん検診は個別がん検診、集団がん検診ともに2年度に1回の検診です。令和6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ので注意してください。

集団がん検診

○実施予定の検診

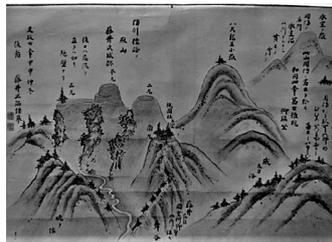
胃がん(胃透視)・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん

※申込期間や検診日時などは広報やないや市ホームページなどで順次お知らせします。

毛利軍の防長侵攻⑤ 帰農した武士

戦国時代には、血なまぐさい戦いが際限なく続きました。勝利して領土を拡大し権力を強めたところで、次から次へと新たな戦闘に遭遇するので。その度に死者の墓が増えるばかりです。人間であれば誰もがこの現状を歎くのですが、武将たちは恐怖心を押し殺して、残酷な運命に従いました。ところが、例外的に武士をやめて農民になる者がいました。

伊陸において武士を捨て、農民になった人物について紹介しましょう。伊陸盆地の西端に築いた藤井城(久可地城)の城主が、帰農したので



▲藤井氏城跡絵図

す。藤井正隆は大内氏の配下にある地侍だったのですが、西国の雄であった大内義隆が重臣の陶晴賢に自害させられた状況を見て、「武士の世に安住の地はない。城を放棄し、武器を捨てること

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

にする」と決心したのです。厳島での合戦にあたり、藤井正隆は陶晴賢から参戦するように命じられましたが、「農民になるので出陣はしない」と返事をします。それは自分の道を選択することにとどまらず、陶晴賢への反逆行為でした。したがって厳島合戦の後には、切腹の命が下るはずでした。正隆は自分の命を捨てて、一族郎党の命を救う決断をしたのです。正隆の判断は、結果的に幸運でした。歴史が大転換したのです。陶晴賢の率いる大軍が、厳島において全滅したのです。もしも参戦していたら悲惨な状況に放り込まれたはずでした。

やがて奇遇にも、昭和になって藤井氏城跡の絵図が出てきました。江戸時代後期の文政7(1824)年に藤井氏の子孫が描いた絵図です。その絵図によって、連峰の4か所に郭が配置されたことが解ります。氷室岳から西へ延びる急崖の上に、実戦に備えての城が描かれています。

●問い合わせ 文化財室 ☎2424

休日夜間応急診療所 ☎249001

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

■宅地内の漏水

市指定給水装置工事事業者

■公道での漏水

柳井地域広域水道企業団工務課(市役所別館2階)

☎240257

※3月末で「市指定水道工事協同組合」の携帯電話は廃止しました。



6月のけんけつ(400ml限定)

○日程

1日(日)	ゆめタウン柳井	9:30~12:00 13:15~15:30
10日(火)	柳井市役所	9:30~11:45 13:00~16:00
18日(水)	柳井警察署	9:30~12:00
	恵愛会柳井病院	14:00~16:00
25日(水)	井森工業(株)	13:30~16:00

●問い合わせ 市保健センター ☎241190

4月10日号17ページ「高齢者の帯状疱疹ワクチンの定期接種」の「60歳以上65歳未満の対象者」の表記に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

▼正/ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人

▼誤/心臓、腎臓、呼吸器の機能不全またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人

※4月30日現在の人口は来月号に掲載します。

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎②0110



自転車の新たな交通ルールを知っていますか？

5月は自転車月間です。令和6年11月に自転車の運転中における携帯電話使用等（いわゆる「ながらスマホ」）と自転車の酒気帯び運転等に対し、罰則規定が整備されました。

■「ながらスマホ」とは

スマートフォンなどを手で持って自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為



■「酒気帯び運転」とは

政令数値以上のアルコールを身体に保有する状態で運転する行為

○政令数値

▼血液1ミリリットルにつき

0.3 ミリグラム以上

▼呼気1リットルにつき

0.15 ミリグラム以上



「自転車も乗れば車の仲間入り」

「飲酒運転絶対禁止！」

交通ルールと交通マナーを守って安全運転しましょう。

新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大島図書館 ☎④52226

■休館日

柳井図書館 / 毎週月、祝日の翌日、5月31日
大島図書館 / 毎週月、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)

受け手のいない祈り 朝比奈 秋
遊園地ぐるぐるめ 青山美智子ほか
絵馬と脅迫状 久坂部 羊
初瀬屋の客 西條 奈加
熟柿 佐藤 正午
花のたましい 朱川 湊人
そういえば最近 寺地はるな
バックミラー 羽田 圭介
月とアマリリス 町田そのこ
自家製はエンタメだ。 浜竹 睦子
森永卓郎流「生き抜く技術」 森永 卓郎
メンタル漢方 渡辺 賢治

■一般書(大島図書館)

マイ・グレート・ファーザー 平岡 陽明
旅立ちの日に 清水 晴木
抗がん剤を使わなかった夫 倉田真由美
中山庸子の夢を叶えた暮しの手帖 中山 庸子
大宮エリーの東大ふたり同窓会 大宮エリーほか

■児童書

野ばら 小川 未明
おたすけてんぐベンベン 長谷川義史
ママのおくちチャック! さいとうしのぶ
ゆうぎの花がひらくとき 梯 久美子
妖鳥魔獣物語 廣嶋 玲子

※雑誌スポンサー（企業・個人）を募集しています。

表紙の説明



街灯の仄かな灯りの下、夕闇迫る白壁の町並みを、総勢 200 人の大名行列が厳かに進んでいる様子です。拍子木のリズムに合わせて華麗な演技を市内各所で披露しました。

編集後記

初めまして、今号から広報やないの編集を担当することになりました平谷と申します。これまでの人生では、あらゆる場面で理科系の道を進んできました。文科系とは無縁だった私が、広報紙編集の役を仰せつかったのも何かの縁だと思います。読み書きの基礎を今一度学び直し、わかりやすい紙面づくりに努めてまいります。どうぞよろしく願います。(平谷)

令和6年度 柳井市人権尊重推進標語 受賞作品

相手のこと 自分のことにおきかえて
認め合おう 君の個性と ぼくの個性



第53回全国高校選抜バドミントン大会

- 学校対抗 **優勝**
- 個人対抗ダブルス **準優勝** おおつひなの なかはらみゆ
 大津妃奈乃さん、中原心優さん

令和6年度第53回全国高校選抜バドミントン大会(3月23日～26日・石川県金沢市)において、柳井商工高校女子バドミントン部が5年連続の優勝を飾り、夏のインターハイとあわせて全国大会9連覇を達成しました。

4月8日に市役所ロビーで開催された優勝報告会には約200人が参加し、この偉業を讃えました。竹光唯至監督は「不安な気持ちがあったと思うが最後まであきらめなかった結果。全国10連覇へのプレッシャーはすごいと思うが楽しんでもらいたい」と話し、白川菜結主将は「次のインターハイは山口県での開催。10連覇を目指して頑張りたい」と意気込みを語りました。今年のインターハイ・バドミントンは8月5日～9日に防府市と山口市で開催される予定です。

祝

全国大会9連覇達成

全国高校選抜5連覇

柳井商工高校女子バドミントン部

「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。