6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

食べることは生きることであり、健康なからだと心を育みます。
朝ごはんをテーマに、日頃の食生活を振り返ってみましょう。

■朝ごはんのはたらき

▼仕事や勉強の能率をアップ
脳のエネルギー源となる炭水化物をとることで集中力がアップします。

▼肥満・生活習慣病予防
体脂肪が蓄積しにくくなります。また、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維をとることで生活習慣病の予防につながります。

▼便秘を解消
食べ物が胃の中に入ると、刺激で大腸が活発に動き便意を催します。

■朝ごはんの準備の時短術

▼作り置きのおかずや冷凍ごはんなどを利用
▼前の晩に下ごしらえをすることで朝の手間を省く
▼パンやソーセージなど調理しなくてよいものを用意
▼献立のパターンを決める

パターン①
▶ごはん
▶みそ汁
▶果物

パターン②
▶パン
▶目玉焼き
▶サラダ

しっかり朝ごはんを食べよう

●問い合わせ
保健センター　☎㉓1190

認知症について学びましょう（無料・要申込）

■認知症サポーター養成講座
日場各回 13:30 ～ 15:00
①7月10日㈭・余田公民館
②17日㈭・市総合福祉センター
③24日㈭・伊保庄公民館
④31日㈭・伊陸公民館

■認知症ステップアップ講座
日場各回 13:30 ～ 16:00
①8月7日㈭・市総合福祉センター
②21日㈭・伊陸公民館
対認知症サポーター

■共通事項
○**申込期限**　開催7日前まで
申問高齢者支援課
☎㉒2111 内線 156

8020（ハチマルニイマル）達成者を表彰します

対満80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人
○**応募期限**　令和8年3月31日㈫
○**応募・表彰**
自薦、他薦を問わず県内の歯科医院で口腔内検査を行い、推薦書に基づき表彰状および記念品が贈られます。
問県歯科医師会
☎ 083-928-8020

■7月の各種イベント・相談

名称	日時	料金・申込	場所	問い合わせ
▶健康相談の日	毎週㈪㈬㈮　※㊗除く 9:00～11:30	無料 要申込	保健センター	☎㉓1190
▶乳幼児健康相談 栄養相談	9日㈬ 9:30～10:45	無料 要申込	市役所3階	☎㉒2111 内線 326 (こどもサポート課)
▶おしゃべりカフェ	9日㈬ 10:00～11:30	料金　100円 要申込(7日㈪まで)	市総合福祉センター	☎㉓0668 (やないファミリー・サポート・センター)
▶心配ごと相談	1日㈫ 9:30～12:00	無料	市総合福祉センター	☎㉒3800 (市社会福祉協議会)
▶運動教室 (ステップ)	8日㈫,22日㈫ 13:30～14:15	料金　700円/回 申込不要	アデリーホシパーク	☎㉔0025
▶運動教室 (筋活)	15日㈫,29日㈫ 13:30～14:15	料金　700円/回 申込不要	アデリーホシパーク	☎㉔0025
▶運動教室 (ストレッチ)	3日㈭,10日㈭ 17日㈭,24日㈭ 13:30～14:15	料金　700円/回 申込不要	アデリーホシパーク	☎㉔0025
▶体組成測定会	7日㈪ 11:00～17:00 19日㈯ 10:00～16:00	無料 申込不要	アデリーホシパーク	☎㉔0025
▶体力測定会	19日㈯ 17:00～18:00	無料 要申込	アデリーホシパーク	☎㉔0025

集団がん検診・特定健診 予約制

○検診の種類・対象・料金

検診の種類		対　象 （柳井市民に限定）	料　金			
			40～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
胃がん検診（胃X線）		50歳以上 S51.4.1以前生まれ	－	2,400円		800円
大腸がん検診		40歳以上 S61.4.1以前生まれ	400円			200円
結核・肺がん検診	※結核・肺がん検診は65歳以上の人は受診義務があります。	40歳以上 S61.4.1以前生まれ	300円		100円	
結核・肺がん検診 ＋喀痰（かくたん）検査		50歳以上 S51.4.1以前生まれ	－	1,000円	800円	400円
特定健診	※特定健診のみの受診はできません。	40歳以上75歳未満の市国保加入者、協会けんぽ被扶養者	無料			－

▼胃がん検診は2年に1回の検診のため、昨年度受診した人は今年度の市の検診は受診できません。
▼がん検診は1種類から受診できます。　▼75歳以上の年齢は受診日時点の年齢です。
▼乳がん・子宮頸がん検診は広報やない令和7年8月14日号でお知らせ予定です。

○検診日時・場所

実施日	集団がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん）、特定健診						巡回肺がん検診（結核・肺がん検診）	
	時　間	胃	肺	大腸	特定	場　所	時　間	場　所
9月24日㈬	9:00～12:00	○	○	○	○	市保健センター	－	
	14:00～16:00		○	○	○			
9月25日㈭	9:00～12:00	○	○	○	○		14:00～16:00	柳東文化会館
9月26日㈮	9:00～12:00	○	○	○	○		14:00～16:00	日積出張所
9月29日㈪	9:00～12:00	○	○	○	○		14:00～15:30	伊陸出張所
9月30日㈫	9:00～12:00	○	○	○	○	大畠総合センター	－	
	14:00～16:00		○	○				
10月1日㈬	－						9:00～12:00	新庄出張所
							14:00～14:30	伊保庄地区体育館（旧南中学校体育館）
							15:15～16:00	阿月出張所
10月2日㈭	－						9:00～12:00	市文化福祉会館
							14:00～16:00	余田出張所

▼平郡地区：10月下旬ごろに大腸がん検診、結核・肺がん検診を実施予定です。詳しくは自治会便などでお知らせします。

●申込・問い合わせ

受診希望		申込期間	申込方法	申込先	問い合わせ
がん検診のみ（先着順）		7月1日㈫～7月31日㈭	電話、来所 WEB申込	市保健センター　☎㉓1190	
がん検診＋特定健診	市国保加入者（先着順）			市保健センター ☎㉓1190	市民生活課 ☎㉒2111内線151
	協会けんぽ被扶養者	申込期間などは協会けんぽから届く案内文書で確認してください。案内文書付属のはがきで申し込んでください。　協会けんぽ山口支部　☎083-974-1501			

4/28「人権の花」を育てよう

「人権の花運動」の一環で、市内の人権擁護委員から、柳井小児童３人、柳井南小児童11人にひまわりの種、マリーゴールドの種、肥料、看板が贈られました。この運動は児童らが協力して花を育てることを通じ、生命の尊さなど人権尊重の意識を育むことを目的としています。

◀柳井小

柳井南小▶

5/20 みどりが丘図書館へ絵本を寄贈

みどりが丘図書館で寄贈図書贈呈式が開催され、普慶寺住職福田敏勝（ふくだとしかつ）さん（写真中央）から絵本60冊（約10万円相当）が寄贈されました。福田さんは「1月に周りの人からお祝いしていただいたので、そのお礼の意味を込めて絵本を寄贈しました。縁のある翠が丘へお返ししたかった」と話しました。絵本は図書館内の「地域の本だな」コーナーに設置されています。

5/27 小中学生・地域住民等で防災議論

大畠小５・６年生18人、大畠中生徒25人、地域住民、保護者、教職員を含む約100人が大畠小学校体育館に集まり、地域の防災について議論しました。グループに分かれて、現状や課題について共有をした後、地域・家庭・学校にできる具体的な取り組みを話し合い、最後に全体の場で発表しました。

5/28 柳井ミニバス連盟から義援金

柳井ミニバスケットボール連盟（橋本守雄（はしもともりお）会長、写真右から２番目）から、岩手県大船渡市山林火災被災地義援金としてチャリティー交歓会で募（つの）った135,613円が寄せられました。この義援金は日本赤十字社を通じて被災地へ届けられます。なお、同連盟によるチャリティー交歓会の開催は17回目で、義援金は累計2,298,462円にのぼります。

やないの先人たちの知恵と汗－中世編　　郷土史コラム

毛利軍の防長侵攻⑥　神代氏の対応

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

前回は武士を捨て農民となった伊陸の藤井氏を紹介しました。今回は迫ってきた小早川軍に対する神代氏についてみていきましょう。

由宇・日積・伊陸を平定した小早川軍は軍船に戻り、瀬戸内を南下して神代浜に着きます。浜では神代右京進忠兼がうやうやしく出迎えました。かつて神代氏は大内氏に重用されたことのある家柄でしたが、態度を一変して小早川軍を歓迎したのです。

▲神代館から浜を望む

まずは大内氏に重用されていた事例を紹介しましょう。大内氏と細川氏はともに日明貿易を室町幕府から許されていました。利益を巡って大内氏と細川氏は対立し、交易先の明国寧波で衝突を起こします。ついには殺害事件にまでエスカレートしました。明国は貿易の停止を考え始めます。日本側は利潤の大きい貿易を継続するために、解決を図ります。衝突の原因は大内側指揮官の神代源太郎にあったと仕立てたのです。神代源太郎の切腹をもって、事態を収束させました。つまり神代氏は大内政権内で重きをなしていたのです。にもかかわらず、後に小早川軍が迫ってくると、神代氏は大内配下であったのですが、歓迎の態度をとったのです。それは厳島合戦の結末や伊陸での残虐な弾圧の様子から、もはや反抗しても無駄と判断したのでしょう。小早川隆景を館に招き入れて酒を酌み交わし、今後は神代軍が先兵となって突撃することを確約しました。酒宴には大畠瀬戸で獲れた新鮮な魚貝が並べられ、大いに酒を煽った隆景は上機嫌で床に就きました。

神代右京進忠兼の従順な態度に対し、20石の新領地が加増されました。ほんのわずかな加増でしたが満足でした。石高が問題ではなく、毛利の配下に列せられて、新しい歴史の潮流に乗ることができたことを喜んだのです。西方進軍の先陣をきることになった神代忠兼軍は大いに戦功をあげ、大組に列せられます。

●問い合わせ　文化財室　☎㉕2424

休日夜間応急診療所　☎㉒9001

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）

☎㉕0257

※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。

7月のけんけつ日程（400ml限定）

6日㈰	ゆめタウン柳井（献血まつり）	9:30～12:00 13:15～15:30
16日㈬	周東総合病院	14:00～16:00

●問い合わせ　市保健センター　☎㉓1190

市の人口

5/31現在

28,920人（前月比54人減）

男性 13,538人

女性 15,382人

15,116世帯

増	転入	51人
	出生	6人
	その他	0人
減	転出	72人
	死亡	39人
	その他	0人

※令和7年4月30日現在の人口

（5/8号には発行時期の都合により未掲載）

28,974人（前月比4人減）

男13,559人、女15,415人、15,142世帯

増／転入153人、出生12人、その他0人

減／転出134人、死亡35人、その他0人

しらかべポリスニュース

柳井警察署　☎㉓0110

薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ。

薬物乱用とは、薬物や薬品を本来の医療目的から外れて使用したり、医療目的でない薬物を不正に使用することです。ひとたび薬物を乱用すれば、幻覚・妄想・犯罪・悲惨な事故を引き起こし、乱用者本人だけでなく周囲の人に対しても悪影響を及ぼしかねません。薬物乱用は先輩や友人から誘われたり、興味本位で自ら使用してしまうことなどから始まってしまいます。

○親しい知り合いであっても、薬物の使用を誘われたときは、「ダメ。ゼッタイ。」の勇気を持ってきっぱりと断ること！

○自分自身も薬物に近づかないこと！

が大事です。

薬物乱用に関する相談は一人で悩まず柳井警察署、県警察本部総合相談室、相談ダイヤルに相談してください。

●相談先

▼柳井警察署　☎㉓0110

▼県警察本部総合相談室　☎083-923-9110

▼相談ダイヤル　☎#9110

図書館だより

柳井図書館　☎㉒0628／大畠図書館　☎㊺2226

※雑誌スポンサー（企業・個人）を募集しています。

■休館日

○柳井図書館：毎週㈪、祝日の翌日、７月１日㈫

○大畠図書館：毎週㈪、祝日

■新刊図書紹介

○一般書（柳井図書館）

団地メシ！・・・・・・・・・・・・・・・藤野　千夜

普通の底・・・・・・・・・・・・・・・・月村　了衛

嘘と隣人・・・・・・・・・・・・・・・・芦沢　央

組曲「吉田松陰」・・・・・・・・・・・・吉田　稔

介護の大ピンチ解決します・・・・・・・稲葉　耕太

コンテナ菜園の完全攻略レシピ・・・・・淡野　一郎

ドジャースと 12 人の侍・・・・・・・・ＡＫＩ猪瀬

八月の書架・・・・・・・・・・・・・・片山佳代子

宇宙墓碑・・・・・・・・・・・・・・・顧　適　他

「英国」小説の手ざわり・・・・・・・高橋和久他編

おでかけアンソロジー　おさんぽ・・・阿川佐和子他

賞からたどる昭和 100 年　・・日外アソシエーツ㈱編

○一般書（大畠図書館）

小説父と僕の終わらない歌・・・・・・三嶋　龍朗

意味なんかないけどぼくたちは光る・・吉澤　ハナ

半分、減らす。・・・・・・・・・・・・川野　泰周

とりあえず、やってみいや・・・・・・神吉　一寿

帰宅後 30 分で完成！爆速夜ごはん・・Ｈａｎａ

○児童書

ねずくんとママのおおげんか・・・・・とねさとえ

けんちくってたのしい！・・・・・・・たつみなつこ

アリーチェと魔法の書・・・・・・・・長谷川まりる

虫の生きかたガイド・・・・・・・・・澤口たまみ

ちょっとだけともだち・・・・・・・なかがわちひろ

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。

表紙の説明

５月２５日㈰に伊陸小学校で開催された連合大運動会の様子です。同校体育館が７月に解体されることから、感謝の意を込めてメッセージ付き風船 300 個を放ちました。

編集後記

去年と比べてあまり暑さを感じていませんでしたが、今年も全国的に暑さの厳しい夏となるようです。今号 15 ページで、朝ごはんの大切さについて紹介されていたので、私もしっかりと朝ごはんを食べて、来たる猛暑に備えようと思います。（平谷）

令和６年度 柳井市人権尊重推進標語 受賞作品

「だいじょうぶ？」　なみだをえがおに　かえようよ
思いやり　幸せ運ぶ　宅配便

編集・発行　柳井市総合政策部政策企画課
電話　☎0820㉒2111内線473
住所　〒742-8714山口県柳井市南町一丁目10番2号

広報やないで市が収集した個人情報は、個人情報の保護に関する法律に基づいて適正に取り扱います。
印刷　㈱藤本コーポレーション
HP https://www.city-yanai.jp
✉ yanaishi@city-yanai.jp

季節のたより

5/30
オリジナル柳井金魚ちょうちんの製作

柳井小学校４年生84人が柳井の文化・歴史に対する理解を深めるためにオリジナル柳井金魚ちょうちんを製作しました。講師指導のもと、児童は思い思いのデザインを考え、和紙の貼り付けや色付けを行いました。製作された作品は６月28日㈯から８月29日㈮までの間ゆめタウン柳井で展示される予定です。

4/27　ふれあいどころ437誕生祭

開館12周年を迎えるふれあいどころ437で同施設の誕生祭が開催されました。ピアノ、バンド等の演奏やフラダンスが披露されたほか、日積名所を巡るウォーキングや加工品の販売がありました。当日は晴天にも恵まれ、多くの人が訪れ、会場は活気に満ちていました。

▼手あそびを披露するルンビニ第二保育園年長の皆さん

5/18　柳東春まつり

地域住民交流の恒例行事である柳東春まつりが柳東文化会館で開催されました。メインイベントである芸能大会では、老若男女計24組の個人・グループ等が歌や踊りを披露し、盛り上がりを見せていました。また、お楽しみ抽選会や飲食の販売などで、会場は多くの地域住民で賑わっていました。

「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。