

健康 & すくすく

高血圧を 予防しましょう！



高血圧は喫煙と並んで生活習慣病のリスクを高める要因のひとつで、放置すると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 ☎② 1190

過度な塩分を控える



■ 1 日の塩分摂取量の目安

- 成人男性 7.5 g 未満
- 成人女性 6.5 g 未満
- 血圧が高い人 6.0g 未満

■ 塩分を控えるための工夫

- 漬物は控える
- 麺類の汁は残す
- むやみに調味料を使わない
- 調味料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

野菜をしっかり食べる



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。

適度に運動する



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。

適正体重を把握する



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)

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。

適度な飲酒を心がける



目安として、1 日に摂取するアルコール量は次のいずれか 1 種類にとどめましょう。

▼日本酒／1 合、ビール／中瓶 1 本、焼酎／半合

週に 2 日程度の休肝日を設けることも重要です。

禁煙する



喫煙は高血圧だけでなく、脳卒中や心臓病など様々な病気のリスクを高めます。

12 月の健康相談(要申込)

■ 健康相談の日

日 毎週(月)(火)(金)／ 9:00 ～ 11:30

※ 12 月 29 日(月)～令和 8 年 1 月 2 日(金)は除く。

場 申問 市保健センター ☎② 1190

■ 乳幼児健康相談・栄養相談

日 12 月 10 日(火) 9:30 ～ 10:45

場 市役所 3 階

申問 こどもサポート課

☎② 2111 内線 326

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 2 日(火), 16 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 9 日(火), 23 日(火)
／ 13:30 ～ 14:15

定 各回 20 人

■ ストレッチ講座

日 12 月 11 日(木), 18 日(木), 25 日(木)
／ 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、10 回分 5,500 円

申問 アデリーホシパーク

☎② 0025

心配ごと相談(無料)

日 12 月 2 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

やないファミリー・サポート・ センター交流会(要申込)

■ クリスマスリースを作ろう

日 12 月 3 日(水) 9:30 ～ 11:45

場 市総合福祉センター 4 階

内 オリジナルリース作り

○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 持ち帰り用の袋

○申込期限 11 月 26 日(火)

申問 やないファミリー・サポート・
センター ☎② 0668

市内各地区で敬老会を開催しました

大畠(9/12) 柳井(9/20) 阿月(9/25) 伊陸(9/28) 新庄(10/2)
伊保庄(10/2) 平郡西(10/14) 平郡東(10/14) 日積(10/19) 余田(10/20)

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。

○柳井地区

しげおかまさる

重岡優さん

げんきかい

いきいき元気会さん

○日積地区

まつむら ゆきお

松村幸生さん

○伊陸地区

みぞぐちけいこ

溝口啓子さん

○新庄地区

くにもとさちえ

國本幸江さん

○余田地区

よこぶえ

横笛教室さん

○伊保庄地区

はまもとしゅうじ

濱本周治さん

たなかかずみ

田中一美さん

○阿月地区

いちかわりょうこ

市川良子さん

かめながかずよし

亀永和義さん

○大畠地区

ふじいたかのぶ

藤井高信さん

わかやまえいこ

若山榮子さん

まついけいこ

松井啓子さん



まちの出来事

10/13 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 2025

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ました。参加者はストラックアウトなどのニュースポーツ体験やアーチェリー体験に汗を流しました。また FUJIBO 柳井化学武道館では武道館フェスティバル 2025 が開催され、武道体験や雑巾掛けのタイムを競うチャレンジ大会などに挑戦しました。



10/16 ねんりんピックに5人が出場

ねんりんピック岐阜 2025 (10月18日～21日) に県代表として出場する5人が、市長に出場を報告しました。工芸の部に初出展する藤本典恵さん(写真左から1人目)は「構想から1年かけて仕上げた。(ねんりんピック山口 2025 で) 金賞をもらいうれしく励みになった」と喜びを表しました。市長は「競技での健闘はもちろんのこと、岐阜の地で楽しい思い出を作ってきてほしい」と激励しました。



10/19 石井ダムまつり

柳北地区のまちおこしグループ「ブランニューフォース」(河野宏明会長)による農林体験ゲームなどを中心とした毎年恒例の催しが、石井ダムパークで開催されました。オープニングでは若葉保育園園児による太鼓演奏が披露され、訪れた親子連れなどは、丸太切りやグラウンドゴルフ、わら投げなどのゲームを楽しんでいました。



10/24 発明クラブが全国の舞台へ

柳井市少年少女発明クラブ所属のチーム「柳井 466」が、地区大会を突破し、12月に愛知県で開催される第13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、「柳井 466」チームは全国大会に向けて作品のさらなる改良やプレゼンの練習に励んでいます。



10/25 「にこにこ健康づくり」が10周年

楽で長続きする運動による健康づくりの取組「にこにこ健康づくり」が10周年を迎えました。柳井市にこにこ健康づくり推進協議会会長・黒住雄三^{くろずみゆうぞう}さんは「おかげさまで10周年を迎えることができた。皆さんにはこれからも引き続き参加してほしい」と会場の参加者らに挨拶しました。その後、黒住会長から藤井一利^{ふじいかずとし}初代会長に表彰状が送られ、長年の功績をたたえました。



10/30 第8回プラチナ卓球大会 in やない

45歳以上を対象とした卓球混合ダブルスの大会が、バタフライアリーナで開催されました。2年振りとなる今大会には県内のみならず大阪から総勢89組178人が参加。開会式では選手代表大江茂^{おおいしげる}さん・川野寿子^{かわのひさこ}さん(写真右下)が「最後まで楽しみ全力でプレーする」と宣誓しました。選手らは2日間にわたって熱戦を繰り広げるとともに互いの交流を深めました。



大会前に行われた元日本生命レッドエルフ主将・森くらさんによる卓球講習会



10/31 明治安田から市に寄付

明治安田徳山支社から同社の「地元の元気プロジェクト」の一環として、市に712,900円の寄付をいただきました。川腰藤雄^{かわこしふじお}徳山支社長(写真左から3人目)は「行政へのサポートを通じて地域の社会課題の解決につなげたい」と話しました。この寄付は子育て支援などに使われる予定です。なお、同社からはこれまでに計6回・394万600円の寄付をいただいています。



11/2 若い世代が企画立案「伊陸万博」が開催

伊陸地区コミュニティ協議会(山本達也^{やまもとたつや}会長)主催の「伊陸万博」が開催され、約400人が参加しました。このイベントは地域内外の子どもから大人まで全世代が集う催しとして伊陸の若者たちが中心となって企画立案しました。伝統文化の展示や伊陸小学校の取組紹介、移住者の声紹介など、さまざまな企画が催され、会場の様子はオンラインでも配信されました。



▲伊陸の新米を自分で握って食べる「おむすび体験コーナー」に多くの人が列をつくりました。



やないの先人たちの知恵と汗ー近世編

岩国^{にゅうふう}に入封した吉川^{きゅうかわ}広家^{ひろいえ}① 毛利本家を守る城づくり

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

前回は関ヶ原合戦での敗北により、中国地方の全域を支配していた毛利輝元^{もうりてるもと}が周防・長門に領地を縮められ、吉川広家が周防の東端を領したことに触れました。今回は、吉川広家が岩国に入って来た際の様子を紹介しましょう。

その時の経緯について、吉川家には次のような話が伝えられてきました。「関ヶ原合戦の直前に吉川広家と徳川家康とが密約を交わし、吉川軍が毛利軍の前に陣取って本隊を進軍させなかった功績によって、家康は吉川広家に防長両国を与えようとした。ところが広家は『私がとった行動はあくまでも毛利本家のためであり、防長両国は毛利家にお与えください』と辞退し、『私には周防の東端を少しいただければ本望です』と答えた」との話です。記録にはなく、あくまでも口伝であり、事実かどうかは不明です。ただ岩国城が築かれた位置や地形を見ると、東からの侵攻に備えて、吉川家が盾になって毛利本家を守ろうとした気概が伝わってきます。

広家が創った岩国城は、極めて堅固な城です。堀

の役割を果たす錦川が城山を取り巻いており、敵兵を寄せつけません。しかも城は急峻な崖の山上に築かれており、容易に攻め登ることができません。岩国城のような防禦完璧な山上の要塞は戦国時代の産物であり、安泰に向かいつつある時には不要な代物になりつつありました。合戦重視の山城から、経済重視の平城に変わりつつあったのです。

江戸城・大坂城・広島城などは、いずれも商業活動に都合の良い、海を臨む広い平地に築かれました。急崖^{きゅうがい}の山上に岩国城を築いた吉川広家は、生粋^{きっすい}の戦国武将であったのです。広家は戦乱の時代においては勇猛果敢な武将であり、多くの武士の手本になったのですが、もはや時代遅れになったのです。昔も今も、時流に素早く乗る人物がいる一方で、頑なに古い美德や生活スタイルを捨てることのできない人物がいるのです。



▲岩国城の天守台

●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

■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)

☎㊟ 0257

12月のけんけつ日程(400ml限定)

23日(火) 周東総合病院 14:00～16:00

28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

28,829人 増 転入 67人

(前月比11人減) 出生 11人

男性13,513人 減 転出 52人

女性15,316人 死亡 37人

15,110世帯 その他 0人

10/31
現在

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



指名手配被疑者の逮捕に ご協力を

令和7年8月末現在、全国の警察から指名手配され逃走している被疑者は約590人に上ります。

これらの被疑者は殺人や強盗等の凶悪事件のほか、窃盗、傷害、詐欺、横領等の様々な事件で指名手配されており、皆さんの身近な場所で生活しながら、犯行を繰り返すおそれがあります。

■11月は「指名手配被疑者の捜査強化月間」

警察では、今年の11月を「指名手配被疑者の捜査強化月間」に指定して、全国警察の総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査を行うこととしています。

■早期検挙に向けて情報提供をお願いします

指名手配被疑者を発見し早期に検挙するには、皆様のご協力が必要となります。「指名手配被疑者によく似た人を見掛けた」「偽名を使って生活している人がいる」など、小さな情報でも構いませんので、警察への情報提供をお願いします。



表紙の説明

秋晴れのもと行われた、第47回新庄地区大運動会での綱引きの様子です。地域の子どもから高齢者まで約300人が参加し、玉入れや借り物競争などの種目を楽しみました。なお10月には伊保庄地区と大畠地区でも運動会が開催され、大いに盛り上がりました(24ページに関連記事)。

令和6年度 柳井市人権尊重推進標語 受賞作品

新刊情報 図書館だより

みどりが丘図書館 ☎②0628 / 大畠図書館 ☎④2226

※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

新刊図書の一部をご紹介します。

このほかの新刊・蔵書検索・開館日などの図書館情報は柳井市立図書館ホームページをご覧ください。



■一般書(みどりが丘図書館)

蜻蛉の夏	垣根 涼介
森羅記	北方 謙三
おまえレベルの話はしていない	芦沢 央
普天を我が手に第2部	奥田 英朗
マスカレード・ナイト	東野 圭吾
天馬の子	高瀬 乃一
イン・ザ・メガチャーチ	朝井リョウ
殺し屋の営業術	野宮 有
黙って喋って	ヒコロヒー
百書繚乱	松岡 正剛
48時間以内に退去せよ	中島 早苗
会話IQ	五百田達成

■一般書(大畠図書館)

灰かぶりの夕海	市川 憂人
永遠猫の祝福	清水 晴木
羊殺しの巫女たち	杉井 光
脳と体が老けない人の食べ方	牧田 善二
介護わはは絵日記	なとみみわ

■児童書

たつこたつ	うえ田みお
ならんでみせます!	はしもとえつよ
ビックリ! もりのなか	茅野 直美
子ブタたちはどう生きたのか	太田 匡彦
どろぼう猫とトキメキのリボン	小手鞠るい

編集後記

家族でやまぐちフラワーランドへ行ってきました。着くやいなや2歳の娘が花くるりんを見て大興奮。ハロウィン装飾が施された園で楽しい時間を過ごしました。

11月は「こどもや子育てにやさしい休み方改革」月間ということで、こども連れの家族などの入園料が無料になるそうです。是非、足を運んでみてください。(平谷)

大丈夫 貴方のままで 輝いて
めずすのは みんなのえがお おともたち

季節の たより

10/5 サザンセト・ロングライド in やまぐち

風光明媚な瀬戸内の多島美などを楽しむ自転車イベント「サザンセト・ロングライド in やまぐち」が開催されました。30度近い夏日となったこの日、福島県から鹿児島県までの376人が出走。エイドステーションでは地元料理などがふるまわれ、沿道では住民から声援が送られる中、359人のサイクリストが完走を果たしました。



10/4 伊保庄地区三世代交流大運動会
雨のため伊保庄地区体育館での開催となりましたが、玉入れやジャンケン列車などで盛り上がり、あいにくの天気を吹き飛ばす程の笑顔で溢れていました。



10/19 大畠地区三世代交流大運動会
「おかしひろい」では、子どもたちが並べられたおかしをバケツに入れて、元気よく走っていました。風の影響で右往左往するペアが目立った大玉ころがしでは、観客から激励の声援が送られました。



10/23 園児たちが秋の実りを収穫

ルンビニ第二保育園の園児が、柳東地区コミュニティ協議会(中田達生^{なかつたつお}会長)主催によるいも掘りを体験しました。この日収穫したいもは6月に園児が苗を植えたものです。園児は「大きいもがとれた!」などと声を弾ませながら掘っていました。収穫したいもは近隣の介護施設に渡されたほか、保育園の給食やおやつで使われました。



「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。