



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

健康&すくすく

家庭・学校・職場・地域で「食」について知り、「食」を見直してみましよう。

●問い合わせ 市保健センター ☎② 1190

■朝からしっかりバランスよく食べよう

朝は時間がない、食欲がないなどの理由で朝食を欠食する人も少なくありません。普段、朝食を食べない人は、おにぎりやパン、果物、野菜ジュースなど、なにか口にするようにしましょう。

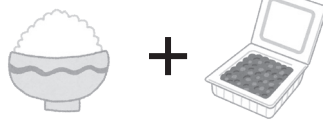


○朝食を食べるとこんな効果が

集中力や記憶力がアップ／代謝が良くなる／冷え性予防／昼・夕の食べ過ぎを防ぎ肥満予防に／胃腸が目覚め便秘予防に

○今の朝食に「プラス1品」を

主食（炭水化物）だけを食べている人は、卵や納豆、ハムなどの主菜（たんぱく質）や、野菜サラダなどの副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）をプラス1品してみてください。



例えば、白ご飯＋納豆や卵、食パン＋ハム＋チーズなど、今の朝食に「プラス1品」を意識し、少しずつレベルアップしていきましょう。

よくかんで食べましょう

市では、2月を除く毎月30日を「かみんぐ30デー」として、一口30回かんで食べることを意識する日としています。

よくかむことで、子どもではお口の機能や脳の発達を助け、大人では歯周病などの病気を防ぐ効果があります。まずは「飲み込む前に、あと5回かもう」の意識から始めてみてください。



あいう...
あいう...
あいう...



かみんぐ30
応援レシピ

認知症について学びましょう

■認知症サポーター養成講座(無料・要申込)

認知症を理解し、認知症の人やその家族の人に声かけや手助けができるようになるための講座です。

○日時・場所※①～③の講座内容は同じ。

- ①7月7日(火) 13:30～15:00・新庄公民館
- ②7月31日(金) 13:30～15:00・柳東文化会館
- ③8月4日(火) 13:30～15:00・日積公民館

○講師 市キャラバンメイト

○内容 認知症の基礎知識／朗読劇から学ぼう～認知症の方への接し方～ 等

○対象 柳井市民、市内在勤者

○申込期限

- ①6月30日(火) ②7月24日(金) ③7月28日(火)

●申込・問い合わせ

高齢者支援課 ☎② 2111 内線 156

■認知症ステップアップ講座(無料・要申込)

認知症の人やその家族の人に具体的なサポートができるようになるための講座です。

○日時 8月28日(金) 13:30～16:00

○場所 市総合福祉センター（ハートフルやない）

○講師 市認知症地域支援推進員

○内容 認知症と共に暮らして行くために／認知症の進行に伴い活用できる社会資源やサービスを知ろう／わたしにできることは何だろう～グループワーク～ 等

○対象 認知症サポーター

○申込期限 8月21日(金)

●申込・問い合わせ

高齢者支援課 ☎② 2111 内線 156



【市民対象】おたふくかぜワクチン 予防接種費用の一部助成を開始しました

○対象者 1回目：1歳以上2歳未満／2回目：年長児

○助成額 自己負担額の1/2（上限4,000円）

※1回目・2回目それぞれ1人1回まで

▼かかりつけの小児科で接種をしてください。

▼この予防接種は任意接種であり、接種義務はありません。

●申込・問い合わせ こどもサポート課 ☎② 2111 内線 326



市ホームページ

アデリーホシパーク運動教室

■ステップ教室(申込不要)

日 7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(申込不要)

日 7月14日(火), 28日(火)
／13:30～14:15

定 各回20人

■ストレッチ講座(申込不要)

日 7月2日(木), 9日(木), 16日(木),
23日(木), 30日(木)
／13:30～14:15

定 各回20人

料 1回700円、回数券：5回分3,000
円, 10回分5,500円

■イスで楽々運動教室(要申込)

日 7月1日(水), 8日(水), 15日(水), 22
日(水), 29日(水)／10:30～11:15

定 各回10人 持 室内シューズ

料 1回800円

申 問 アデリーホシパーク

☎② 0025

体組成測定会(無料・申込不要)

日 7月13日(月) 11:00～17:00,
18日(土) 10:00～16:00

場 問 アデリーホシパーク

☎② 0025

体力測定会(無料・要申込)

エアロバイクで体力を測定し、体
組成測定も実施します。

※81歳以上の方は体組成測定のみ

日 7月18日(土) 17:00～18:00

対 医師に運動制限を受けていない人

定 3人 持 室内シューズ

○申込期限 7月17日(金)

場 申 問 アデリーホシパーク

☎② 0025

大きく広げよう！子育て支援 の輪～七夕まつり～(要申込)

日 7月7日(火) 10:00～11:30

場 市保健センター

内 絵本の読み聞かせ, パネルシア
ター, 七夕かざりづくり等

対 未就学児とその保護者

定 20組程度(先着順)

料 未就学児1人につき100円

○申込期限 6月29日(月)

申 問 こどもサポート課

☎② 2111 内線 326

やないファミリー・サポート・センター おしゃべりサロン(要申込)

日 7月15日(水) 10:00～11:30

場 田布施町保健センター

内 フリートーク／子育て等の相談
※保健師等同席・子どもの遊び場有

料 100円

○申込期限 7月13日(月)

申 問 やないファミリー・サポート・
センター ☎③ 0668



7月の健康相談(無料・要申込)

■健康相談の日

日 毎週(月)(水)(金)／9:00～11:30

※祝日は除く。

場 申 問 市保健センター ☎③ 1190

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 7月8日(水) 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

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、大島総合セン
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

場 市保健センター ☎③ 1190

○6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。

■柳東文化会館(サークル柳東)

※旧遠崎小学校で活動していたサー
クル遠崎が場所を変更しました。

日 6月22日(月), 7月13日(月), 27日(月),
8月10日(月), 24日(月)／9:00～

■中央公民館(市文化福祉会館)

日 6月17日(水), 7月1日(水), 15日
(水)／15:30～

■阿月公民館

日 6月24日(水), 7月22日(水), 8月
26日(水)／13:30～

■伊保庄公民館

日 6月24日(水), 7月22日(水), 8月
26日(水)／10:00～

■大島総合センター

日 6月17日(水), 7月1日(水), 15日(水),
8月5日(水), 19日(水)／10:00～

■日積公民館

日 6月17日(水) 10:00～

■新庄公民館

日 6月24日(水), 7月8日(水), 22日
(水), 8月26日(水)／10:00～

■アデリーホシパーク

日 6月25日(木), 7月9日(木), 23日(木),
8月13日(木), 27日(木)／19:00～

■遠崎地区体育館

日 6月27日(土), 7月25日(土), 8月
22日(土)／9:00～

■担い手センター

日 6月13日(土), 7月11日(土), 8月1
日(土)／9:00～

■つなげ隊ツアー(市内で実施)

日 6月13日(土) 9:00～
／集合：伊保庄公民館

8月7日(金) 19:30～

／集合：サンビームやない駐車場

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				
		20-39歳	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 S52.4.1以前生まれ	—	—	2,400円		800円
大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上 S62.4.1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 S62.4.1以前生まれ	—	300円		100円	
結核・肺がん検診 + 喀痰検査	50歳以上 S52.4.1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			—
子宮頸がん検診(子宮頸部の細胞診等)	20歳以上の女性 H19.4.1以前生まれ	1,100円				500円
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性 S62.4.1以前生まれ	—	1,400円	900円	400円	

▼昨年度、胃がん検診・子宮頸がん検診、乳がん検診を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。

○検診日時・場所

日時		胃	肺	大腸	特定	子宮	乳	場所
9月14日(月)	9:00~12:00	○	○	○	○			市保健センター
	14:00~16:00		○	○	○			
9月15日(火)	9:00~12:00	○	○	○	○			伊保庄地区体育館 阿月公民館
	14:00~14:30 15:15~16:00		○					
9月16日(水)	9:00~12:00	○	○	○	○			市保健センター 日積公民館
	14:00~16:00		○					
9月17日(木)	9:00~12:00	○	○	○	○			市保健センター 伊陸公民館
	14:00~15:30		○					
9月18日(金)	9:00~12:00	○	○	○	○			大島総合センター
	14:00~16:00		○	○				
10月1日(木)	9:00~12:00		○					市文化福祉会館 柳東文化会館
	14:00~16:00		○					
10月2日(金)	9:00~12:00		○					新庄公民館 余田公民館
	14:00~16:00		○					
11月12日(木)	9:00~12:00					○	○	市保健センター
	14:00~16:00					○	○	
11月13日(金)	9:00~12:00					○	○	市保健センター
	14:00~16:00					○	○	
11月14日(土)	9:00~12:00					○	○	

平郡地区：10月19日に大腸がん検診、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(先着順)		申込期間	申込方法	申込・問い合わせ
がん検診のみ		▼胃・肺・大腸・特定検診 7月1日(水)~31日(金)	WEB申込・電話 	市保健センター ☎ 1190
がん検診 + 特定健診	市国保加入者	▼乳・子宮 7月1日(水)~9月30日(水)		
協会けんぽ被扶養者		申込方法等は協会けんぽからの案内文書で確認してください。 協会けんぽ山口支部 ☎ 083-974-0530		

やないの先人たちの知恵と汗－近世編

柳井津の商人たち ④ 苦難に耐えて

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

前回は、江戸時代前期に柳井津町の豪商であった「きじや」の主人・貞末新五郎が、社会奉仕をする様子を見ました。今回は、豪商「むろや」として発展する小田家の先祖が、苦難に耐えて新庄村の有力者になっていく姿を探ってみましょう。苦難が後の繁栄をもたらすのです。

小田家の歩みを振り返ってみますと、先祖は紀州(和歌山)の人でしたが、戦国時代の天文22(1553)年に新庄村へやって来ました。家系図には「郷侍トナリ」と書いてありますが、武士団ではありませんから自分で農作物を作らなければ生きていけません。刀を所持したとしても、実質的には農民でした。新庄には、流入者が新しく農地を切り開く場所がありました。あったといえども海水に浸かる荒野です。古代の新庄には海水が流れ込んでおり、船が行き来していました。



潮に浸かる荒野

天気予報がない時代には、風を受けて航海する帆船が嵐に遭って、難破することがしばしばありまし

た。そこで海岸の近くを航海し、風が強くなるとすぐに船を浜砂に乗りあげ、嵐をやり過ごしていたのです。したがって新庄の海峡は主要航路で、九州と畿内を結ぶ大動脈でした。やがて大平山や赤子山から流れ下った真砂土が堆積して、船の通行ができなくなります。小田家などの先祖は、その干潟に出入りする潮をせき止めて、稲田に変えたのです。

ところで新庄という地名は、新たな荘園という意味です。京都の蓮華王院領である楊井庄の一部であったのですが、稲の増産によって分離独立させて、新庄という地名をつけたのです。潮止めの土手を巡らしたり、排水の川を掘ったりしたのですが、その頃に重機はなかったので全てが手仕事でした。小田家の祖先は重労働に耐えて稲田を手に入れたのです。干拓仕事に慣れた小田家は、やがて大規模事業の責任者に抜擢され、富農になっていきました。

次回からは、小田善四郎が柳井津町に出て商人となり、発展していく姿を紹介します。これらの記述は故小田善一郎氏の教示によっています。ここに改めて深く感謝いたします。

●問い合わせ 文化財室 ☎25 2424

休日夜間応急診療所 ☎29 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)

☎25 0257



7月のけんけつ(400ml限定)

5日(日) ゆめタウン柳井 9:30～12:00
13:15～15:30

15日(水) 周東総合病院 14:00～16:00

●問い合わせ

市保健センター ☎23 1190



市の人口

28,564人 増

(前月比39人減)

5/31
現在

男性 13,379人 減

女性 15,185人

15,051世帯

増	転入	63人
	出生	16人
	その他	0人
減	転出	68人
	死亡	50人
	その他	0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③ 0110



大丈夫ですか？ 梅雨期の防災対策

県内で昨年8月、前線の停滞による大雨の影響により、軽傷者1名、住家浸水等の被害が発生しました。梅雨期に備え、次のことに注意して災害から身を守りましょう。

日常での心がけ

- ▼市が作成しているハザードマップを活用し、家庭で災害発生時の役割分担や集合場所、避難場所、避難ルートを確認しましょう。
- ▼避難グッズを入れたリュックサック等を準備しておきましょう。
- ▼最新の気象情報をスマートフォンやテレビ等で確認しておきましょう。



避難するときのポイント

- ▼氾濫した水は勢いが強く一気に浸水し、水深が膝程度でも歩くことが困難になります。危険を感じたときは避難指示を待たず、早めに自主避難しましょう。
- ▼避難所までの避難が困難な場合は、自宅の上階や高く丈夫な建物に避難することも考えましょう。



表紙の説明

柳井西中1年生41人が、地元の歴史を学ぶ総合的学習の一環で、新庄の長溝をたどりました。生徒は、長溝水利組合等の方々と柳井西中から黒杭川ダムまでの道のりを歩き、長溝の構造や歴史的背景などの説明を受けました。



令和7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 ☎② 0628 / 大畠図書館 ☎④ 2226

※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(柳井図書館)

魔心	五十嵐貴久
手配する女	山口恵以子
IDOL	町屋 良平
金波銀波	澤田 瞳子
人生のリフォームどき	内山 純
ミント邸で夜の茶会を	斎藤 千輪
タンザナイトの石言葉	小手鞠るい
私たちはたしかに光ってたんだ	金子 玲介
ぼけていく私	佐藤 愛子
名無辞典	シモ ムラ
やさしいワイン学	川口 梓
たたき台の教科書	萩原 雅裕

■一般書(大畠図書館)

30代後半、独身、ひとり暮らし	畑野 智美
月とコーヒー3ノクターン	吉田 篤弘
79歳、現役漢方家の季節の養生12か月	根本 幸夫
最後までひとり暮らし	田村セツコ
原田マハ、アートの達人に会いに行く	原田 マハ

■児童書

パパのしごとはわるものです	吉田 尚令
おばけのそごちから	山本 孝
たびするこいし	たかおゆうこ
赤白帽のなぞ	七江 亜紀
マダム・ブドゥービダ	ソフィー・ダール

編集後記

ひよんなことから高校時代の同級生と再会し、話題は母校の統合へと移りました。なじみ深い校歌は新しくなり、「運動会での男子生徒全員による体操はどうなるのか…」そんな思い出話で盛り上がりました。

時代や環境が変わっていくのは避けられませんが、その時々に出会った人とのご縁はこれからも大切にしていきたいものです。(平谷)

考えて あなたの言葉 相手の気持ち
笑い声 国の言葉も 越えていく

5/5・6 第14回ビジコム柳井カップ少年野球大会

柳井市民球場のネーミングライツを取得している(株)ビジコムの特別協賛による少年野球大会が開催されました。市内や周辺市町から出場した計16チームが、2日間にわたって熱戦を繰り広げました。



▲選手宣誓する柳井小6年・平野琉羽さん



5/7・13 「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、日積小・大島小児童にひまわりの種、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によって、優しさと思いやりの心を体得することを目的としています。



▲日積小学校



▲大島小学校

5/9 第28回ふれあいうずしおまつり

市大島総合センターで第28回ふれあいうずしおまつりが開催されました。この日は晴天に恵まれ、イベントコーナーや飲食コーナーは多くの人で賑わっていました。



5/28 市赤十字奉仕団 炊き出し訓練

市赤十字奉仕団(嬉静恵委員長)が、炊き出し訓練を行いました。嬉委員長は「避難生活を送るうえで食事はとても大事。限られた資源の中で、おいしい食事を作るよう訓練していきたい」と挨拶しました。また同日、開催された防災セミナーでは避難所を運営する机上訓練を通して知識を深めました。



▶ 日本赤十字社山口県支部の講師から炊き出し手順の説明を受ける受講者

「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。