

健康 & すくすく

アデリーホシパーク運動教室

■ステップ(申込不要)

日 9月1日(火), 15日(火), 29日(火)

／ 13:30～14:15

定 各回15人 持 室内シューズ

料 1回700円、回数券:5回分3,000円, 10回分5,500円

■筋活(申込不要)

日 9月8日(火) 13:30～14:15

定 20人

料 1回700円、回数券:5回分3,000円, 10回分5,500円

■イス体操(要申込)

日 9月16日(水), 30日(水)

／ 10:30～11:15

定 各回12人 持 室内シューズ

料 1回800円

回数券:4回分3,000円

申 問 アデリー

ホシパーク

☎ 24 0025



体組成測定会(無料・申込不要)

日 9月14日(月) 11:00～17:00,

19日(土) 10:00～16:00

場 問 アデリーホシパーク

☎ 24 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 9月19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 9月18日(金)

場 申 問 アデリーホシパーク

☎ 24 0025

9月の健康相談(無料・要申込)

■健康相談の日

日 毎週(月)(火)(金) 9:00～11:30

※ 祝日は除く。

場 申 問 市保健センター ☎ 23 1190

■乳幼児健康相談・栄養相談

日 9月9日(火) 9:30～10:45

場 市役所3階

申 問 こどもサポート課

☎ 22 2111 内線 326

大きく広げよう！子育て支援の輪～ミニ運動会～(要申込)

日 9月8日(火) 10:00～11:30

場 ふれあいタウン大畠2階和室

内 絵本の読み聞かせ, こま作り, ミニ運動会

対 乳幼児とその保護者

定 12組程度(先着順)

料 乳幼児1人につき100円

○ 申込期限 9月1日(火)

○ 主催 市母子保健推進協議会

申 問 こどもサポート課

☎ 22 2111 内線 326

宝くじ公式サイト

Quick One
クイックワン

発売中!

8月31日は野菜の日～目標は1日350g! 1皿70gの野菜料理5皿分摂ろう～

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、心血管疾患、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病を予防する働きがあります。また、高血圧や便秘の予防につながるほか、食後の高血糖を防ぎ、脂肪の吸収を抑制する効果もあります。野菜を毎日の食事にとりいれ、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜(色の濃い野菜)と淡色野菜(色の薄い野菜)をバランスよく組み合わせ、健康的な食習慣を身につけましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎ 23 1190



たくさん摂るためのポイント

○かさを減らす

生野菜だけで一日の目標量350gをとろうとすると多く感じますが、茹でる、炒める、蒸すなどして、かさを減らすことでより多くの野菜を摂ることができます。

○加工野菜を利用

冷凍野菜、カット野菜、缶詰、乾燥野菜などは常備しやすく、調理の手間もかからないため、普段の食事で簡単に野菜をプラスすることができます。

○外出先では野菜ジュースを

外出先で野菜が不足しがちな時は、野菜ジュースで栄養を補給するのも一つの手です。その際は原材料表示を確認し、果物よりも野菜が多く含まれているものを選ぶようにしましょう。

塩分の摂りすぎに注意

サラダにドレッシングをかけ過ぎると塩分のとりすぎに繋がります。また、市販の惣菜(野菜類)を買うときには食塩相当量を確認しましょう。

9月は救急医療普及月間

救急車は適正利用を

二次救急医療機関の機能を十分に発揮するためには、救急搬送が適正に行われることが重要です。救急車の適正利用に、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



救急車を呼ぶか迷ったら救急医療電話相談へ — 緊急・重症の場合は迷わず 119 番へ —

こども(15歳未満) / 19:00 ~ 8:00

#8000 または **083-921-2755**

令和7年度利用件数：柳井市 244 件 / 山口県 10,158 件

おとな(おおむね15歳以上) / 24時間 365日

#7119 または **083-921-7119**

令和7年度利用件数：柳井市 386 件 / 山口県 25,521 件

■救急外来・救急車を適切に利用しましょう

「夜の方があいている」「救急なら待たずに診察してもらえそう」などの理由での救急外来の受診は、重症患者の治療に支障をきたします。普段から本人や家族の健康状態を相談できるかかりつけ医を持ち、体調不良時には早めに受診しましょう。

また、緊急を要する人が治療を適切に受けられるように、救急車は緊急性が高いときに利用してください。

軽傷の場合は自家用車やタクシーを利用することで救急車を必要とする重傷者の命を救うことにつながります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。



小児科・産婦人科・助産師に
スマホで無料相談できます

県内全域を対象に、医療面での悩みや不安を産婦人科医・小児科医・助産師に無料で相談できるサービスです。ご自宅から、いつでも相談が可能です。



■早めの受診を心がけましょう

体調が悪いときは、できるかぎり早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。時間外(休日等の昼間・平日夜間)に受診が必要な場合には、休日夜間応急診療所をご利用ください。

○休日夜間応急診療所 中央1丁目 10-17 ☎② 9001

▼平日の夜間 19:00 ~ 22:00

▼休日の昼間 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

※受付は診療終了時間の30分前まで / 土曜日休診
受診の際は、必ず事前に電話してください。

■柳井地区広域消防組合の出動件数

令和7年中の柳井地区広域消防組合管内(1市3町 / 柳井市・周防大島町・上関町・平生町)の救急出動状況は3,755件です。

●問い合わせ

▼救急車などの状況

柳井地区広域消防本部 ☎② 0040 (代表)

▼休日夜間応急診療所等 市保健センター ☎③ 1190

認知症講演会(無料・要申込)

○日時 9月17日(木) 14:00 ~ 15:30

○場所 ふれあいどころ437研修室

○内容 ▼講演「認知症になっても希望をもって暮らすために」(講師：やまぐち希望大使・隅田栄司さん)

▼パネルディスカッション

「認知症になっても地域で暮らし続けるために」

○申込 電話(あそか苑：☎⑧ 5015) または web で申し込んでください。

●問い合わせ

高齢者支援課

☎② 2111

内線 156



Web 申込



やないファミリー・サポート・センター 第2回講習会(無料・要申込)

○日時 9月16日(水) 10:00 ~ 11:45

○場所 市総合福祉センター4階 大ホール

○内容

▼児童虐待の現状と抱える問題について知る

講師：市こども家庭センター

家庭児童相談員 三好祐司さん

▼子どもの事故について、予防と対処法を考える

講師：平生町保健センター 保健師

○定員 15人(先着順・子ども同伴可)

○申込期限 9月9日(水)

●申込・問い合わせ やないファミリー・サポート・センター ☎③ 0668

やないの先人たちの知恵と汗ー近世編

柳井津の商人たち⑥ 逆境にめげず

前は、「むろや」などの柳井津商人が時流をつかんで菜種油の生産量を増やし、柳井津町が繁栄したことを紹介しました。今回は、幕府が灯油販売を統制したために、新たな経営を模索しなければならなくなった状況を見てみたいと思います。元禄時代には経済発展や自由な雰囲気によって、利幅の大きい灯油生産業が隆盛となり、柳井津町は大いに発展しました。しかしながら徳川幕府の政策は重農主義です。全人口の約80%を占める稲作農民が、昼に稲田で働き、夜は家で寝る生活が基本です。農民たちに稲作主体の生活をさせて、年貢をより多く取り上げることが為政者の方針でした。機織りなどの夜なべをするにも囲炉裏の明かりを用いて、農民が灯油を買うことはありませんでした。徳川幕府は、夜の活動が盛んになって自給自足の原則が崩れることを危険視し、都市部においても灯油の売買を制限しました。灯油で財をなした柳井津の油問屋も監視されるようになります。幕府の統制を潜り抜けるには、菜種の買取り量を実際よりも少なく見せる必要が生じました。そこで菜種の取引量を記載する小田家の

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

「棚卸帳」には、「菜種」を「辛子」に変えて書き込みました。しかしながら辛子を遠方から大量に仕入れることはありえません。ごまかした記載は見抜かれ、柳井津町の油問屋は江戸に召喚されて厳しい叱責を受けました。柳井津町の沖港（川口の港）において物品の出入をチェックされました。菜種や灯油の禁止だけでなく、綿や反物も制限を受けました。幕府からの命令は絶対的ですから、素直に従わざるをえませんでした。逆境を打開するためには、製油を廃業するか、生産量を激減させなければならなくなりました。そこで両替商に比重を移すことにしました。また柳井川の岸辺を埋め立てて土地を拡大し、借家を建てて賃貸し業にも力を入れました。さらには飢饉の際に農家の求めに応じて金を貸し、返済できない場合に稲田を手に入れ、大地主になっていきました。

●問い合わせ

文化財室

☎② 2424



両替商のてんびん具

休日夜間応急診療所 ☎② 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)

☎② 0257



9月のけんけつ日程(400ml限定)

6日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
10日(木)	ゆめタウン柳井	13:30～16:00
20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 ☎③ 1190



市の人口

28,526人 増

(前月比31人減)

男性 13,373人 減

女性 15,153人

15,034世帯

転入 60人

出生 9人

その他 1人

転出 57人

死亡 43人

その他 1人

7/31現在

柳井警察署 ☎(23) 0110



生活道路の法定速度が
30 km/h に引き下げられます

9月1日から、生活道路の法定速度が30km/hに引き下げられます。

生活道路のような道幅の狭い道路は、広い道路と比べて人身事故の発生割合が高く、また、車の速度が 30 km/h を超えると歩行者の致死率が急激に上昇します。

決められた速度の範囲内であっても、道路状況や天候などに応じて、安全な速度で運転するよう心がけてください。

■法定速度の引き下げの対象

地域住民の日常生活に利用される道幅の狭い道路や中央線のない道路などです。



表紙の説明

早朝のやまぐちフラワーランドで、柳井市で27年ぶりとなる巡回ラジオ体操が開催されました。夏の花に囲まれた約1,300人の参加者全員が一体となって体操する姿に圧倒されました。



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 ☎(22) 0628 / 大畠図書館 ☎(45) 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(みどりが丘図書館)

硝子 ^{がらす} のマンション	染井 ^{そめい} 為人 ^{たみひと}
天保釣 ^{てんぽうつ} り合戦 ^{がっせん} 顛末 ^{てんまつ} 記 ^き	丹井 ^{たんじ} 章宏 ^{あきひろ}
ホルモー燦燦 ^{さんさん}	土橋 ^{どはし} 章宏 ^{あきひろ}
少女 ^{しょうじょ} 小説家 ^{せうせき} は死 ^し なない!	万城目 ^{まぎめ} 学 ^{まなぶ}
宝石 ^{ほうせき} のこえ	氷室 ^{ひむろ} 芽子 ^{めこ}
女 ^{おんな} じまい	野沢 ^{のさわ} きみ
影踏 ^{かげふみ} 亭 ^{てい} の怪談 ^{かいだん}	阿川 ^{あがわ} 佐和子 ^{さわこ} 他
ろくべえまってるよ	大島 ^{おおしま} 清昭 ^{きよあき}
放課後 ^{ほうかご} によむ短篇集 ^{たんぺんしゅう}	灰谷健次郎 ^{はいたにけんじろう}
橋 ^{はし} の名 ^な は	かしら びり ぎ
感じ ^{かんじ} のいい人の心 ^{こころ} がけ帳 ^{ちよう}	頭 ^{かしら} 木 ^き 弘樹 ^{ひろき} 編
漫画 ^{まんが} でわかる論語 ^{ろんご}	ほんごう かずと
	本郷 ^{ほんごう} 和人 ^{わに} 監修 ^{かんしゆ}
	吉井 ^{よし井} 奈々 ^{なな}
	と 杜 ^と 沢 ^ざ 孫 ^{そん}

■一般書(大畠図書館)

おんなしよちよう		まつししま	ち さ
女 署長の一番長い日	・・・・・・・・	松嶋	智左
ぜいりし さいめいきまり こ		たちばな	
税理士 鮫島 桐子	・・・・・・・・	橘	マコト
	たの	たいしとう	たかし
定年後、上機嫌を偷しむ	・・・・・・・・	齋藤	孝
にん しろう		しげつ	まさひろ
認知症になって幸せな人、不幸せな人		繁 由	雅弘
かざはらまどひろ		かきさほ	まさひろ
笠原将弘のご自愛めし	じ あい	やぶら	将弘
		笠原	

■ 兒童書

救命救急センターのいちにち・・・にしださとこ
ねこまたさん・・・岡本よしろう おかもと
いしとぼく・・・きくちちき
ねこねこ日本史 えいゆう いじん でん 英雄偉人伝・・・そにしけんじ
はつこい初恋タイムリミット・・・やまもとふみ

編集後記

とある休日の朝。風呂掃除をしていたら、軽い熱中症にかかってしまいました。外出の際は、こまめな水分補給を心がけていたものの、家ではそれほど意識していませんでした。8月も暑い日が続きます。皆さんも、自宅での熱中症に十分お気をつけください。(平谷)



認め合い 未来輝く 個性の輪
「変」じゃなく 「個性」 って言葉で 話そうよ

7/8

約 2,500 個の柳井金魚ちょうちん 装飾

8月13日の第35回柳井金魚ちょうちん祭りに向け、祭り会場一帯に柳井金魚ちょうちん約2,500個が装飾されました。柳井市観光協会高校生部会の構成メンバーである柳井商工生10人のほか、市職員や民間業者が作業。柳井商工生らは軒下に取り付けられたLED電球へ飾り付けていきました。

装飾する柳井商工生▶



7/11

点灯式・プチ夜市

会場一帯に装飾された柳井金魚ちょうちんに明かりを灯す「柳井金魚ちょうちん点灯式」が麗都路通り一帯で開催されました。同時開催されたプチ夜市では、フードコーナーやゲーム・体験コーナー、ミニライブなど多彩な催しで賑わいました。

◀点灯スイッチを押す、吉村紗綾さん(柳井小・6年)、市長、立川依佳さん(柳井小・6年)



7/29

柳井金魚ちょうちんモニュメント リニューアル

麗都路ポシエットパークに設置されている柳井金魚ちょうちんのモニュメントは平成17年に柳井西ロータリークラブの社会奉仕事業の一環で寄贈いただいたもので、この度リニューアルされました。同クラブの秋田京子副会長(写真左から2人目)は「市民のみなさんに知ってもらい、かわいがってもらえたら」と挨拶しました。

リニューアルされたモニュメント▶



7/30

MaMa 塾で学ぶ 子どもの病気と対処法

柳井医師会と市主催の MaMa 塾が 17 回目を迎え、「知ると知らないでは大違い 目でみるこどもの病気」をテーマに開催されました。キャプテンキッズクリニックの近藤穂積先生(近藤 穂積先生)が、急病時にもあせらず行動できる実践的な対処法を解説し、参加者は熱心に耳を傾けていました。

「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。