

健康 & すくすく

市国民健康保険加入者の皆さんへ 特定健診は無料で受診できます

糖尿病などの生活習慣病予防のため、特定健康診査を実施しています。特定健診は健康状態を確認する良い機会ですので、自身の健康のため年に1度は受診しましょう。

○対象 市国民健康保険に加入中で40歳から74歳までの人

▼対象の人には受診券を郵送しています。紛失した場合は問い合わせてください。

▼特定健診は、個別健診、集団健診、情報提供(みなし健診)、人間ドックの4種類があります。いずれかを選んで受診してください。詳しくは受診券に同封したチラシを確認してください。

○無料受診期限 令和9年1月31日(日)

●問い合わせ 市民生活課
☎② 2111 内線 150



認知症予防講演会(要申込)

○日時 10月6日(火) 14:00 ~ 15:30

○場所 新庄公民館

○内容

▼講演 見逃さないで、MCI(軽度認知障害)

みやちたかふみ

宮地隆史先生(国立病院機構柳井医療センター院長)

▼体験等 お口の体操/認知症予防体操/認知症カフェの紹介

○主催 認知症地域支援推進員、高齢者支援課

○申込 松風苑(☎② 6363)へ電話するか、webで申し込んでください。

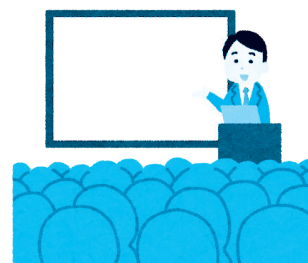
●問い合わせ

▼高齢者支援課

☎② 2111 内線 156

▼松風苑

☎② 6363



9月10日～16日は自殺予防週間

あなたの大切な人の命を守りましょう

令和7年の自殺者数は19,188人で、前年より1,132人減少しましたが、依然として毎日約50人が自ら命を絶っています。

一方で、小中高生の自殺者数は538人と過去最多となるなど、若い世代への支援が必要となっています。

悩みを一人で抱え込まず、周囲に相談すること、そして周囲の人が小さな変化に気づき支えることが大切です。



令和7年自殺者数 19,188人
→前年から1,132人減少



うち小中高生の自殺者数 538人
→過去最多

■「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人の変化に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な相談機関へつなぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。家庭内、職場や地域での「いつもと違うかな？」という小さな気づきが、命を守る第一歩になります。

■ゲートキーパー養成出前講座(無料・要申込)

“心のSOS”にいち早く気付くために
できることを学んでみませんか？

○内容 自殺について知っておきたいこと、ゲートキーパーとは、悩んでいる人のこころのサインなど

○対象 市内在住、在勤の6人以上のグループ

○日時 原則として平日 9:00 ~ 17:00

●申込・問い合わせ 市保健センター ☎② 1190

高齢者向けインフルエンザおよび 新型コロナワクチン定期予防接種

○日時 10月1日(木)～令和9年2月28日(日)までに1回
※一部の医療機関では接種期間が異なります。

○対象 接種時に65歳以上の人／60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能不全・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人

※接種の意思確認が難しい場合でも、日ごろから意思疎通を図っている人の協力を得て、本人に接種の意向を確認してください。

○自己負担金(生活保護の人は無料)

▼インフルエンザワクチン 1,490円

▼新型コロナワクチン 4,680円

○持参物 ①本人確認できるもの／②予防接種手帳(市保健センターなどで無料配布)または健康手帳／③接種費用(生活保護の人は保護手帳)

●問い合わせ 市保健センター ☎③1190

◆予防接種指定医療機関一覧(一部を除き要予約)

○：接種可 △：通院患者のみ接種可 —：接種不可

医療機関	電話番号	インフル		コロナ		備考
		予約	接種	予約	接種	
ウェルネスクリニック	②②1024		△		△	インフル：10月中旬から開始予定。接種は(月)金の13:45～ コロナ：11月中旬から開始予定。接種は(月)金の13:30～
うつみ内科クリニック	②④0100		○		△	コロナ：10月中旬以降開始予定。接種は(月)金の指定の時間
おりたクリニック	②②3322		○	—	—	
河谷内科医院	②②0347		○		○	
キャプテンキッズクリニック	②③3336	不要	○	—	—	インフル：10月中旬から開始予定
久米医院 (岩国市由宇町)	0827 ③③0123		○		△	コロナ：11月頃から12月頃まで
恵愛会柳井病院	②②1002		△		△	インフル：11/1から開始予定 コロナ：接種は(月)金 9:00～11:00
こうだクリニック	②④3000		○	—	—	
河内山医院	②②0023	不要	○		△	インフル・コロナいずれも開始時期未定
国立病院機構 柳井医療センター	②⑦0211		○		○	インフル：11月上旬から開始予定 コロナ：10月下旬から開始予定
小林内科クリニック	②③5588		○		○	
最所クリニック	④⑤2252		○		△	コロナ：開始時期未定(ワクチンの入荷次第)
坂本病院	②③6800	不要	○		△	インフル：10月13日から開始予定
周東総合病院 (健康管理センター)	②②3456	不要	○		△	インフル：10月下旬開始予定。接種は(火)13:30～15:30 (11月17日除く)。受付は15:00まで コロナ：12月開始予定。詳細未定
浜田内科循環器科	②③1137		○		△	
弘田脳神経外科	②③7119		○		○	インフル：11月1日から開始予定 コロナ：12月1日から開始予定
増本クリニック	②③3121		△	—	—	
松井クリニック	②④5311		○		○	インフル：10月14日開始予定。接種は(月)金午後 コロナ：10月13日開始予定。接種は(火)午後
松田医院	②④5678		○		△	
まつばら内科・胃腸科	②⑤2266	不要	○		△	コロナ：他院の受診がない場合は要相談。過去にコロナワクチンの接種がない人は不可。接種は(木)11:00～
南町内科循環器科	②③5757		○		△	インフル：11月1日から開始予定 コロナ：接種日は相談のうえ決定
吉田クリニック	②④1212	不要	○		○	コロナ：午後からの接種の方が待ち時間少なめ
平郡診療所	④⑦2032		○		○	
平郡西出張診療所	④⑦2888		○		○	

※上記以外にも接種可能な市外医療機関あり。接種は休診日を除く。
※インフル：インフルエンザワクチン コロナ：新型コロナワクチン

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

～9月は健康増進普及月間・健康寿命を延ばそう～

日常生活において、自立して毎日健康に過ごすことができるよう健康寿命を延ばし、生涯いきいきと暮らすため、運動・食事・禁煙などの生活習慣を改善し、自分に合った健康づくりを実践しましょう。

●問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190



■ 毎日プラス 10 分！今より体を動かそう！

今よりも、毎日 10 分多く体を動かすことで、死亡リスクや生活習慣病発症リスクを低下させることができます。通勤時の早歩き、階段を使う、庭いじりや掃除など、できることから始めてみましょう。

■ 毎日あと一皿野菜をプラス！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。あと一皿 (70 g) の野菜を意識した食生活を心がけましょう。

■ 禁煙で健康を取り戻そう！

喫煙はがん、心臓病、糖尿病、周産期の異常など多くの病気の危険因子となります。自分、そして大事な人の健康を守るためにも禁煙を目指しましょう。

■ 睡眠の質を高めよう！

目覚めたときに、しっかりと休まった感覚(休養感)があることが大切です。日中は体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むことで睡眠休養感を高めます。

ポイント

- ▶ 寝室にはスマホなどを持ち込まない
- ▶ 暑すぎず、寒すぎない適度な室温を保つ
- ▶ 就寝の 1 ～ 2 時間前に入浴する
- ▶ リラックスできる寝衣・寝具で眠る

健康づくりの
ための睡眠ガイド▶



9～12月のにここ健康づくり(無料・申込不要)

笑顔でできる程度の運動をします。市内各地でグループ活動があり、医師から運動制限を受けていない人であれば、どこでも、誰でも参加できますのでお気軽にご参加ください。 ●問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190

場 所等	日 時
柳東文化会館	9月14日(月), 28日(月), 10月12日(月), 26日(月), 11月9日(月), 23日(月), 12月14日(月), 28日(月) / 9:00 ～
中央公民館	9月16日(水), 10月14日(水), 21日(水), 11月25日(水), 12月2日(水), 16日(水) / 15:30 ～
阿月公民館	9月16日(水), 10月28日(水), 11月25日(水), 12月16日(水) / 13:30 ～
伊保庄公民館	10月28日(水), 11月25日(水), 12月23日(水) / 10:00 ～
大畠総合センター※	9月16日(水), 10月7日(水), 21日(水), 11月4日(水), 18日(水), 12月2日(水), 16日(水) / 10:00 ～
日積公民館	12月16日(水) / 10:00 ～
新庄公民館	10月14日(水), 28日(水), 11月11日(水), 25日(水), 12月9日(水), 23日(水) / 10:00 ～
アデリーホシパーク	9月10日(木), 24日(木), 10月8日(木), 22日(木), 11月12日(木), 26日(木), 12月10日(木), 24日(木) / 18:00 ～ (9月のみ 19:00 ～)
遠崎地区体育館※	9月26日(土), 10月24日(土), 12月19日(土)(遠崎学習等供用会館) / 9:00 ～
農業担い手センター	10月10日(土), 11月28日(土), 12月12日(土) / 9:00 ～
つなげ隊ツアー (市内各地で実施)	▼ 9月12日(土) 8:00 ～ アデリーホシパーク駐車場 ▼ 10月10日(土) 9:00 ～ 石井ダムパーク駐車場 ▼ 11月14日(土) 9:00 ～ 柳井文化福祉会館裏駐車場 ▼ 12月19日(土) 13:30 ～ アデリーホシパーク駐車場

※大畠総合センター、遠崎地区体育館は室内用運動靴が必要

歩いて特典が獲得できます！

Vitality柳井ウォークを開催します(無料・要申込)

「Vitality 柳井ウォーク」は、市と住友生命保険相互会社が協働して実施する健康づくり事業で、毎週アプリ内で設定される目標ポイントを達成すると特典が必ず獲得できます。

スマートフォンがあれば参加できますので、この事業をきっかけに、歩く習慣を作りましょう。

- 対象者 市在住または在勤の15歳以上の人
- 定員 200名(先着順)
- 実施期間 10月5日(月)～11月29日(日)
- 申込期間 9月28日(月)10:00～10月4日(日)
- 申込方法 市ホームページの専用フォームから申し込んでください。

●問い合わせ 市保健センター ☎② 1190

Vitality 柳井ウォーク 利用イメージ



Vitality 柳井ウォーク
(市ホームページ)

元気アップ教室(無料・要申込)

体操や運動器具による負荷の軽いトレーニングで、運動の継続に必要な知識・技術を習得します。

●日 10月7日(水)～12月23日(水)の毎週(水)／13:30～15:00(全12回)

●場 アクアヒルやない

●対 65歳以上の市民

※原則、要支援・要介護認定や医師の運動制限を受けていない人

●定 20人

●持 室内シューズ、タオル、飲料水、運動のできる服装など

○申込期限 9月30日(水)

●申 問 web または電話で申し込んでください。

高齢者支援課

☎② 2111 内線 157



10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
※(水)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 10月6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

水中運動教室(無料・要申込)

●日 10月1日(木)～22日(木)の毎週(木)／10:30～11:30(全4回)

▼受付後10:30にプールへ移動。

●場 アクアヒルやない

●内 水中ウォーキング、アクアビクス、アクアヌードルなど

●対 65歳以上の市民

※原則、要支援・要介護認定や医師の運動制限を受けていない人

●定 30人

●持 水着、水泳帽子、バスタオルなど

○その他 終了後のプール利用には利用料(730円)または回数券が必要です。

○申込期限 9月24日(木)

●申 問 web または電話で申し込んでください。

高齢者支援課

☎② 2111 内線 157



アデリーホシパーク 運動教室

■ステップ(申込不要)

●日 10月20日(火)13:30～14:15

●定 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 10月13日(火)、27日(火)／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

■イス体操(要申込)

●日 10月7日(水)、14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

☎② 0025

やないファミリー・サポート・センター

出張おしゃべりサロン(無料・申込不要)

音楽セラピー「ミュージック・ケア」で楽しい時間を過ごしましょう。

○日時 10月21日(水)10:00～11:30

○場所 みどりが丘図書館

●問い合わせ やないファミリー・サポート・センター ☎② 0668



柳井津の商人たち ⑦ 商業の町を支えた年季奉公人

財をなした大商人に目が向きがちですが、柳井津町を支えていた、年季奉公人^{ねんきほうこうにん}の役割も忘れてはいけません。

豪商たちは、多くの奉公人を抱えていました。給与はありませんでした。農家の長男が田畑を相続し、次男や三男は家から出なければなりませんでしたが、彼らにとっては食べさせてもらうだけで幸せだったのです。頭を下げて奉公人にしてもらったのですから、贅沢は絶対に言えません。朝早くから働き、夜遅くまで勤めを果たし、自由な時間はありませんでした。もちろん、日曜日に休む習慣也没有ありませんでした。年に2・3度、暇を与えられて父や母に会いに行くことはあったようです。実家では「店の仕事は大変ですが、農作業に比べればきつくはありません。ご飯を腹いっぱい食べられるので不満はありません」などと家族を安心させたものと推察されます。

奉公人には、丁稚^{ていぢ}から始まり、手代^{てだい}に昇格し、店の会計を任される番頭へと序列が上がる仕組みがあります。仕事を通じて、客への対応、販売の方法、仕



▲丁稚が使った箱膳

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

入れの方法、集金の仕方、帳簿の記入方法など、商人としての資質を身につけることができました。したがって、働きながらの教育実習と言ってよいと思われる。

忠実な勤務態度が認められて番頭になり、年季が明けた際には「のれん分け」によって店を持つことができる奉公人もいました。雇用主はその際に、新たな店を開く資金と祝い金を出してやりました。それを見て、奉公人たちは日々の励みにしました。ただし「のれん分け」に至った者は少なく、様々な理由で解雇されるケースが一般的でした。辛い仕事に耐えられない丁稚が多かったのです。雇用主にとって多くの者を「のれん分け」させることはできませんから、些細な失敗を取り上げて店を辞めさせたのです。

さて、晴れて「のれん分け」となり店を持った場合でも、本家の意向に従わなければなりません。本家が倒産した場合には、扶助しなければならない。何事も本家の指示を受けなければならない」などを文書で確約しました。

●問い合わせ 文化財室 ☎② 2424

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



10月のけんけつ日程(400ml限定)

9日(金)	柳井市役所	9:30～11:45 13:00～16:00
-------	-------	---------------------------

11日(日)	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
--------	---------	---------------------------

16日(金)	柳井税務署	9:30～12:00 13:15～16:00
--------	-------	---------------------------

●問い合わせ

市保健センター ☎③ 1190



市の人口

28,475人

(前月比51人減)

8/31現在

男性 13,354人
女性 15,121人
15,010世帯

増	転入	55人
	出生	8人
	その他	1人
減	転出	79人
	死亡	36人
	その他	0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



特殊詐欺に気を付けて

▶ 投資詐欺が多発

警察官や親族をかたる詐欺やSNSで「必ず儲かる」といった誘い文句で株式投資などを勧められて被害に遭う投資詐欺が多発し、今年1月～5月にかけての県内での被害額は約8億円にのぼります。

犯人の手口は狡猾で、被害者は詐欺の手口を知っていても騙されてしまうかもしれません。日頃から、「知らない電話には出ない」「投資は証券会社や金融機関等の正規の取扱窓口から行う」など、自分ごととして防犯に対する意識を高めましょう。

▶ 警察庁推奨アプリで発着信を遮断・警告

民間事業者の最新の技術を活用した「警察庁推奨アプリ」が、犯人からの電話に出ないための対策として非常に有効です。

アプリには、特殊詐欺などに利用された電話番号や国際電話番号の発着信を遮断・警告する機能があるので、ぜひインストールをお願いします。



詐欺対策
by NTT
タウンページ



Android 版



iPhone 版



トレンドマイクロ
詐欺バスター Lite



Android 版、iPhone 版共通

表紙の説明

柳井金魚ちょうちん祭りを彩った金魚ねぶたと1000キロメートル以上もの距離がある青森県弘前市から駆けつけた弘前ねぶたの引き手の皆さんとの集合写真です。



金魚ねぶた 弘前ねぶたと共演
—第33回柳井金魚ちょうちん祭りに12万人の参加—

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 ☎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)

チリケン・	神戸 遙真
飛燕・	あさのあつこ
四十年目の春	麻宮 好
海の底に雨は降らない	上村 裕香
ソリティアおじさんがいた頃	村司 侑
犬と逃げる	佐藤 青南
シャドーゲーム	真山 仁
夜の喜劇	東川 篤哉
王国	湊 かなえ
東大理三の世界	庄村 敦子
それはどこでも起こり得る	ブレイディみかこ
ハレの日、ケの日	大竹しのぶ

■一般書(大畠図書館)

天地をつなぐ	坂井希久子
ご縁おむすび屋	有馬美季子
桃井ナースはこころも看ます	秋谷りんこ
死ぬまで楽しく生きる本	和田 秀樹
65歳からのいきいき生活術	若村 育子

■児童書

こんなとこ!	黒岩 まゆ
アイスクリーム! にゅうにゅうさん	西村 敏雄
レンケツガッシャー	山崎 友也
ぼくらが料理をする理由	松丸 奨
成長する有機体	歌代 朔

編集後記

ナス、トマト、ゴーヤ…夏野菜はどれも美味しく、特にゴーヤチャンプルーは大好きな一品です。幼少期はカレーの玉ねぎすら避けるほどの野菜嫌いだった私ですが、年を重ねるうちに好んで食べるようになりました。夏野菜でしっかり栄養を蓄え、季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。

(平谷)

考えて 一息おいて 発言を
優しくという 肥料をまいて 笑顔咲く

季節の たより



▲製作した柳井金魚ちょうちんを掲げる
三沢選手(写真左)と藤森選手(写真右)

7/22 ご当地シャレン選手 来柳

レノファ山口 FC で柳井市を担当する「ご当地シャレン（社会連携）選手」の三沢直人選手と藤森颯太選手が市を訪れました。両選手は副市長らと懇談。その後、柳井金魚ちょうちんの製作を体験するなどして、市の魅力発信に取り組むとともに、今季の活躍を誓いました。



8/3 白壁の町並みの軒下を清掃

白壁の町並みの軒下のクモの巣を除去しようと、柳井中学校の生徒約 20 人が清掃作業に参加しました。この取組は、生徒が地域課題を解決するという総合学習の一環で、柳井市白壁の町並みを守る会（木阪泰之会長）の主催で開催されました。猛暑の中、生徒らは自ら製作した清掃道具を使い、作業に汗を流しました。



8/5 大畠特産品「橘香酢」づくり体験

市生活改善実行グループ連絡協議会大畠グループ（国広恭子代表）による特産品「橘香酢」づくりが始まり、大畠中学校の生徒が体験しました。「橘香酢」は完熟みかんよりもクエン酸やビタミン類を多く含む摘果みかんだけを使った果実酢で、柳井ブランドにも認定されています。生徒は会員と一緒に、搾り器で一つひとつ果汁を搾る作業に取り組みました。



8/17 八朔船流し

柳井市白壁の町並みを守る会（木阪泰之会長）主催の「八朔船流し」が、柳井川本橋近くのがんぎで行われました。八朔の船流しは、かつて商家の娘が手製の屋形船に紙で作った雛人形を乗せて良縁を願ったとされる行事で、平成 12 年に同会が復活させました。浴衣姿の柳井中学校の女子生徒 11 人が、それぞれの願いを胸に「頼母船」を川面に浮かべました。

「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。