

高血圧を防ぐ生活習慣を知ろう!

健康診断などで高血圧といわれたことはありませんか？高血圧は、喫煙と並んで日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。

●問い合わせ　市保健センター　☎㉓1190

高血圧が続くと体に何が起きる？



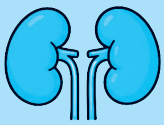
高血圧が続くと様々な病気を引き起こします



【脳】
脳出血、脳梗塞



【心臓】心筋梗塞
狭心症、心不全



【腎臓】腎不全

生活習慣 見直しのポイント

① 塩分の摂取量を控えましょう

1日の塩分量は、**成人男性 7.5 g未満、成人女性 6.5 g未満**です。

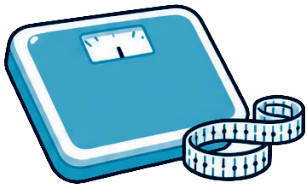
塩分をとりすぎないための工夫



- 漬物は控える
- 麺類の汁は残す
- 具だくさんのみそ汁にする
- むやみに調味料を使わない
- 塩分の少ない調味料を使う（酢・ケチャップ等）
- 香辛料、果物の酸味を利用する
- 外食や加工食品を控える

② 適正体重を知りましょう

肥満度を表す BMI
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
を計算してみましょう。
値が **25 以上**であれば **25 未満**を目指して減量しましょう。



③ アルコールは適量に

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）は、**男性 40 g以上、女性 20 g以上**です。

1日の純アルコール摂取量
お酒の量（ml）×アルコール度数(%)÷ 100 × 0.8



④ 野菜をしっかり食べましょう

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。



⑤ 適度な運動を取り入れましょう

ウォーキング等の有酸素運動を**毎日 30 分以上**または**週 180 分以上**目安に行いましょう。



⑥ 禁煙に取り組みましょう

喫煙は一時的に血圧を上昇させます。受動喫煙にも気を付けましょう。



アデリーホシパーク運動教室

■ステップ（申込不要）

日12月1日㈫, 15日㈫
／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12月8日㈫, 22日㈫
／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12月9日㈬, 23日㈬
／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
☎㉔0025

12月の健康相談（要申込）

■健康相談の日

日毎週㈪㈬㈮／9:00 ～ 11:30
※12月30日㈬、令和9年1月1日㈮を除く。

場申問市保健センター☎㉓1190

■乳幼児健康相談・栄養相談

日12月9日㈬9:30 ～ 10:45

場市役所3階

申問こどもサポート課
☎㉒2111内線326

やないファミリー・サポート・センター交流会（要申込）

■お正月飾りを作ろう

日12月2日㈬10:00 ～ 11:45

場市総合福祉センター4階

○講師　志熊英子（しくまえいこ）さん

定15人（先着順・子ども同伴可）

料1,000円　持持ち帰り用の袋

○申込期限　11月25日㈬

申問やないファミリー・サポート・センター　☎㉓0668



各地区で敬老会が開催

新庄（10/1）**伊保庄**（10/2）**平郡東**（10/13）
平郡西（10/13）**日積**（10/18）**余田**（10/23）

市内各地区で敬老会が開催されました。式典では、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。

日積地区
槇田智江（まきだともえ）さん

伊保庄地区
岡原章（おかはらあきら）さん

新庄地区
大田道子（おおたみちこ）さん

平郡西地区
三浦ハナヱ（みうら）さん
田中静子（たなかしずこ）さん
田村利代子（たむらりよこ）さん















まちの出来事 -Local News-





10/1　株式会社トクヤマ 進出協定締結式

㈱トクヤマ（井上智弘代表取締役社長執行役員・写真左）が、柳井市南浜の先進技術事業化センターでの窒化アルミニウム粉末生産設備の新設を決めたことに伴い、山口県の立会いのもと進出協定締結式が行われました。窒化アルミニウムは、主に半導体製造装置向け部材などで使用されており、井上社長は「AI 関連投資の拡大や半導体の高性能化に伴う需要の増加に対応したい」と話しました。

10/5　株式会社アステム 連携協定締結式

市と㈱アステムは、市民の健康づくりの推進に関する連携協定を締結しました。同社山口営業部の平野哲之営業部長（写真左）は「市民の皆さまの健康寿命の延伸につながる活動を市とともに実践していきたい」と話しました。今後は同社と、がん対策、健康増進・介護予防、感染症流行時の医療用物資の供給に関しての取組を推進していく予定です。





10/9　園児たちが秋の実りを収穫

ルンビニ第二保育園園児がいも掘りを体験しました。この体験は柳東地区コミュニティ協議会（中田達生会長）主催で令和元年から行われています。園児らは「大きい！」などと声を弾ませながら、６月に苗を植えたいもを掘っていました。収穫したいもは近隣の介護施設や社会福祉協議会の職員に渡されたほか、保育園の給食やおやつで使われました。

10/22　明治安田から市へ寄付

明治安田生命保険相互会社徳山支社から市へ、517,700 円の寄付をいただきました。この寄付は同社が地域貢献を目指して展開する「地元の元気プロジェクト」の一環として行われており、子育て支援などに使われる予定です。川腰藤雄徳山支社長（写真右）は「今後も金銭的なサポートだけでなく、人的なサポートも行っていきたい」と話しました。なお、同社からは計７回・465 万 3,500 円の寄付をいただいています。



郷土史コラム

やないの先人たちの知恵と汗－近世編

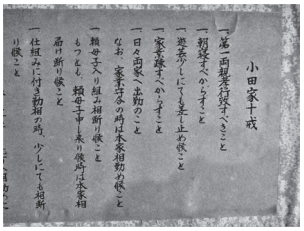
柳井津の商人たち ⑨ 子々孫々の繁栄を願って

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

現在のしらかべ通りの家々の軒先には、金魚ちょうちんがずらりと吊り下げられて、華やかな雰囲気を醸し出しています。その金魚ちょうちんのモチーフは、江戸時代後期の津軽の城下町・弘前にありました。北前船で持ち帰った金魚ねぷたを真似て、子どもの玩具として作ったのです。柳井津町で最初に作ったのは「さかい屋」の主人・熊谷林三郎です。蝋や染料を扱う豪商でしたので、ちょうちん作りの材料が店の中にそろっていました。

さて今回紹介したいのは、その熊谷林三郎が書き残した文章です。「母の教え」と題して、子孫への心得を記しています。林三郎は２歳の時に父が亡くなったので、母子家庭として育ちました。いろいろと不自由なこともあったでしょうが、母は幼い林三郎に習字や算盤を習わせ、萩の蠟燭屋へ年季奉公に出しました。辛い日々を過ごした後に柳井町に戻って来て、林三郎は蠟燭屋を始めました。開店資金は、母が節約をして貯めた内緒金を当てました。林三郎は何事につけて母の意見を尊重し、店は発展していきました。母の愛育や神仏のご加護やお客様のおかげがあって、「さかい屋」が繁栄したものと感謝しました。自分だけでなく子孫にも、母の大切な教えを引き継いでもらいたいと願い「母の教え」を書いたのです。

他の豪商も家訓を残しています。酢を醸造して豪商となった「小松屋」の主人・神田清三郎は「質素倹約を守り、かりにも華美に流れてはならない。もし、不当な行いが治らない者は家から追放する」と書き残しています。柳井津町には財を成しながら、すぐに没落していった「一代成り金」が少なからずあったと思われます。成功するまでの苦労を子孫に伝えた家だけが、繁栄を続けたのです。小田家「むろや」にも家訓がありました。現在も室内に「小田家十戒」が掲げられています。「第一に両親孝行致すべきこと。朝寝すべからずこと。遊芸少して差し止め候こと。家業疎かにすべからずこと」などです。決して商人だけの戒めではありません。新庄の国学者・岩政信比古は「思末倹約大富之基」との金言を残しています。未来を見据えての始末が成功の源になるのです。



▲小田家十戒

●**問い合わせ**　文化財室　☎㉕ 2424

休日夜間応急診療所　☎㉒ 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

12月のけんけつ日程（400ml限定）

6日㈰	ゆめタウン柳井	9:30～12:00 13:15～15:30
22日㈫	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

10/31現在

28,430人（前月比４人減）

男性 13,329人

女性 15,101人

14,984世帯

増	転入	66人
	出生	9人
	その他	3人
減	転出	45人
	死亡	37人
	その他	0人

しらかべ ポリスニュース



柳井警察署　☎㉓0110

11月1日㈫～12月1日㈰は 犯罪被害者月間

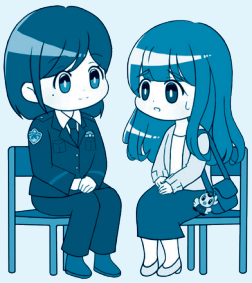
犯罪による被害には、心身への直接的な被害だけでなく、その後の生活で直面する様々な困難も含まれます。

■被害後に直面する様々な困難

精神的なショックや身体の不調	医療費の負担や失職、転職等による経済的困窮
周囲の無責任な噂、取材・報道等での精神的苦痛	

被害に遭われた人やそのご家族の声に耳を傾け、私たち一人一人が何をすべきかを考え、犯罪被害者等を想いやる気持ちが大切です。

　犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」とともに、犯罪被害者等を想うこころを一緒に広げていきましょう。





犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

新刊情報　図書館だより

みどりが丘図書館　☎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。

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）

クジラに落ちた男・・・・・　ダニエル　クラウス
ひなたの中継点・・・・・・・・・・　森山　世衣
ふしぎな凶器博物館・・・・・・・・　潮谷　験
隠元・・・・・・・・・・・・・・・・　澤田　瞳子
ハザードランプ・・・・・・・・・・　芦沢　央
その犬をください・・・・・・・・・　逢坂　冬馬
京都北山館の魔女たち・・・・・・・　望月　麻衣
マンションフォンティーヌ・・・・・　小路　幸也
イライザは救いたい・・・・・・・・　藤崎　翔
大人のあっぷあっぷでーと・・・・・　益田　ミリ
悪魔の人たらし術・・・・・・・・・　内藤　誼人
戦国城郭の石垣・・・・・・・・・・　中井均ほか編

■一般書（大畠図書館）

さとこはいつも・・・・・・・・・・　沖田　修一
粋月の異国献立帖　・・・・・・・・　鷹井　伶
ヤングケアラーの僕が東大に合格するまで　清野　孝弥
自分の足音を聞きながら・・・・・・　松浦弥太郎
シングルマザー億り人になる・・・・　勢口　真理

■児童書

あなたのママになって・・・・　テッケントラップ
なまけもののおつけもの・・・・・・　玉田美知子
どんぐりむらのおいしゃさん・・・・　なかやみわ
おとなになるのってたいへん！・・　小宮輝之監修
スネークダンス・・・・・・・・・・　佐藤まどか

表紙の説明

第４１回レクリエーションフェスタ（伊保庄地区三世代交流大運動会）でのじゃんけん列車の様子です。あいにくの空模様ではありましたが、地域の子どもから高齢者まで約２００人が参加し、玉入れやバケツリレーなどの種目を楽しみました。なお１０月には新庄地区や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（２０ページに関連記事）。

編集後記

スマホの無料アプリを使っていたら「最新ではありません」と画面に表示されました。入れた記憶のないアプリだなと疑問を抱きつつ、当画面をタップ。すると、インストール画面に遷移し、そこで初めて、その表示がウェブ広告であることに気づきました。利用者が自然とタップをしてしまうような巧妙な仕掛けが、ウェブ広告には散りばめられているのだなと実感しました。（平谷）

令和７年度 柳井市人権尊重推進標語 受賞作品

それ差別　自分がされたら　どう思う
あなたには　あなただけの　良さがある

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

9/30　交通安全教室 音楽の集い

秋の全国交通安全運動にあわせ、「交通安全教室音楽のつどい」がアクティブやないで開催されました。柳井署交通課の交通安全に関する講話では、事故が起こりやすい場面の説明がありました。その後行われた、県警音楽隊の演奏会では、往年の名曲が演奏され、会場内は盛り上がりを見せていました。



▲県警音楽隊の演奏にあわせてカラーガードがメッセージのボードを掲げた

季節のたより

10/12
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 2026

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で開催されました。反復横跳びなどの体力テストブースでは、少しでも良い記録を出そうと、参加者は汗を流していました。またFUJIBO柳井化学武道館では武道館フェスティバル2026が開催されました。


▲武道館フェスティバルでの武道体験会


▲特別ゲストのロナルド・マクドナルド(写真右)の手の動きにあわせて同じ動きをしようと試みる参加者

10/12,18　新庄・大畠で地区運動会

10月は各地区で運動会が開催されました。新庄地区運動会恒例の借りもの競争では、様々なお題を前に、参加者は試行錯誤しながらゴールを目指していました。大畠地区運動会の玉入れでは、大人と子どもに分かれての一本勝負。各々が勝利を目指し、かごをめがけて一心不乱に玉を投げ入れていました。


▲新庄地区大運動会


▲大畠地区三世代交流大運動会

10/18　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(こうのひろあき)会長)主催による石井ダムまつりが、石井ダムパークで開催されました。訪れた親子連れなどは、グラウンドゴルフ、わら投げなどのおなじみのゲームを楽しんだほか、石井ダムの文字塗装イベントにも参加しました。


▲文字塗装イベント

「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。