

大内兜
堂々
端午の節句



【消費期限】
製造日含む四日間
(真空パックの生外郎です)

御煙堂の
端午外郎

お子様の健やかな成長と
 無病息災を祈願して
 「かふと」を白小豆外郎と
 黒外郎でつくります



◎ 御煙堂 みほりどう

お問い合わせ・ご注文はこちら

<http://www.mihorido.com>

TEL 0120-601-106 FAX 0120-633-774



運動不足解消に！
維新公園でヨガ・体操教室

参加者募集

コロナ禍で運動不足になっていませんか？ 健康の保持・増進を図る「ヨガ教室」「健康体操教室」が、6月から来年3月まで、維新百年記念公園（山口市維新公園4）内の維新大晃アリーナ武道館で開催。県施設管理財団の主催で、参加者が募集されている。

ヨガ教室

深い呼吸と共にポーズ（アーサナ）や瞑想を行うことで、筋肉の柔軟性を養い、自律神経の安定やホルモンバランスを整える効果が期待できるヨガ。教室は6月1日（水）開講で、全米ヨガアライアンス認定インストラクターの別所恵美子さんが講師を務める。

日程は、6月1日▽同15日▽同22日▽7月6日▽同20日▽8月17日▽同31日▽9月7日▽同21日▽10月5日▽同19日▽11月9日▽同16日▽12月7日▽同14日▽2023年1月11日▽同25日▽2月1日▽同15日▽3月8日。曜日・時間はすべて水曜日の午後2時から3時までで、全20回。受講料は1回ごとに1千円を会場で支払う。

健康体操教室

楽しく継続できる健康体操とストレッチング方法を学び、自宅や日常生活に取り入れることで、健康づくりを目指す。6月2日（木）開講で、ジャズダンスや器械体操、新体操など多ジャンルのダンスや体操を指導している「スタジオD」の武内良笑副代表が講師を務める。

日程は、6月2日▽同16日▽7月7日▽同21日▽8月18日▽9月8日▽同15日▽同22日▽10月6日▽同20日▽11月10日▽同17日▽12月8日▽同15日▽2023年1月19日▽同26日▽2月2日▽同16日▽3月2日▽同16日。曜日・時間はすべて木曜日の午前9時半から11時までで、全20回。受講料は1回ごとに500円を会場で支払う。

地域資源の魅力・活用をトーク
地域おこし協力隊員が報告会

10日

「山口市名田島」で開かれる。入場無料。今年1、2月に退職・卒業した同市南部地域の元地域おこし協力隊員4人と、5月に卒業する徳

「山口市名田島」で開かれる。入場無料。今年1、2月に退職・卒業した同市南部地域の元地域おこし協力隊員4人と、5月に卒業する徳

11時までで、全20回。受講料は1回ごとに500円を会場で支払う。対象はこれまで受講していない人で、定員は先着50人。「無理なく続けていける健康体操なので、維新公園で楽しくストレッチを」と主催の同財団。

「山口市名田島」で開かれる。入場無料。今年1、2月に退職・卒業した同市南部地域の元地域おこし協力隊員4人と、5月に卒業する徳

「山口市名田島」で開かれる。入場無料。今年1、2月に退職・卒業した同市南部地域の元地域おこし協力隊員4人と、5月に卒業する徳

サンデー
伝言板

※個人間のやりとりで発生したトラブルに限り、当社は責任を負いかねます。※無料で申し込み可能な場合、ご希望日以外での掲載になったり、場合によっては掲載できないこともあります。あらかじめご了承ください。次回5月11日掲載申し込み締め切りは掲載日の1週間前

コンサート

「パイプオルガンメデューション」5月15日（日）14時 サビエル記念聖堂（献金）演奏フルート足立智子 伴奏夏川順子 オルガン寺岡恵美 電話予約優先 感染状況によっては入場制限あり ☎083-920-1154

お知らせ

（情報発信にサンデー伝言板）無料もしくは低料金（1行11文字あたり60円）で利用可。詳しくはhttps://www.sunday-yamaguchi.co.jp/

ボランティア活動「サポーター」募集中

山口県内に在住する「若者世代」（大学生や子育て世代など）。任期は2023年5月31日までで、随時受け付ける。申し込み・問い合わせは、県環境政策課（☎083-933-2690）へ。

「森林環境活動サポーター事業」

森林整備活動等に取り組むボランティア団体などが募集されている。県が支援する活動内容は、「森林整備活動」は、人クラブ、婦人会等、

申し込み・問い合わせは、県環境政策課（☎083-933-2690）へ。

山口井筒屋

（5階 今週の催し案内）

「催場」5月9日（月）全

国うまいもの大会「美術

ギャラリー」5月10日

（火）伝説美し工芸品と

軸装展、1万円からのお

買得絵画市

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

「イベント」「バザー」グ

医療Q&A

Q. 新しい新型コロナウイルスについて教えて下さい。

A. 国内で4番目となるノバックス社製新型コロナウイルスワクチンが認可されました。開発は米国の会社ですが、武田薬品工業が山口県光市の工場に製造します。安定供給が可能です。

これまでのメッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンではなく、蛋白質でできたワクチンです。すでに肝炎ウイルスワクチン、海外ではインフルエンザワクチンに使用されています。ファイザー社製やモデルナ社製とほぼ同じ程度の高い有効性を示し、発症リスクを約90%下げます。

一番の特徴は発熱、倦怠感、頭痛などの副反応が軽く、頻度が少ないことです。38度以上の発熱は約6%でした。mRNAワクチンの副反応が強かった人にお勧めです。

1回目、2回目、3回目接種に使えます。今のところ対象は18歳以上です。今までアレ르기

1反応で接種できない人にも使えますが、どのような人を接種対象にするかは現段階では詳細不明です。

前田敏明院長

TELO83-921-7722
まえた循環器内科

Q. 最近便秘になりました。これまで快便だったのにどうしてですか。

A. 年齢が高くなると男女共に便秘になる方が増えてきます。腸の動きや自律神経の働きの低下、食物繊維の摂取不足や運動不足などが関係していると思われます。便が硬い場合には、水分をこまめにとることや、便を柔らかくする便秘薬を少し服用するだけで症状が改善することがあります。市販の便秘薬には、便を軟らかくするタイプではなく、刺激して排便を促すタイプが多くあります。時々、内服するぶんには良いのですが、刺激系の便秘薬を毎日内服していると耐性ができて腸自体の動きはどんどん悪くなり、次第に効かなくなります。以前は病院で処方できる便秘薬も刺激系が多かったのですが、この数年間で腸を過度に刺激せずに排便を促すタイプが増えました。市販薬で改善しない便秘でお悩みの方は受診をご検討ください。

また、大腸癌が便秘に関わっていることもありますので、大腸検査を全としたことのない方は注意が必要です。

佐々木翔医師

TELO83-923-8811
佐々木外科病院

脳神経外科・内科・循環器科・リハビリテーション科
健診・訪問診療 入院 短期入所(24時間看護対応)可
強化型在宅療養支援診療所・嚥下内視鏡検査(機能評価)



社会福祉法人 青藍会 **ハートクリニック南山口**

院長 松村孝司(脳神経外科専門医)

もの忘れ外来 毎週月・土曜日 8:30~12:30

新型コロナウイルス PCR検査実施中

併設: ハートホーム南山口

山口市深溝803-1 (〒754-0895) T083(988) 3333 青藍会
青藍会在宅医療支援センター ☎0120(2)81056

内分泌・糖尿病のことなら
清水内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	休診	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	休診

院長 清水 秀樹

〒753-0073 山口市春日町2番2号
☎083-925-2288
www.shimizu-cl.net



セカンドオピニオン外来
[要予約]

まえた循環器内科

内科・循環器内科・呼吸器内科

循環器内科の対象は心臓・全身の血管です

院長 前田敏明

山口市緑町2-21 緑町ビル1階 済生会から歩いて1分
☎083-921-7722

www.m-junkanki.com

救急病院・開放型病院
医療法人社団 曙会
佐々木外科病院

外科・内科・消化器内科・消化器外科
乳腺外科・肛門外科・整形外科

胃カメラ・大腸カメラ・乳腺エコー・マンモグラフィー

人間ドック健診施設機能評価認定施設

佐々木外科病院総合健診センター

人間ドック 生活習慣病 子宮がん 乳がん 保健師による
予防健診 検診 検診 特定保健指導

胃カメラ(経鼻・経口)、バリウム検査の選択有(要予約)

山口市泉都町9-13 ☎083-923-8811(代表)

公式ウェブサイト

常勤診療 外科: 佐々木 明 水本 一生
担当医師 内科: 佐々木 翔 酒井 勉
整形外科: 花石 源太郎

看護師・看護助手・介護職員
募集中(パート可)
お気軽にお問い合わせください



皮膚科 美容皮膚科
もみの木皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	-	○	○	○*
14:00~15:00	△	△	-	△	△	-
15:00~18:00	○	○	-	○	○	-

院長 林 亜矢子

△手術等の予約優先 ※土曜日は 8:30~13:00
休診日 水曜・日曜・祝日・お盆・年末年始



美容皮膚科はカウンセリング無料
初診料、再診料もいただきません。

TEL.083-976-1214

山口市小郡下郷786-10 (9号線小郡郵便局向かい)

ワンタップでらくらく「ニュースサイト」にアクセス!

サンデー山口「ニュースサイト」のショートカットアイコンをスマートフォンのホーム画面に追加すると、「山口のニュース」「PICK UP!」「紙面アーカイブ」などにすぐにアクセスできるようになります!



専用サイトから
<https://www.sunday-yamaguchi.co.jp/>

ショートカットアイコンとは...

ワンタップで指定したウェブサイトにアクセスすることができる機能です。「お気に入り」や「ブックマーク」などに登録したり、検索してウェブサイトにアクセスすることなく、アプリを立ち上げると同様の操作で、サンデー山口の「ニュースサイト」にアクセスすることができます。

スマートフォンのホーム画面からいつでも簡単にサンデー山口のサイトが見られます!



ホーム画面にショートカットアイコンを追加する方法

※OSのバージョンによっては、設定方法やメニューの表記が下記と異なる場合がございます。

Androidの場合



- 1 ブラウザーでサンデー山口「ニュースサイト」を表示し、画面右上の「三点リーダー」を押します。
- 2 「ホーム画面に追加」という項目を探してタップしてください。
- 3 「追加」を押してください。

iPhoneの場合



- 1 ブラウザーでサンデー山口のサイトを表示し、画面下の「共有」ボタンを押します。
- 2 上記画像のように下から上にスワイプしてください。
- 3 「ホーム画面に追加」という項目を探してタップしてください。
- 4 「追加」を押してください。