

10月の行事等予定表

1	木	燃えない粗大ゴミ ソフトバレー
2	金	
3	土	汲み取り 卓球
4	日	汲み取り
5	月	平郡診療所休診日 ソフトバレー
6	火	バドミントン
7	水	
8	木	バドミントン
9	金	
10	土	卓球
11	日	眼科検診日
12	月	ソフトバレー
13	火	バドミントン
14	水	
15	木	ソフトバレー
16	金	
17	土	卓球
18	日	
19	月	平郡診療所休診日 ソフトバレー
20	火	燃える粗大ゴミ インフルエンザ予防接種日 バドミントン
21	水	
22	木	平郡診療所休診日 みしまだより発行 バドミントン
23	金	
24	土	卓球
25	日	
26	月	ソフトバレー
27	火	バドミントン
28	水	
29	木	ソフトバレー
30	金	
31	土	卓球

お知らせ等

高齢者のインフルエンザ予防接種 のお知らせ（要予約）

- 日 時 10月20日（火）
11月17日（火）
12月1日（火）
- 場 所 平郡診療所
- 対 象 接種時に65歳以上の人または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
- 自己負担金 1,490円（生活保護の人は無料）
- 接種方法 事前に予約してください

お問い合わせ 平郡診療所
☎47-2032

眼科検診のお知らせ（要予約）

- 日 時 10月11日（日）
10:30～11:30
- 場 所 平郡診療所
- 対 象 40歳以上で、現在眼科に通院中でない方
- 受診料 無料
- 受診方法 事前に予約してください

お問い合わせ 平郡診療所
☎47-2032

平郡東地区文化祭中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、11月に予定しておりました平郡東地区文化祭は中止いたします。

なお、みしまだより等で作品の公開を希望されます方は平郡東公民館にお問い合わせください。

お問い合わせ 平郡東公民館
☎47-2211

大畠・日積地区の公共交通体系変更 のお知らせ

10月1日（木）から大畠地区・日積地区の公共交通体系が大きく変わります。
詳しくは「広報やない」8月13日号（P8, P9）に記載されています。

お問い合わせ 商工観光課
☎22-2111

みしまだより

令和2年9月24日号
発行 平郡東公民館
0820-47-2211
平郡総人口 275人
平郡東人口 169人
令和2年8月末日現在

ぶるぼん隊員の活動報告

KRYの「熱血テレビ」に自分のケータイから平郡島を生中継☆

私、地域おこし協力隊 古谷勇人（平郡島住みます芸人ぶるぼん）は9月14日（月）の「熱血テレビ」にて、自分のケータイを使って平郡島から生中継をしました！コンセプトは「島ならではのぜいたく」という事で、島の方々にも99%ぐらいご協力頂き、メバル・チダイ・たこ・イカ・サザエ・瀬戸貝のバーベQ、ひじきのパン等、島の魅力が山口県の皆さんに伝わった事でしょう。僕はといえば終始余裕がなく、目も泳ぎっぱなしの生中継となりました（笑）

これからも、何かお手伝い出来る事があれば本っ当～にお気軽にお声掛け下さい。

ぶるぼん



めずき 實豆紀先生の健康通信 “秋バテにご注意を！”

暑い夏がようやく終わりました。秋は過ごしやすい季節のはずなのに、夏バテのように怠さや食欲不振、疲労感など体調不良を感じることはありませんか？もしかすると「秋バテ」かもしれません。秋バテは夏バテと同様、上記の症状の他に、胃腸の不調、立ちくらみ、肩凝りなど様々な症状が現れます。秋バテの主な原因と対処法は以下の3つです。

- ①自律神経の乱れ・・・体温や血液循環、代謝などをコントロールする自律神経が夏の疲れにより環境の変化に対応できなくなり、体温や身体の機能を調節できなくなる。
→日中と夜の温度差に備えて上着などで体温調節する。入浴時はぬるま湯にゆっくり浸かり、身体の中からしっかりと温まりリラックスする。
- ②冷たい物の摂りすぎによる内臓の冷え・・・夏に冷たいものを摂りすぎると「内臓冷え」が起こり、下痢、便秘、食欲不振、全身の血流障害などの症状が現れる。
→常温や温かい物、身体を温める食材（ネギ、しょうが、にんにくなど）を食べて身体を冷やさないようにする。
- ③水分不足・・・暑い夏が過ぎ、水分を摂らなくなると、血液がドロドロになり全身に酸素が届きにくくなり体調不良を引き起こす。
→常温～温かい飲み物をこまめに飲む。
秋バテは放っておくと免疫力を低下させ、風邪などをひきやすくなり重症化しやすくなります。秋バテ予防に取り組み冬に向けて病気に負けない身体を作りましょう！



平郡診療所 ☎47-2032

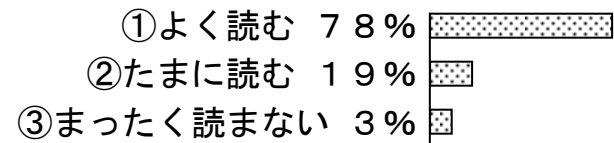
今月の短歌 読売文芸欄入選

子のおさがり大き過ぎたるYシャツを
断捨離なさず紫山子に着せつ

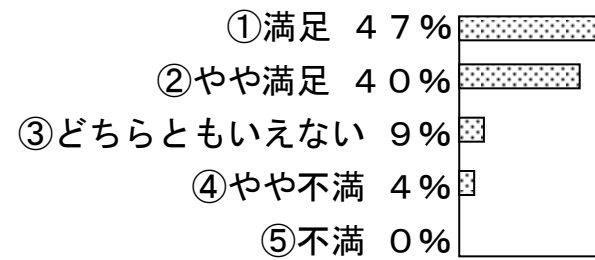


平郡東公民館アンケート集計結果（回答率５１％）

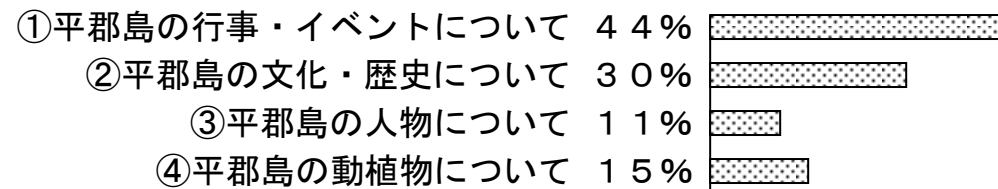
「みしまだより」はどの程度読まれていますか？



「みしまだより」の内容について



「みしまだより」にどのような記事が掲載されることを望みますか？（複数回答可）



その他

○運動会・文化祭・その他平郡島に関係するビデオ上映会があったらいいと思います。 ○職場紹介新任の出張所長・お巡りさんの顔写真入りで紹介。
○柳井市の広報に掲載されているイベントを紹介したら良いと思う。
○地域内の方の寄稿を募集する。 ○できるだけ写真が多いほうがよい。
○健康通信は続けてほしい。 ○人物についてはインタビュー形式がよい。
○ホットな平郡ニュース。 ○珍しいニュース。 ○へぐっしー。 ○図書紹介。
○何かテーマに沿った読み物があるとよいですね。 ○季節のたより。
○島出身者（島外居住者）からの平郡の思い出、メッセージetcの連載。
○リサイクルコーナーもあれば楽しいかな・・・？ ○情報が少ない。 ○なし。

平郡東公民館について

ソフトバレー・バドミントン・卓球以外で、生徒として習いたい講座、または、講師として開きたい講座があればお書きください。

生徒として習いたい講座

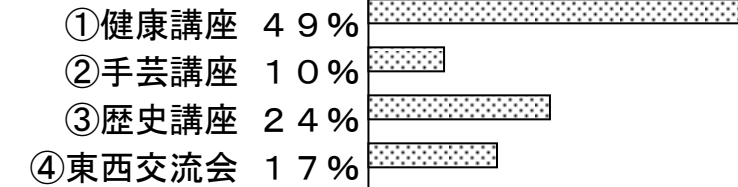
○花木栽培 ○野菜栽培 ○農業教室 ○フジバカマを植えてアサギマダラを呼ぶ ○民謡踊り教室 ○太極拳 ○グランドゴルフ ○ゲートボール ○ヨーガ ○絵画教室 ○ヴィーガン講座 ○料理 ○手編み ○ちぎり絵 ○習字（毛筆・ペン） ○将棋

講師として開きたい講座

○山口県・柳井市・平郡等の歴史を勉強したい
○笑えて元気がでる話
○歌謡 ○自分史

老人大学講座について（６５歳以上の方）

今後、どのような内容の講座を受けたいと思いますか？（複数回答可）



その他

○むかし懐かしい唄をみんなで歌いたい。また、お花見・遠足・忘年会など、食べて自由におしゃべりできる場があってもよいのでは…高齢者ばかりなので。
○平郡の古老による話。 ○県内の名所・旧跡地探索。 ○童謡・演歌を全員で歌う。
○日帰りツアー。 ○いのししを退治する。 ○参加したことないのでわからない。

その他ご意見・ご要望がございましたら、ご自由にお書きください。

○高齢者の体を動かす楽しみがない、輪投げ等軽スポーツを実施したらよいと思う。
○小学校便りが無くなった分、余計に記事が減って内容が寂しくなりました。
○月に１回の「みしまだより」が地区民を明るく元気にしてくれるように・・・。
○役場の募金箱が受付の所にあると入れにくいので、入り口近くに机を置いてその上に置いたらいいと思います。 ○アンケートは有意義で効果はあると思います。
○調査結果を期待しています。 ○字が大きくて非常に読みやすいです。
○このアンケートを定期的に行ったらいいと思います。
○受付のすぐ後ろに長イスを２列くらい置いたらいいんじゃないかなと思います。
○四季のカレンダー。 ○毎月みしまだより楽しみにしています。



平郡東公民館アンケートにご協力ありがとうございました。

平郡島に関するビデオ上映会の件、島内外居住者からの寄稿の件等、検討できたらと思います。

出張所に置かれている募金箱の場所については、防犯の関係で、現在の場所が適当とのことでした。