

12月の行事等予定表

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

お知らせ等

旧公民館・旧診療所解体工事及び 体育館の改修工事について

下記の日程で、旧公民館・旧診療所の解体工事及び体育館の改修工事を行う予定ですので、お知らせいたします。

※体育館は令和3年6月1日～令和4年2月下旬まで使用できません。

○旧公民館・旧診療所解体工事日程

令和3年6月1日～9月下旬

○体育館改修工事日程

令和3年6月1日～令和4年2月下旬

お問い合わせ 平郡出張所
☎47-2211

菊を展示しています

おおのみのる
大野 稔 さんが育てたられた菊を、平郡出張所
入口に展示しています。どうぞご観賞ください。



令和3年平郡島カレンダー予約受付中

令和3年平郡島カレンダー（二種類・どちらも一部500円）を平郡東公民館で販売いたします。ぜひご予約をお願いいたします。

“平郡東公民館”“老人憩いの家”“民宿 夕凧”にカレンダーの見本を展示していますので、お手にとってご覧ください。

※すでにご予約されました方で、カレンダーの種類を變更希望の方は、平郡東公民館までご連絡ください。

お問い合わせ 平郡東公民館
☎47-2211

みしまだより

令和2年11月26日号
発行 平郡東公民館
0820-47-2211
平郡総人口 270人
平郡東人口 168人
令和2年10月末日現在

やない暮らし応援買物券㊿（下記参照）と 高齢者暮らし応援買物券㊿（裏面参照）について

使用期間（㊿㊿共通） 12月1日（火）～令和3年3月10日

㊿やない暮らし応援買物券

新型コロナウイルス感染症の影響により落ち込んだ消費の早期回復を図るため、「やない暮らし応援買物券」を発行します。

全市民
対象

【対象者】

令和2年11月15日（日）時点で柳井市に住民登録がある人

【配布方法】

11月末頃までに市役所から対象者へ購入引換券（ハガキ）をお送りします。

【販売額】

ひとりにつき 15,000円分（販売価格 10,000円）

■買物券内訳

①共通券＝10,000円分



⇒すべての買物券取扱店で使用可

②小規模店専用券＝5,000円分



⇒買物券取扱店のうち小規模店で使用可

【販売期間】（一次販売）

12月1日（火）～令和3年1月20日（水）

【販売場所】

平郡郵便局（市内各郵便局）

※夜間・休日は販売できません。各販売場所の販売日時は、購入引換券を確認してください。

【購入方法】

上記販売場所に次の書類を持参して購入してください。

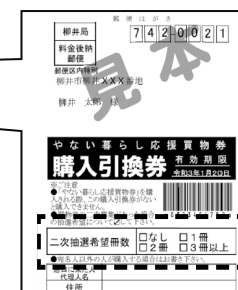
▼購入引換券

▼本人確認書類

（運転免許証、健康保険証等）

【お問い合わせ】

商工観光課 ☎22-2111 内線361、364



㊤高齢者暮らし応援買物券

各地区敬老会の式典などを中止したことを踏まえ、敬老の意を込めて「高齢者暮らし応援買物券」を配布します。

75歳以上
対象

【対象者】

令和2年12月末までに75歳以上となる高齢者で、令和2年11月15日（日）時点で柳井市に住民登録がある人

【配布方法】

簡易書留にて対象者全員に郵送します（12月上旬発送予定）

【配布額】

5,000円分



⇒すべての買物券取扱店で使用可

【お問い合わせ】

高齢者支援課 ☎22-2111 内線186

㊤㊤とも平郡東地区では下記のお店で使用できます

- 羽根酒店（☎47-2030） ○J A 平郡東店舗※（☎47-2121）
※使用期間 12月1日～令和3年2月末日
- 民宿 大野屋（☎47-2237） ○民宿 夕風（☎080-6306-4578）

柳井市消防団（平郡分団）機械器具点検

11月1日（日）に消防団の機械器具点検が行われました。車両、ポンプ及び器具に不良はなく、点検後には放水訓練が行われました。

お知らせ

12月28、29日に夜警を行います。
寒い日も多くなってきました。火の元には十分
ご注意くださいようお願いいたします。



平郡東消防団

平郡東地区ご長寿インタビュー



- ①好きな食べ物は？ ③島での暮らしについて
②好きな事は？ ④その他あれこれ

- ①何でも食べるが、魚（刺身）が特に好き。酒は、日本酒を毎晩一合ほど飲む。
②歌が好き。盆踊りの口説きや亥の子唄、カラオケが好き。
③島での暮らしで不便に思うことはない。
④（青年の頃）船に牛を積んだり豚を積んだり、色んなのを柳井へ運びよった。牛は平生の佐賀へ連れて行きよった。そこに市場があって“バクロウ”という牛を売り買いする人がいて、競りに出しょった。
（道路の沖が砂浜だった頃）普段は沖にそのまま錨（いかり）を打って船を繋いどく、で、ちいと時化（しけ）ると陸（のぼ）へ上す。お互いに皆が、船（のぼ）を上せるのに12～3人が上してくれる。その頃は天気予報なんて無え、時化（しけ）るかどうかは雲を見る。
（船の乗り降り）は錨（いかり）から綱を十ヒロぐらいとって、そうして船から“ナンバ”※を付けて、せーから陸へ、片方をトモへ付けて・・・綱を引っ張って乗り降りする。生活の知恵。※ナンバ＝滑車



むねのいちと
宗野市人さん（90歳）

めずき 賣豆紀先生の健康通信

“噛むことと健康との関係”

食欲の秋ですが、皆さんは食べ物をよく噛んで、味わって食べていますか？今回は「噛むこと（咀嚼（そしゃく）」についてのおはなしです。咀嚼は食べ物を細かくし、消化しやすい形に変える役割があります。

よく噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良となり胃もたれなどの原因となってしまいます。またよく噛まずに食べると早食いになりがちで、満腹感を感じる前に食べすぎてしまうことが知られています（ちなみに私も早食いです・・・）。

よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じるようになり食べすぎを防止することができます。さらに咀嚼することで唾液の分泌が促進されます。唾液は食べ物と絡まって塊を作り飲み込みやすくしてくれたり、口内の殺菌や歯の再石灰化を進め口内の健康を守る働きがあります。咀嚼回数は食品の硬さにもよりますが30回程度が適当と言われています。しっかり噛む習慣を身に着け、食事を味わい楽しみましょう！

平郡診療所 ☎47-2032

今月の川柳

読売山口文芸欄入選

創生の
諸手始めに
島動く
正司