

3月の行事等予定表

1	月	燃えない粗大ゴミ ソフトバレー	
2	火	バドミントン	
3	水		
4	木	ソフトバレー	
5	金		
6	土	卓球	
7	日		
8	月	ソフトバレー	
9	火	バドミントン	
10	水		
11	木	バドミントン	ヒジキ
12	金		ヒジキ
13	土	卓球	ヒジキ
14	日		ヒジキ
15	月	ソフトバレー	ヒジキ
16	火	バドミントン	ヒジキ
17	水		
18	木	ソフトバレー	
19	金		
20	土	春分の日 ヘアーカット（13時～18時） 燃える粗大ゴミ 卓球	
21	日	ヘアーカット（8時～17時）	
22	月	ソフトバレー	
23	火	バドミントン	
24	水		
25	木	みしまだより発行 バドミントン	
26	金	離任式	ヒジキ
27	土	卓球	ヒジキ
28	日		ヒジキ
29	月	ソフトバレー	ヒジキ
30	火	バドミントン	ヒジキ
31	水		ヒジキ

※自主グループの活動については
変更場合があります。

お知らせ等

令和3年 海草及びバフンウニ採取日

ワカメ	口明け・口止めなし
アオサ	2月20日～口止めなし
フノリ	2月20日～4月20日
天草	3月20日～口止めなし
※初日は昼12時から	
ヒジキ	
1回目	3月11日（木）～16日（火）
※初日は昼12時から	
2回目	3月26日（金）～31日（水）
※初日は昼12時から	
3回目	4月9日（金）～14日（水）
※初日は昼12時から	
バフンウニ 8月6日（金）～9日（月）	
※初日は昼12時から	
※小さいバフンウニ、サザエやアワビを 獲らないこと	

お問い合わせ 山口県漁業協同組合平郡支店
☎47-2143

離任式のお知らせ

◇平郡診療所 医師
めずきあきひろ かなえ ゆうか
賣豆紀晶洋さん、華奈衣さん、佑香ちゃん
日時 3月26日（金）※時間は未定です。
場所 平郡東港
2年間、本当にお世話になりました。
皆さんでお見送りいたしましょう。
※マスク着用でおこし下さい。

平郡東地区連合自治会長 鈴木喜義

みしまだより

令和3年2月25日号
発行 平郡東公民館
0820-47-2211
平郡総人口 267人
平郡東人口 167人
令和3年1月末日現在

2月17日 猛吹雪に見舞われる平郡島



14：12 撮影（へぐり昼の便直行）



16：08 撮影（平郡東浦地区）

柳井市社会福祉協議会会長表彰・感謝状

2月14日に柳井市総合福祉センターで行われた表彰式にて、平郡東地区から
3名の方々が表彰されました。おめでとうございます。

〔表彰状の部〕

社会福祉事業部門（民生委員児童委員としての功績）
は せ が わ み の る
長谷川 稔さん

社会福祉事業部門（福祉委員としての功績）
さ か い ゆ き の ぶ
境 幸伸さん

〔感謝状の部〕

奉仕等による協力
あ お き
青木 シツエさん

27年間の永きにわたり、平郡東地区内の高齢者の方々への散髪奉仕
活動をされ、更にデイサービスセンターや個人宅を訪問し、奉仕活動や
交流を行っておられます。

海水から塩作り

1月11日に、岡田ナミ子さんの“塩作り”取材させていただきました。

ナミ子さんは「海水からの塩作りをするようになったのは去年から。島の人が塩を作っていて、えっ！塩って自分で作れるん？で、教えてもらったのがきっかけ。最初にやった時は鉄釜を使ったので錆がついちゃってピンクの塩ができたの。ほんで、鉄釜を金ダワシで擦ったり何だりして、もう一回炊いたけどやっぱりピンクの塩。こりゃダメだって思って、ステンレスの釜に変えて炊いたら真っ白い塩になったの。

海水から作った塩は市販の塩に比べてまろやかな味わいで、おにぎりに使うと美味しい。」とお話しされました。



かんぴょう作り

2月5日に、大野谷行さんの“かんぴょう作り”取材させていただきました。

谷行さんは「切り干し大根のことを平郡じゃあ“かんぴょう”と言う。かんぴょうは平郡に戻ってから作るようになった。皆に聞いちゃあ見様見真似で。

作るのは2月の寒い時期にせんと、ぬくうなったら“とう”がたつけえ、そうなったら中がスカスカになって食べたもんじゃねえ。

作る行程は、①皮を剥いた大根を5mm～8mmの厚さに切る→②5日～1週間くらい天日に干す→③大釜で水から茹でる→④3～4日天日に干す。平郡で作られてる倍くらいの厚さで作る。そのほうが味がよくつくいうて仕出し屋をしおる人に大好評。

完成したかんぴょうは混ぜ飯の具材として使うと美味しい。」とお話しされました。



ぶるぼん隊員の活動報告

2月2日に平郡東公民館の多目的室にて、^{うらべみ}なと^{まさ}と君と真咲人君のために豆まきの鬼役を^{うらべこうじ}と部幸治さんとやりました。

幸治さんの鬼の格好はどう見ても、強盗にしか見えませんでした（笑）2人とも怖がってましたが、泣かない強い子です。

デイサービスでも2、3、4日と鬼をやらせて頂きました。イベントの難しいご時世ですし、集まる事が難しく僕も芸人として島を盛り上げる事が出来ない中、久々に芸人の血が騒ぎ、全力でやらせて頂きました。

喜んで頂き、僕もぶち幸せでした。

平郡に福よ来い🍀



子供達を襲う鬼



デイサービスの皆と豆まきをした後に記念撮影



めずき 賣豆紀先生の健康通信“便秘について”

冬は便秘になりやすいと言われています。その原因として、おなか冷えて動きが悪くなること、寒くなって運動する機会が減ること、水分摂取量が減少することなどが考えられます。特に高齢になるほどそれらの条件を満たしやすく、注意が必要です。現在、便秘薬を飲まれている方が多くいます。便秘薬は非刺激性下剤と刺激性下剤に分けられます。非刺激性下剤には酸化マグネシウムなどがあり、腸内に水分を集めて便を柔らかくすることで排便を促します。一方、刺激性下剤はセンノシドや漢方下剤などが含まれ、腸粘膜や神経を刺激して腸の運動を活発にすることで排便を促す強力な下剤です。刺激性下剤は繰り返し使用することで神経刺激に対して鈍感になり効果が弱まるがありますが、非刺激性下剤は効果が弱まることはありません。

便秘は食生活や運動習慣など、日常生活が大きく影響します。薬に頼る前にまずは日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

平郡診療所 ☎47-2032

今月の俳句
読売山口文芸欄入選

研こだまする

雉きいの
一いつせい声

正司
獵りようき期果はつ