みしまだより

令和４年２月２４日号
発行　平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口　254 人
平郡東人口　161 人
令和４年１月末日現在

３月の行事等予定表

１火	燃えない粗大ゴミ	アオサ フノリ
２水		ヒジキ
３木		ヒジキ
４金		ヒジキ
５土		ヒジキ
６日		ヒジキ
７月		ヒジキ
８火		
９水		
１０木		
１１金		
１２土		
１３日		
１４月		
１５火		
１６水	新型コロナワクチン３回目接種日	
１７木		ヒジキ
１８金		ヒジキ
１９土	ヘアーカット（13 時～18 時）	ヒジキ
２０日	燃える粗大ゴミ ヘアーカット（8 時～17 時）	天草
２１月	春分の日	ヒジキ
２２火	にこにこ健康づくり	ヒジキ
２３水		ヒジキ
２４木	みしまだより発行	
２５金		
２６土		
２７日		
２８月		
２９火		
３０水		
３１木		ヒジキ

お知らせ等

令和４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　３月１日～口止めなし
フノリ　３月１日～４月３０日
天　草　３月２０日～口止めなし

※各初日は昼 12 時から

ヒジキ

１回目　３月 2、3、4、5、6、7 日

２回目　３月 17、18、19、21、22、23 日
※3 月 20 日西地区春祭り予定

３回目　３月 31 日　４月 1、2、3、4、5 日

※各初日は昼 12 時から

バフンウニ　７月 27、28、29、30 日

※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

にこにこ健康づくりのお知らせ

日　時　３月２２日（火）10：30～11：30
場　所　老人憩いの家

ステップ運動を中心に行います。
動きやすい服装で、お気軽にお越しください。

※今後の状況により中止になる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ　柳井市保健センター
☎23-1190

新型コロナワクチン３回目接種について

接種日　３月１６日（水）

当日持参物：接種券付き予診票（ピンクの紙）と健康保険証

※接種券を紛失されました方は、必ず 3/11（金）までに平郡出張所にお問い合わせください。

時　間	対象自治会	接種会場
８：３０～９：００	波止・江の尻	平郡診療所
９：００～９：３０	上久保	
９：３０～１０：００	下久保	
１０：００～１０：３０	佐保・石原	
１０：３０～１１：００	中手・浦中手	
１３：００～１３：３０	河内	平郡漁協
１３：３０～１４：００	中浜	
１４：００～１４：３０	大江	
１４：３０～１５：００	石仏	
１５：００～１５：３０	縄手	
１５：３０～１６：００	内浜	
１６：００～１６：３０	阿宗	

※肩を出しやすい服装でお越しください。

お問い合わせ　平郡出張所　☎４７－２２１１

平郡駐在所への電話での連絡方法が変わります

令和４年４月１日から、平生幹部交番、周防大島幹部交番を除く交番・駐在所の加入電話が廃止されます。（平郡駐在所☎47-2002 が使用できなくなります）
ご用件のある方は、

柳井警察署代表電話
０８２０－２３－０１１０

へおかけください。
柳井警察署に電話すると柳井警察署の担当者が転送手続きをし、平郡駐在所につながります。

※事件事故など緊急の場合は、１１０番をご利用ください。

お問い合わせ　柳井警察署　☎２３－０１１０

ぶるぼん隊員の活動報告

２月１日～３日、節分の豆まきがデイサービスでありました✨

１日は境さんに似た鬼が、２日と３日は僕に似た鬼が出たらしいです👹

３日に関しては、卜部さんの子供たちのとこにも、幸治さんに似た鬼と僕に似た鬼２匹が出たと聞きました👹💦　鬼も全力で向かっていくので、２日で３回も全力で叫ぶと声が潰れたと言っていました😅💨

鬼自身は、「今年は我輩の負けだが、来年こそ～！」と言って、逃げて行ったらしいです。来年こそも何も、節分に鬼が勝つとこ、見たことも聞いたこともないんですがね...😅

来年はもう少し、がんばってもらいましょう。とにかく、平郡の皆様の元気さで鬼は逃げて行きました😄

皆様に福がたくさん来ますように✨✨✨

柳井市社会福祉協議会会長表彰

２月１３日に柳井市総合福祉センターで行われた表彰式にて、平郡東地区から境 幸伸（さかいゆきのぶ）さんが表彰されました。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・福祉員としての功績）

2/22 撮影

老人大学講座について

３月に予定していました老人大学講座は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止いたします。

令和３年度老人大学講座贈呈品につきましては、後日別紙にてご案内いたします。

お問い合わせ　平郡東公民館　☎47-2211

今月の短歌

読売山口文芸欄入選

病院に予約の朝の定期船

鞄に入れしマスク確かむ

正司

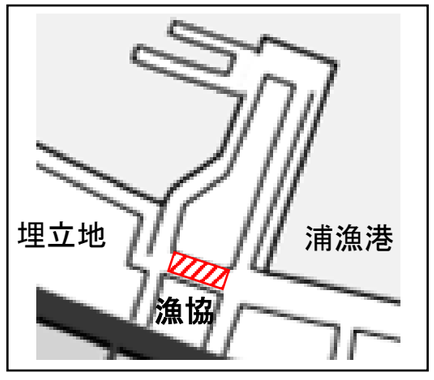
漁協横道路工事について

工事期間：４月～未定

現在、漁協横の道路が陥没しかかっているため、通行止めになっています。

地元の皆様方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ　平郡出張所　☎47-2211



通行止め

ボランティア婦人部よりお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大により、恒例のひなまつりの開催が今年度も難しいようです。つきましては平郡東地区の女性の方々にお弁当をお配りいたします。下記の日時に行いますので、どうぞお家でお待ちいただけますようお願いいたします。

日時　３月２日（水）１０時半から１２時前頃

お問い合わせ　ボランティア婦人部 松川　☎47-2277

陣内（じんのうち）先生の健康メモ　２月

寒い日が続きますね。気が付けば年度が終わろうとしています。時の流れの速さにびっくりする今日この頃です。気づけば過ぎ去っていましたが、2 月と言えばバレンタインの季節なので今日は糖尿病の話をしたいと思います。糖尿病は動脈硬化が進行させ、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病や網膜症、神経障害など様々な合併症を引き起こします。健康に過ごすためにも血糖ってとても大事です。そして血糖を下げるには薬も大事ですが、食事と運動がとても大切です。今日は糖尿病改善のための食事と運動のポイントをお伝えしようと思います。

●主食

全粒穀物→玄米、全粒粉使用したパン、そばなど・・・色が茶色い炭水化物を取り入れると血糖降下作用があると言われています。

●メインディッシュ

地中海食・・・赤身の肉を少なく、魚をしっかり摂取し、料理はナッツ、オリーブオイルを頻繁に使用する、卵の摂取は週 4 個未満、ビール・酎ハイ→ワインをたしなむ程度に摂取するようにすると心臓病や脳卒中予防にもいいと言われています。地中海食は**「世界最強の食事法」**と言われています。新鮮な野菜を摂取するようにし、食事の際に先に野菜を食べるのもいいと言われています。

ただジャガイモは摂取しすぎると糖尿病リスクが上昇すると言われているので取りすぎに注意です。

●デザート

果物を多く摂取する人は糖尿病のリスクが低下すると言われています。果物中に含まれる食物繊維が血糖を下げる効果があります。特にブドウ、ブルーベリー、リンゴがよいと言われています。ジュースにすると食物繊維が摂取できなくなるので、まるごと食べることが大切です。

●飲み物の注意点

・エナジードリンク：250m l 中に角砂糖 7 個分の糖分が入っています。何かここぞというときに飲むのがいいでしょう。

・缶コーヒー：砂糖入りのものは角砂糖 3 個分が含まれます。ブラック or 微糖にするのがいいでしょう。

・フルーツジュース：ジュースにすると果糖のみが多くなり、食物繊維が取れなくなってしまいます。加工された飲料はさらに糖分が増えます。食物繊維も一緒に摂取できるスムージーにするのがよいでしょう。

●運動

週 2 回以上の筋トレ、特に大筋群「胸、お尻、太もも」を鍛えるのがよいと言われています。またこまめな有酸素運動(30 分以上継続できる運動：ジョギング、ウォーキング、エアロバイク、水泳など)もいいです。最初から飛ばすと挫折しやすいので自分のストレスが大きくならない範囲で習慣化することが大切です。週 3 回、早歩き以上の負荷、1 日 20 分程度をゴールにするのがいいでしょう。この筋トレ＋有酸素運動は最強に健康にいいと言われていますが、なかなか習慣にするの難しいですよね。習慣化するのが難しい人に吉報です。座っている時間を減らすだけでも死亡率が下がると言われています。およそ 90 分座ったと思ったら、一度立つことを徹底すると健康に良いと言われており、アメリカの糖尿病学会でも推奨され、世界中で注目されている方法になります。健康な食事・運動習慣を身に付け健康寿命を延ばしましょう！