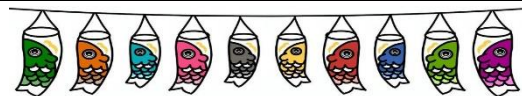


5月の行事等予定表

1日	燃えない粗大ゴミ 餅ひろい大会 ヘアーカット（13時～18時）
2月	ヘアーカット（8時～17時）
3火	憲法記念日
4水	みどりの日
5木	こどもの日
6金	
7土	
8日	
9月	
10火	第1回俳句勉強会
11水	
12木	
13金	
14土	
15日	
16月	へぐりドック入り
17火	第2回俳句勉強会 金比羅丸
18水	金比羅丸
19木	金比羅丸
20金	燃える粗大ゴミ 金比羅丸
21土	金比羅丸
22日	金比羅丸
23月	金比羅丸
24火	へぐり復帰
25水	
26木	みしまだより発行
27金	
28土	第1回老人大学講座
29日	
30月	
31火	



お知らせ等

第1回老人大学講座開催のお知らせ

日時 5月28日（土）10：30～11：30
場所 平郡漁協会議室
講師 陣内聡太郎さん じんのうちそうたろう
演題 未定

※羽仁地区の受講生で、送迎をご希望の方は
車で送り迎えいたします。詳しくは後日別
紙にてご案内いたします。

※必ずマスクを着用してお越しください。

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

俳句勉強会のお知らせ

日時 第1回 5月10日（火）
10：30～11：30
第2回 5月17日（火）
10：30～11：30

場所 平郡東公民館 多目的室

※参加をご希望の方は事前に
平郡東公民館へお問い合わせ
してください。

※新型コロナウイルス対策を
行った上で開催いたします。

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211



連休中のゴミ処理について

通常の収集になりますので、ルールに沿っ
てゴミを出してください。

お問い合わせ 平郡衛生推進協議会 ☎47-2211

みしまだより

令和4年4月28日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 250人
平郡東人口 159人
令和4年3月末日現在

ぶるぼん隊員の活動報告

先月末ですが、3月24日（木）の午後、
地元の人から電話がかかってきました。

「今の方で、イワシが上がっちゃるん
ですが、時間があったら行ってみたらおもしろ
いかなあと思ひまして...」

「ありがとうございます、すぐ行きます！」
僕が平郡島に来て、2年半ですが、こんな
事は初めてだったので、平郡島の魅力を伝
えるのも僕の仕事です！こんなチャンスは
滅多にないと思い、一緒に畑仕事をしてい
た近所の人にも誘い、すぐに現場に向かいま
した。

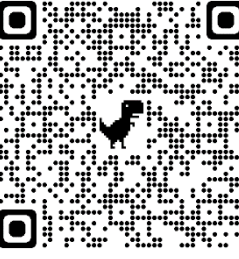
どこから噂を聞いたのか、行ってみると既
に島の方がイワシを拾いまくってお祭り騒
ぎでした☺笑

「ぶるぼんさ～ん、ここ取っといたよ～✧」
とおばちゃん。場所を取っといってください
ました☺✧

とにかくコロナ禍でほとんど行事が出来ない状況で、この日は島が活気づき、嬉し
くもあり楽しかった日でした✧✧✧

打ち上げられたイワシは数万匹はくだらなかったです、自分も1000匹近く拾っ
て帰り、800匹ぐらいはおすそ分け（押し付けに近い☺）し、250匹程をシゴ
しました。

その日は、島の皆さんイワシで晚餐された方がほとんどだと思います☺...ただ一
人、所長は次の日までイワシの事を知らず、その話をしたら「僕だけ、島で
嫌われてるんかなあ...。」と仰ってました☺笑そんな事はないですし、みんな頼り
にしていますから！ 今度は、みんなで所長に知らせてあげましょう☺✧



←こちらのQR
コードでその様
子が見れますの
で、視れる方は
是非✧

視たくても視れないという方はお
気軽にぶるぼんまで☺

平郡東地区社会福祉協議会の会長が交代されました

旧会長 さかい 境 幸伸さん → 新会長 いのうえ 井上 しげひさ 重久さん

※令和4年4月1日から

お問い合わせ 平郡東地区社会福祉協議会 ☎47-2211

高齢者おでかけサポート事業について

「高齢者バス・タクシー・へぐり共通助成券」の申請受付をしています。

○助成内容

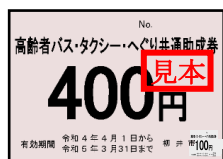
住民税非課税世帯：最大24,000円分

住民税課税世帯：最大12,000円分

※タクシー、へぐりは、1乗車（乗船）につき最大1,000円まで利用できます。

※路線バスは、1乗車につき助成券2枚まで利用できます。

※5月以降の申請の場合、月割で計算した枚数の交付となります。



○対象者

75歳以上の在宅の市民で自らが自動車を運転しない方

※障害者タクシー乗車割引証の交付を受けていないこと

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

こんなときに#7119

「すぐに診療所に行った方がよいか？」悩んだりためらわれた時は、救急医療電話相談（シャープ #7119）に電話してください！

電話口で医師や看護師等の専門家が24時間救急相談に応じます。

※緊急だと思ったら、ためらわずに119番通報を！！



お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

平郡東地区運動会中止のお知らせ及び餅ひろい大会開催のご案内

今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平郡東地区運動会は中止いたします。

代わりに、下記の日程で“餅ひろい大会”を開催いたしますので、マスク着用にてお越しいただきますようご案内いたします。餅まきの前に樽酒の鏡開きを行います。

日時 5月1日（日）11時～

※雨天の場合2日（月）に延期

場所 浄光寺沖埋め立て地

（鯉のぼりの近く）



お問い合わせ 平郡東地区スポーツ推進協議会 ☎47-2211

「へぐり」ドック期間中の運航ダイヤについて

【ドックダイヤ】期間：令和4年5月16日（月）から23日（月）まで

◇5月16日（月）1便往路は「へぐり」、1便復路から代船で運航

	往路			復路		
	平郡東	平郡西	柳井港	柳井港	平郡西	平郡東
1便	6:00	6:40	7:40	8:30	9:15	9:40
2便	14:30	14:55	15:40	16:30	17:15	17:40

◇5月17日（火）～23日（月）まで代船で運航

	平郡東	平郡西	柳井港	柳井港	平郡西	平郡東
1便	6:30	6:55	7:40	8:30	9:15	9:40
2便	14:30	14:55	15:40	16:30	17:15	17:40

ドック代船：旅客船「金比羅丸」 総トン数19トン 旅客定員61人

※車両での乗船はできません。

お問い合わせ 平郡航路（有） ☎22-7944

今月の川柳

読売山口文芸欄入選

親おやが居いて子こが居いて孫まゝの居いる平へい和わ
正司

陣内先生健康メモ 4月

皆様こんにちは。平郡診療所の陣内です。改めまして、今年度も留任となりました。所属先が周防大島町立東和病院から周東総合病院になりました。今後とも引き続きよろしくお願い致します。

今日は健康雑学として、コーヒーの話をしたと思います。コーヒーって日常に欠かせないですね。僕もコーヒーが好きで豆から挽いたりもするのですが、飲みすぎると胸やけがして、最近は控えるようになりました。ご存じかもしれませんが、コーヒーは飲みすぎると胃酸の分泌が多くなって胃が荒れてしまいます。また含まれているカフェインのために眠れなくなったり、依存症(カフェインを取らないと頭痛や不安や吐き気や発汗がみられたりする状態)になったりします。ただ悪いことばかりではなく、世界ではコーヒーは素晴らしい飲み物だという報告もあります。今日はその紹介をちょっとしします。

まず健康な成人が飲むコーヒーは毎日5杯以上飲むと害になりやすいと言われています。1日3杯くらいにしておきましょう。またカフェインの半減期は4-6時間と言われており、12時に寝る人は夕方以降からは飲まない方がいいかもしれません(もっと早く寝る人はもっと前から)。



○コーヒーがもたらすよい効果その①：糖尿病を予防できる！

→コーヒーに含まれているクロロゲン酸という成分が食後の血糖を落とすという効果があるようです。カフェインレスのコーヒーでも同様の効果があると言われています。ただ甘いコーヒーは逆効果なので、ブラックもしくは微糖がよいでしょう。

○コーヒーがもたらすよい効果その②：肝臓病や痛風リスクが減る！

→コーヒーを飲むことで肝硬変・肝臓がん・脂肪肝のリスクや痛風のリスクが減ったというデータが示されたようです。健康診断などで肝臓の値や尿酸値が高いと言われた人はコーヒーを生活に取り入れるといいかもしれません。

○コーヒーがもたらすよい効果その③：寿命が延びる！

→コーヒーを1日3杯飲む人は全く飲まない人に比べて15%死亡率が下がったという研究があります。

飲みすぎたときにはデメリットがでてくることはありますが、適切な量を守って生活にコーヒーを取り入れることができれば健康によい効果が示されています。コーヒーに限らず、摂りすぎも摂らなすぎもよくないのでバランスの取れた生活を心掛けたいですね。

それではまた。

