

4月の行事等予定表

1 土	感謝のお笑いライブ☆ 離任式 燃えない粗大ゴミ 汲み取り 卓球	
2 日	婦人部お花見会 汲み取り	
3 月	ソフトバレー	ヒジキ
4 火	バドミントン	ヒジキ
5 水	期日前投票日	ヒジキ 診
6 木	期日前投票日 狂犬病予防注射	ヒジキ
7 金	期日前投票日	ヒジキ
8 土	山口県議会議員一般選挙	ヒジキ
9 日		
10 月	平郡東小学校入学式 ソフトバレー	
11 火	バドミントン	
12 水		診
13 木	バドミントン	
14 金	ビデオ上映会	
15 土	卓球	
16 日		
17 月	ソフトバレー	ヒジキ
18 火	バドミントン	ヒジキ
19 水	期日前投票日	ヒジキ 診
20 木	期日前投票日 燃える粗大ゴミ ソフトバレー	ヒジキ
21 金	期日前投票日 カラオケ	ヒジキ
22 土	衆議院山口県議員補欠選挙投票日 卓球	ヒジキ
23 日		
24 月	ソフトバレー	
25 火	バドミントン	
26 水		診
27 木	みしまだより発行 バドミントン	
28 金		
29 土	昭和の日 卓球	
30 日		

診＝平郡診療所診療日は毎週水曜日に変わりました。

選挙のお知らせ

山口県議会議員一般選挙

日 時 4月8日（土）7：00～18：00

※期日前投票日

5日（水）～7日（金）8：30～17：15

衆議院山口県第2区選出議員補欠選挙

日 時 4月22日（土）7：00～18：00

※期日前投票日

19日（水）～21日（金）8：30～17：15

場 所 平郡東公民館

お願い 投票所にお越しの際は、
出入口でのアルコール消
毒、咳エチケットを心が
けましょう。



お問い合わせ 柳井市選挙管理委員会
☎22-2111

お願い

各家庭でご不要になった鯉のぼりがご
ざいましたら、鯉のぼり委員会にご寄贈
をお願いいたします。



お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

平郡東地区運動会について

令和5年度平郡東地区運動会の開催につ
いては、現在検討中です。

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

みしまだより

令和5年3月23日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 243人
平郡東人口 154人
令和5年2月末日現在

平郡ふれあいコミュニティカフェ開催

3月2日（木）にト部商店前にて、平郡東島おこし推進協議会主催による
「第2回平郡ふれあいコミュニティカフェ」が開催されました。
来場者は約84人でした。



老人大学講座開催

3月11日（土）に平郡東小学校体育館にて、令和4年度第6回老人大学
講座を開催しました。
演題は「古今東西 平郡島クイズ」でした。
受講生24名、一般参加17名、合計41名の出席でした。



今月の俳句

読売山口文芸欄入選

卒業や以下同文を戴きぬ

正司

離任式のお知らせ

平郡駐在所 所長

なかしま たつや
中島 達也 さん

日 程 3月24日（金）

平郡診療所 医師

じんのうち そうたろう
陣内 聡太郎 さん

日 程 3月28日（火）

地域おこし協力隊

ぶるぼん さん

日 程 4月1日（土）

場 所 平郡東港

時 間 13：30～

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
よう。

平郡東地区連合自治会長 鈴木喜義

平郡島の皆さんへ、 感謝のお笑いライブ☆開催のお知らせ

日 時 4月1日（土）11：40～

場 所 平郡東小学校体育館

内 容 『第2回 平郡東笑学校』

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211



3年半大変お世話
になりました。
これからもよろし
くお願いします☆

婦人部お花見会開催のお知らせ

日 時 4月2日（日）11時半から

場 所 平郡東小学校体育館

お問い合わせ ボランティア婦人部
松川 ☎47-2277



「高齢者バス・タクシー・へぐり共通助成券」

の申請受付を3月27日（月）から開始します。

※助成券が利用できるのは4月1日（土）からです。

○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。

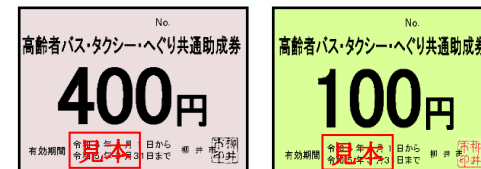
○対象者

75歳以上の平郡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

詳しくは広報やない3月9日号5ページをご覧ください。

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211



狂犬病予防注射のお知らせ

日 時 4月6日（木）

受付 10：50～11：00

場 所 平郡出張所

※詳しくは広報やない3月9日号
7ページをご覧ください。

お問い合わせ 市民生活課 ☎22-2111



小学校入学式のお知らせ

日 時 4月10日（月）

11：00～11：30

場 所 平郡東小学校体育館



お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

ビデオ上映会のお知らせ

日 時 4月14日（金）

10：30～11：10

場 所 平郡東公民館

内 容 平成25年度平郡東地区運動会



お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

カラオケ再開のお知らせ

日 時 4月21日（金）

19：00～21：30

場 所 老人憩の家



新規会員を募集しています。

ご希望の方は平郡東公民館
（☎47-2211）にお問い合わせ
ください。

KAKOKAKO健康MEMO

皆さんは春になると「だるい」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？

このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされています。

そこで今回は春の不調の原因とその予防についてお伝えしたいと思います。

春の不調の原因

春は激しい寒暖差とめまぐるしい気圧の変化により自律神経の切り替えがうまくいかなく、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。また、就職や転勤など、自分自身や家族の身のまわりの生活が大きく変化することで、緊張感やストレスを感じるにより自律神経のバランスが乱れやすくなります。

花粉症の方は免疫機能が過剰に活動している状態で、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。



予防と対策

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう。

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり自律神経のバランスが乱れてしまいます。

バランスの良い食事を心がけましょう。

2. 体を動かしてみましょう。

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。有酸素運動が効果的です。普段の生活の中でも歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動くなど日常生活の動きを少し変える工夫してみましょう。

3. シャワーだけではなく、湯船につかりましょう。

副交感神経が働き自律神経のバランスが整います。ぬるめの湯に 10～20 分程度入浴すると効果的です。

4. 睡眠をしっかりととりましょう。

寝具の調整や眠る前にストレッチをする、目元や首元を温めてみる、楽しいことを考えるなど体と心をリラックスさせ質のよい睡眠を十分にとりましょう。

5. 衣服で温度調節をしましょう。

マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れ気温変化に体を対応させましょう。

そうはいっても春は命芽吹く季節、自然や洋服の color も増えて心ウキウキしますね。

平郡診療所医師 陣内さん離任のご挨拶

拝啓 寒さの中に春の気配を感じる頃となりました。皆様ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。さて私こと、このたび柳井市立平郡診療所と周東総合病院を3月末日に退職し、防府市の山口県立総合医療センターに異動となりました。2年間という短い間でしたが、大変お世話になりました。

平郡に勤務した2年のうち、1年目は周防大島の病院との兼務で、移動含めてなかなか大変な日々でしたが、2年目から周東総合病院所属になり、皆様と、平郡の中だけではなく、周東の中でも顔を合わせること増え、皆様との距離がグッと近づいた感じがしていました。赴任当初から取り組んでいたオンライン診療も、皆様にご協力いただいたおかげもあって、2年間で何となく形ができてきて、今後少しでも平郡の助けになればいいなと思っています。

私生活では平郡1年生の時に結婚式を挙げ、2年生の時に子供を授かり、大変幸せなこと続きで、来年度も平郡にいたら一体どれだけの幸せが起きていたのだろうと思わずにはいられません。平郡の日々は本当に濃く、一生忘れられない時間になったと思います。通いではありましたが、毎週泊まらせていただいていた“夕凧”は第2の家のような感じがしていました。リラックスしすぎて、朝が来たことに気づかず、1年に1回くらいご主人に東から西までぶっ飛ばしてもらったこともありましたが(ご主人が一層格好よく見えました)。船で釣りに連れて行ってもらったのもとても楽しかったです。身長186cmの私ですが、餌(アオムシ)をさわれないもので、最初は全部つけてもらっていましたが、次第に触れるようになりましたし、料理なんて日頃ほとんどしないのですが、お陰様で魚の3枚おろしや下処理もできるようになりました。

バドミントンやバレーも楽しくやらせていただきましたし、時々呼んでいただいた飲み会もとても楽しかったですし(飲み会後の事件も含めて)、小林旅館で東の井上所長と事務員の濱田さんと修学旅行的な夜を明かしたのもいい思い出です。

せっかく慣れてきて、皆様とも冗談が言い合えるような間柄になったかなあという時の異動で、大変残念ではございますが、また家族を連れて、平郡に足を運ばせていただけたらいいなと思います。医師が常勤から非常勤になるタイミングで、またコロナウイルス感染症の拡大中での赴任で、皆様にはいろいろとご不便、ご迷惑をおかけしことも多々あったかと存じますが、温かく迎えてくださり、本当にありがとうございました。公私共に、この地で学んだことを新天地でも存分に発揮していけるように頑張りたいと思います。末筆ではございますが、皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。まずはお知らせかたがたご挨拶を申し上げます。

平郡診療所 陣内 聡太郎



平郡駐在所所長 中島さん離任のご挨拶

平郡の皆様に

平郡のみなさん、3年間ありがとうございました。最後に思い出に残っていることは、昨年11月に平郡東小学校体育館で行ったイベントのことです。数多くの島民の方に出席していただいた姿を見た時、みなさんが私に優しく親切に接してくださったことなどを思いだし、私は感激し涙が出てきました。皆さんの支えで今の私があり、平郡の自然と人々の優しさにふれ、最後の赴任地が平郡であったことを心からありがたくうれしく感じております。平郡の皆さん、お体に気をつけいつまでも元気でいてください。

令和5年3月吉日 中島 達也



令和4年11月9日撮影 安全♡安心地域フェスタ in 平郡島

平郡診療所職員 濱田さん離任のご挨拶

東地区の皆さん、こんにちは。平郡診療所の事務をしております濱田です。このたび、人事異動で本土にもどることになりました。

平郡診療所に赴任する前は西の連絡所で2年、診療所で1年、計3年間ずーっと平郡島の美しい自然だけでなく、皆さんの温かい笑顔に支えられ、仕事とは思えないほど本当に楽しく豊かな3年間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

診療所では、皆さんが待合室でお互いに「がんばらんといけんよ～」と励ましあっているお姿を見て、いつも元気をもらっていました。また、急患の方が出たらすぐにいろんな方が駆けつけてくださり、皆さんあつての診療所であることをひしひしと感じる1年間でした。

また、東地区での生活は西とはまた違う活気や明るさもあり、平郡島の底力を感じることもできました。

平郡島赴任中の3年間は、本当にコロナに振り回されっぱなしの3年間でしたが、徐々にではありますが以前の生活が戻りつつあります。皆さんも、どうかお体には十分お気をつけて（こけんように！！）、これからもお元気でいてくださいね。

末筆になりましたが、皆様のますますのご健勝を祈念いたします。

本当にありがとうございました。

今後とも引き続き平郡診療所への皆様のお力添え賜りますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

平郡診療所 濱田 悠一郎

六地藏様について

六地藏とは

地蔵菩薩像の建立形態のひとつ。
六尊の地蔵菩薩像を横一列に配して、道端や寺社の境内、共同墓地の前に供養する。
この六尊は人間が死を迎えた際にその魂をあの世への迎えにやってくるという伝承もある。

ピクシブ百科事典より



下記の方々が、盛りの六地藏様の台座補修や掃除にご協力くださいました。
ありがとうございました。

ト部 吉廣 さん	大野 稔 さん	大野 シヅ子 さん	岡田 武夫 さん
神代 キソヨ さん	神代 ツル代 さん	中原 清 さん	久富 鐵夫 さん
平井 タケヨ さん	松永 佳一 さん	松永 志津美 さん	宮本 忠弘 さん
山本 トシエ さん	山本 正一 さん	吉田 傳四 さん	吉田 節江 さん

平郡東連合自治会長 鈴木 喜義
浦区長 ト部 幸治
羽仁区長 小松 源一



盛りの六地藏様



内浜の六地藏様



羽仁の六地藏様

令和5年3月撮影