



地域参観日:ちょっと先生気分で!

3校時に駐在所の所長さんを講師に招き、「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を行いました。薬物について、地域の方と一緒に学びました。
4校時は算数のたし算の授業を参観していただきました。学習したことを生かして、自分で考えた文章問題を出題すると、来ていただいた地域の方が手を挙げて発表してくださいました。大きな声で「正解です!」ちょっと先生気分でがんばりました。



平郡東地区敬老会

10月2日(月)、平郡東地区敬老会に参加しました。式典では、地域の皆様に、いつも参観日に来ていただいていることや、登下校時に見守ってくださっていることへの感謝の気持ちを伝えました。演芸の部では、ダンスやハンドベルの演奏を披露しました。



大きないもがたくさんとれました!

いもほりをしました。一つ一つスコップで掘って、がんばって収穫しました。大きなさつまいもが、たくさんとれました。
「どうやって食べようかな。」
「やっぱり焼きいもかな。」



みしまだより

令和5年10月26日号
 発行 平郡東公民館
 ☎0820-47-2211
 平郡総人口 239人
 平郡東人口 156人
 令和5年9月末日現在

敬老会開催

10月2日(月)に平郡東小学校体育館にて、令和5年度敬老会が開催されました。敬老者の出席は33名でした。

【敬老者米寿表彰】

藤井 澄恵 様
 神代 シス子 様
 青木 シヅエ 様
 福田 道義 様
 井上 久士 様



老人大学講座開催

10月24日(火)に平郡東小学校体育館にて、第4回老人大学講座を開催しました。講師は山田恵さんで、演題は『エクアドルでのJICAボランティア活動体験』でした。
受講生23名、一般参加8名、合計31名の出席でした。



平郡東小学校のホームページについて

柳井市ホームページのキーワード検索欄に「ようこそ平郡東小学校へ」と入力し、検索ボタンを押すと見るすることができます。

キーワード検索

ようこそ平郡東小学校へ

検索



ホームページの中の[新着情報](#)または[学校紹介](#)・[学校の様子](#)から、学校生活の様子を見ることができます。

KAKOKAKO健康MEMO

今月はむくみについてお話しします。

むくみは皮膚の下にある皮下組織に余分な水分がたまる状態をいいます。

むくみの原因は？

- ① 病気によるもの：心臓病や腎臓病、甲状腺機能低下症、膠原病、静脈の病気など。
また、病気の治療のために服用している薬の可能性。
- ② 病気以外の原因によるもの：血流障害や新陳代謝の低下。長時間同じ姿勢、塩分・水分の摂りすぎ。アルコールの飲みすぎ。過労、冷え、睡眠部食、加齢など。

むくみの予防と解消方法は？

- ① 病気の治療をする。症状がでたら主治医に相談する。
- ③ 同じ姿勢を長くとらない。
- ④ 入浴、マッサージなどで血行をよくする。足を心臓より高めにして休む。
- ⑤ 家事や仕事で休み休みこまめに動いて、座っている時間や立ちっぱなしの時間を短くしてみる。
- ⑥ 塩分を控えた食事、冷たい食べ物や飲み物は控える、アルコールは適量に。

むくみは、体の水分代謝がうまくいっていない証拠。最近よくむくみが出るという方は、日々の暮らしを見直してみてもいいかもしれません。



平郡診療所 蟻川嘉子

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

秋暑し陸に干されし烏賊巣網

正司

平郡東地区文化祭開催のお知らせ

【作品展示会】

日時 10月31日（火）～11月4日（土）

午前9時～午後5時

場所 平郡東小学校多目的室



【演芸会】

日時 11月4日（土）午後1時～

場所 平郡東小学校体育館

主催 平郡東地区コミュニティ協議会

共催 平郡東小学校

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

※展示会の準備は10月30日（月）10時から小学校にて行います。
演芸会の準備は11月3日（金）10時から体育館にて行いますので、関係者の方はよろしくお願いいたします。

菓子ましますよ！



11月の行事等予定表

1 水	燃えない粗大ゴミ バドミントン	文化祭作品展示会
2 木	ソフトバレー	
3 金	文化の日 文化祭りハーサル	
4 土	消防団機械器具点検 平郡東地区文化祭演芸会	
5 日		
6 月	ソフトバレー	
7 火		
8 水	バドミントン	
9 木		
10 金	バドミントン	
11 土	卓球	
12 日	第5回老人大学講座	
13 月	亥の子 ソフトバレー	
14 火	新型コロナワクチン集団接種	
15 水	バドミントン	
16 木	ソフトバレー	
17 金		
18 土	卓球	
19 日		
20 月	燃える粗大ゴミ ソフトバレー	
21 火		
22 水	秋祭り集会（平郡東小学校） バドミントン	
23 木	柳井祭り（柳井市） 勤労感謝の日	
24 金	みしまだより発行 バドミントン	
25 土	スマホ教室 亥の子 卓球	
26 日		
27 月	ソフトバレー	
28 火		
29 水	バドミントン	
30 木	ソフトバレー	

老人大学講座開催のお知らせ

日時 11月12日（日）10：00～11：30

場所 平郡東小学校体育館

※ 詳しくは別紙をご覧ください。

新型コロナワクチン集団接種



のお知らせ



日時 11月14日（火）

持参物 ●接種券

●健康保険証

●お薬手帳（お薬を服用中の方）

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

亥の子のお知らせ

【第1回】

日時 11月13日（月）14時30分～

場所 平郡診療所横

【第2回】

日時 11月25日（土）16時30分～

場所 中浜沖埋立地

主催 平郡東民芸保存会 ☎47-2211

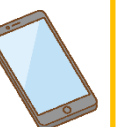
共催 平郡東小学校

スマホ教室のお知らせ

日時 11月25日（土）14時～

場所 平郡東小学校多目的室

※ 詳しくは別紙をご覧ください。



令和6年平郡島カレンダーの予約注文を平郡東公民館（☎47-2211）で受け付けています。

値段：一部（13枚）800円

予約注文締切日：11月15日（水）

令和5年度 第45回平郡東地区文化祭



あいさつ

菊花の薫り高き候、皆様方にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、実りの秋のもと、平郡東地区文化祭演芸会を11月4日（土）午後1時より、平郡東小学校体育館におきまして開催いたします。
楽しい一時をお過ごしいただければ幸いです。

主催 平郡東地区コミュニティ協議会
共催 平郡東小学校

※作品の展示会は10月31日（火）～11月4日（土）に
平郡東小学校多目的室にて開催いたします。

LIVE (●●)
ライブ (●●) 配信予定

ハイブリッド開催
(会場&オンライン配信)


配信無料チケット



平郡島 歴史講演会
**平郡島から
北海道への開拓移民**

参加費無料

会場	西地区	2023.11.11[土] 10:30-12:00	@平郡西集会所
	東地区	2023.11.12[日] 10:00-11:30	@平郡東小体育館

松島 幸夫 氏
柳井市教育委員会

平郡島歴史講演会のご案内

平素は、地域活動にご協力賜り、誠にありがとうございます。
この度、下記の通り「平郡島歴史講演会」を開催する運びとなりました。平郡島での各会場での講演会と合わせて、より多くの皆様に「平郡島」について知っていただく機会を作るため、オンライン同時配信、見逃し配信を取り入れ実施します。
万象繰り合わせの上、多くの皆様にご参集くださいますようお願いいたします。

記

○日 時 (西地区) 令和5年11月11日（土）10:30～12:00（※開場 10:00）
(東地区) 令和5年11月12日（日）10:00～11:30（※開場 9:30）

○場 所 (西地区) 平郡西集会所 ・ (東地区) 平郡東小体育館

○実施方法 ハイブリッド開催（現地会場 ＋ オンライン配信（見逃し配信含む））

○オンライン視聴の申し込み方法

Teket サイト (<https://teket.jp/8075/27909>)
にて配信無料チケットをお求めになることができます。

QRコード



開催初日に併せ、冊子「平郡島の歩み」を発行します。ご来場いただきました皆様方に進呈します。お楽しみに。
○書籍名：平郡島の歩み（P.80）
○著 者：松島 幸夫
○発 行：平郡西地区コミュニティ協議会
※配信無料チケットお求めの方で、冊子をご希望の場合、裏面問合せ先までご連絡ください。

平郡島初 スマホ教室 (公民館教室)

開催日:東11/25日 14:00~

会場:公民館 多目的室

参加費:500円

- 講師:問可大将 (スマホマイスター)
広島市安佐北区在中

共催:平郡東地区社会福祉協議会

✧テーマ✧

今使ってるガラケーからスマホに簡単手続き！?
出来る方法
今ガラケーでスマホに興味がある方必見✧

無料相談コーナー! ショップでお金がかかる
相談を今回無料で実施

詐欺にあわないためのセキ
ュリティについて

スマホで娯楽! ?
楽しむ方法!

DESYNE

2024年(令和6年) 平郡島カレンダー 予約受付中

値段:一部(13枚)800円

サイズ:A3縦壁掛け

※予約販売のみとさせていただきます。

○予約締切日:11月15日(水)

○受け渡し日:12月初旬予定

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

見本



令和5年3月24日 満潮
【平郡駐在所所長 中島さんの撮影】



令和5年3月28日 満潮
【平郡駐在所所長 中島さんの撮影】

3月
2024 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



令和5年5月3日 満潮
【平郡東地区運動会】

5月
2024 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	