



みしまだより

令和5年12月28日号
 発行 平郡東公民館
 ☎0820-47-2211
 平郡総人口 238人
 平郡東人口 155人
 令和5年11月末日現在

漁船やへぐりの見学



国語の学習で働く船の様子を調べるために、漁船やへぐりの見学に行きました。それぞれの船に、役割に応じた工夫がされていて、すごかったです。「船はカッコいいな!」「へぐりの絵をかこう!」

楽しかった「亥の子」

地域の皆さんと一緒に「亥の子」をしました。この日のために覚えた亥の子唄を何度もうたいました。合いの手がいって、とても楽しかったです。

ここへ～来たなら～ (ヨイヨイ)
 一度は観やれ～ (サーヨイヨイ)
 三島 蛇の池 ヨイソリヤ 大嶽よ～
 (ソリヤットコセー ヨーイヤナ)
 (ハリワイセ コリワイセーヨー イトセー)



スマホ教室開催

11月25日(土)に平郡東小学校多目的室にて、スマホ教室が開催されました。参加者は2人でした。

老人大学講座開催

12月1日(金)に平郡東小学校体育館にて、第6回老人大学講座を開催しました。講師は三島孝雄さんで、演題は『出張!にこここ健康づくりin平郡』でした。受講生9名、一般参加3名、合計12名の出席でした。



秋祭り集会

11月21日、1年生教室で秋祭り集会をしました。どんぐりや落ち葉を使って、「どんぐりつまみ競争」「秋の落ち葉釣り」「まつぼっくりけん玉」「どんぐりごま」など、いろいろなゲームを用意しました。多くの地域の方が来てくださり、一緒に楽しく遊びました。「まつぼっくりマラカス」で応援して、とても盛り上がりました。最後に、先日畑でとれたさつまいもで作ったスイートポテトをみんなで食べました。



映画無料上映会開催

12月3日(日)に平郡東小学校多目的室にて、『六ヶ所村ラブソディー』が上映されました。参加者は20人でした。

KAKOKAKO健康MEMO

睡眠中に狭くなった気道を空気が通る時に生じる気道壁の振動音がいびきです。今月は一時的ないびきの対策について書きたいと思います。

- ① 横向きで寝てみる。横向きで寝る場合、舌が気道に落ちにくくなります。
- ② 適正な体重を心がけ肥満予防する。肥満はお腹周りだけでなく首の周りにも脂肪が増えます。
- ③ 就寝前のアルコールは控える。アルコールを摂取すると筋肉が緩むため気道が塞がれることがあります。
- ④ 寝室の湿度を意識する。いびきをかきやすい人は口呼吸していることが多いです。口呼吸をすると口の中や喉が乾燥し、塵などを吸い込むため喉が炎症を起こして気道が狭くなりいびきをかきやすくなります。また乾燥により鼻づまりからいびきを引き起こすケースもあります。
- ⑤ マットレスや枕を見直す。枕が高すぎたり低すぎたりすると首に負担がかかります。
- ⑥ タバコを止める。タバコは上気道の粘膜を刺激し炎症を起こしてしまいます。



平郡診療所 蟻川嘉子

今月の川柳

読売山口文芸欄入選

園長は僧侶で子らとクリスマス

正司

平郡診療所休診のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)の間、平郡診療所は休診となります。緊急時には救急船かドクターヘリの対応になります。休診日でも電話(47-2032)は診療所スタッフに転送されます。

お問い合わせ 平郡診療所 ☎47-2032



年末特別警戒及び出初式のお知らせ

12月28日(木)20時～21時に消防団による年末特別警戒を行います。また、令和6年1月6日(土)に開催される柳井市消防出初式に、平郡分団も参加します。

お問い合わせ 柳井市消防団平郡分団 ☎47-2211



1月の行事等予定表

1月	元日 ヘアースタイル (午後1時～5時) 燃えない粗大ゴミ	出張所休み
2月	ヘアースタイル (午前8時～3時)	
3月		
4月		
5月		
6月	柳井市消防出初式	
7月		
8月	成人の日	
9月	警察イベント	
10月	バドミントン	
11月		
12月	バドミントン	
13月	卓球	
14日		
15月	ソフトバレー	
16月		
17月	バドミントン	
18月	ソフトバレー	
19月	カラオケ	
20月	燃える粗大ゴミ 卓球	
21日		
22月	第7回老人大学講座 ソフトバレー	
23月		
24月	平郡東小学校地域参観日 バドミントン	
25月	みしまだより発行	
26月	バドミントン	
27月	卓球	
28日		
29月	ソフトバレー	
30月		
31月	バドミントン	

警察イベント 安全・安心のまち平郡開催 のお知らせ

日時 1月9日(火) 11:30～

場所 平郡東小学校体育館

※ 詳しくは駐在所だより1月号をご覧ください。

お問い合わせ 平郡駐在所 倉住和良

☎0820-23-0110 (呼)

花の苗無料配布のお知らせ

花の苗をご希望の方は令和6年1月11日(木)までに、平郡東公民館にお申し込みください。

花苗の種類はパンジーとビオラです。

※数に限りがあります。ご了承ください。



お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

老人大学講座開催のお知らせ

日時 1月22日(月) 10:30～11:30

場所 平郡東小学校体育館

講師 蟻川嘉子さん

演題 『腸たいせつな話』

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211



平郡島の歩み進呈のお知らせ

平郡島の歴史読本“平郡島の歩み”松島幸夫／著を、お一人1冊無料進呈いたします。

※平郡在住でなくても大丈夫です。

平郡出張所(☎47-2211)にお問い合わせください。

皆さま、良いお年をお迎えください