



生活科の学習で、町探検をしました。「山口みなまさ探検隊」と名付け、二人で平郡東地区のお店や施設、神社やお寺取材しました。どこに行っても地域の方々に温かく迎えていただき、平郡がますます好きになりました。取材にに応じてくださった皆様、ありがとうございました。



7月5日（金）、地域参観日として体育館で「七夕集会」をしました。七夕の劇の中で、ハンドベルの演奏、国語の作文、生活科で町探検をしてわかったことなどを発表をしました。七夕にちなんだゲームもしました。最後に地域の方と一緒に願い事を書いた短冊を笹飾りにつけました。「みんなの願いが叶いますように！」



令和6年7月25日号  
発行 平郡東公民館  
☎0820-47-2211  
平郡総人口 227人  
平郡東人口 148人  
令和6年6月末日現在

7月9日（火）に平郡東小学校  
体育館にて、『市民と市長と気楽に  
トーク』が開催されました。  
参加者は25名でした。



## ○フェリーの更新について…

返答：令和９年１２月就航する計画、今後も意見を聞きながら状況を発信する。

## ○県道草刈りについて…

返答： 定期的に行うよう引き続き県に要望を出す。

その他、石原・神名等狭い県道の拡張について、市長としての政策優先順位について、中間貯蔵について、図書貸し出しについて等話し合いがあり、令和6年度当初予算の概要について市長から説明がありました。

詳しくは各自治会長さんまたは、平郡出張所（☎47-2211）にお問い合わせください。

7月12日、羽崎×箇所土砂崩れのため  
県道通行止め。

7月24日現在、復旧作業中です。  
皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いし  
ます。

問合せ先 山口県柳井土木建築事務所  
工務第1課 ☎0820-22-1847



## KAKOKAKO健康MEMO

ふくらはぎがつることを一般に「こむら返り」と言います。ふくらはぎのことを「こむら（こぶら）」と呼んだことに由来するそうです。

「つる」ことは医学的には「有痛性筋痙攣」と呼び、筋肉のけいれんおよび強い痛みを伴います。筋肉は普段、脳からの指令を受けて思った通りに動かすことができますが、長時間の作業、強度の高い運動、ウォーミングアップ不足、運動不足、水分不足、冷えなどによって伝達メカニズムが障害されると筋肉が異常な収縮を見せ、「こむら返り」が起こることがあります。

原因が上記のような要素にある場合の「こむら返り」は、基本的に心配ありません。しかし、下肢静脈瘤、腰椎椎間板ヘルニア、腎不全、肝障害、甲状腺異常などが原因となることもありますので気になる方はご相談ください。

作業や運動の前には準備運動を行う、発汗後は水分塩補給を意識する。定期的にマッサージやストレッチなどを行うことで「こむら返り」を予防または緩和するのに役立ちます。



平郡診療所 蟻川嘉子

## 今月の俳句

読売山口文芸欄入選

あぢさゐるに水やる見童二人きり

正司

## 平郡島写真展開催

7月12日～18日に平郡東小学校多目的室にて、岡町隆昌さんによる平郡島写真展『夢 平郡島の人たち』が開催されました。来場者は延べ約70人でした。



## AED設置場所変更について

平郡東小学校体育館前に設置してあったAED（自動体外式除細動器）が、平郡出張所前に移動しましたのでお知らせします。鍵はかかっていません。必要な時は扉を開けてご使用ください。

※扉を開けると周りに緊急を知らせるためのブザーが鳴ります。



## 8月の行事等予定表

|      |                                     |    |
|------|-------------------------------------|----|
| 1 木  | 燃えない粗大ゴミ<br>ソフトバレー                  |    |
| 2 金  | カラオケ                                |    |
| 3 土  | 五十谷海岸清掃                             | ウニ |
| 4 日  |                                     | ウニ |
| 5 月  | ソフトバレー                              | ウニ |
| 6 火  | 銭太鼓教室                               |    |
| 7 水  | 盆踊り練習（午後7時30分～）                     |    |
| 8 木  |                                     |    |
| 9 金  |                                     |    |
| 10 土 |                                     |    |
| 11 日 | 山の日<br>ヘアーカット（午後1時～午後5時）            |    |
| 12 月 | 振替休日<br>ヘアーカット（午前8時～午後3時）<br>ソフトバレー |    |
| 13 火 | カラオケ大会・盆踊り                          |    |
| 14 水 | 盆踊り・お楽しみ抽選会                         |    |
| 15 木 | ソフトバレー                              |    |
| 16 金 |                                     |    |
| 17 土 |                                     |    |
| 18 日 |                                     |    |
| 19 月 | ソフトバレー                              |    |
| 20 火 | 燃える粗大ゴミ<br>銭太鼓教室                    |    |
| 21 水 | バドミントン                              |    |
| 22 木 | みしまだより発行                            |    |
| 23 金 |                                     |    |
| 24 土 | 盂蘭盆精霊踊り（午後7時30分～）                   |    |
| 25 日 |                                     |    |
| 26 月 | ソフトバレー                              |    |
| 27 火 |                                     |    |
| 28 水 | バドミントン                              |    |
| 29 木 | ソフトバレー                              |    |
| 30 金 |                                     |    |
| 31 土 |                                     |    |

## 五十谷海岸清掃のお知らせ

日時 8月3日（土）6：00～  
場所 五十谷

内容 五十谷海水浴場の清掃

お問い合わせ 連合自治協議会 ☎47-2211



## 盆踊り開催のお知らせ

日時 8月13日（火）  
午後7時～8時 カラオケ大会  
午後8時～9時 盆踊り

8月14日（水）  
午後7時30分～9時 盆踊り  
午後9時～ お楽しみ抽選会

場所 浦中手沖埋立地 ※雨天時体育館  
お問い合わせ 平郡東民芸保存会 ☎47-2211



## 平郡東地区敬老会のお知らせ

日時 10月7日（月）10：30～

場所 平郡東小学校体育館

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

## 集団がん検診のお知らせ

（結核・肺がん、大腸がん検診）

検診日：10月22日（火）

別紙申込書に必要事項を記入の上、8月9日（金）までに自治会長さんへ提出してください。

お問い合わせ 柳井市保健センター ☎23-1190