



「今年度もよろしくお願ひします！」

4月8日（月）、令和6年度がスタートしました。そして、この日は待ちに待った新1年生の入学の日。約40名もの来賓及び地域の方々に見守っていただき、すばらしい入学式となりました。ありがとうございました。新1年生は元気に返事をして、立派な態度でがんばりました。お兄ちゃんの1年生を迎えることばでは、思わず笑みがこぼれていました。お兄ちゃんも堂々とした発表でした。1年間の成長を感じました。全校児童が2名になりました。運動場から聞こえる声も2倍、いやそれ以上になると思います。ぜひ、気軽に学校にお越しください。お待ちしております。今年度も平郡東小学校をよろしくお願ひいたします。



### 健康診断&社会見学

4月19日（金）、健康診断&社会見学に行ってきました。内科や歯科の検診後、白壁の町並みを散策しました。「柳井」という名前の由来について学びました。途中で平郡島アイスも食べました。やまぐちフラワーランドでは、すべり台で元気いっぱい、時間いっぱい遊びました。



# みしまだより

令和6年4月25日号  
発行 平郡東公民館  
☎0820-47-2211  
平郡総人口 230人  
平郡東人口 151人  
令和6年3月末日現在

## 令和6年度 平郡東地区自治会長集会及び 平郡東地区コミュニティ協議会総会開催

4月12日（金）に平郡東小学校体育館にて、令和6年度平郡東地区自治会長集会及び平郡東地区コミュニティ協議会総会が開催されました。

### 平郡東地区自治会長集会

- 新自治会長紹介（別紙参照）
- 令和5年度事業報告及び決算報告について（※）
- 自治会再編について
  - ・上久保自治会と下久保自治会が統合され、上久保・下久保自治会となりました。
- 地区行事等について（※）
- その他
  - ・令和6年度平郡診療所の診療体制について（※）
  - ・盗難被害については各自注意しつつ、ご相談は駐在所をお願いします。
  - ・福祉員の方は自治会の配り物をする際に、顔を見て声かけをお願いします。（福祉員は各自治会長さんが兼務されます）

### 平郡東地区コミュニティ協議会総会

- 令和6年度会員及び役員について
  - ・役員改正がありました（別紙参照）
- 令和5年度事業報告及び決算報告について（※）
- 令和6年度事業計画及び予算について（※）
- 令和6年度平郡東地区運動会について（※）
- その他
  - ・簡易担架（パタット担架）の配備場所は浦待合所になりました。
  - ・夢プランの進捗状況については後日報告される予定です。

参加者は22人でした。

※令和5年度事業報告等については、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。

# KAKOKAKO健康MEMO

家庭血圧計の使い方についてです。  
血圧は食事・飲酒・喫煙・運動・入浴・仕事など時間や環境によって変化します。  
記録に残し自分の血圧を把握してみましょう。

## <血圧計の選択>

- ・ 血圧計は上腕で測るタイプがより正確とされ推奨されています。
- ・ 手首タイプの血圧計は前腕に2本の骨があるため、血圧測定時に十分な加圧ができず正確な測定ができないことがあります。

## <朝の測定>

1. 起床後1時間以内で食事や薬を飲む前に行います
2. 排尿・排便を我慢していると血圧に影響がでるため、すませてから測定しましょう
3. 1～2分座って、腕帯が心臓の高さになるようにします
4. 体の力を抜いてリラックス
5. 毎日同じ時間に2回測定（血圧は時間によって変動します。同じ時間で測定すると日々の変化がつかめます。）

## 6. 測定値を記録

## <夜の測定>

1. 就寝前に測定します。入浴・食事後は1時間ほど経過してから測定をしてください。
2. 1～2分座って安静にします。
3. リラックスして2回測定
4. 測定値を記録



平郡診療所 蟻川嘉子

## 今月の短歌

読売山口文芸欄入選

飲む程に楽しくなりし友遊けり  
泥鰯すくいのおもいで遺し

正司

## 平郡東地区運動会開催のお知らせ

日時 5月3日（金）10：30～  
場所 浦中手沖埋立地（雨天の場合体育館）  
主催 平郡東地区連合自治協議会  
共催 平郡東小学校  
主管 平郡東地区スポーツ推進協議会 ☎47-2211



当日は有志の方々による餅まきもあります。

## 「へぐり」ドック入りについて

期間：令和6年5月14日（火）から21日（火）まで

※詳しくは平郡航路（有）☎0820-22-7944にお問い合わせください。

## 5月の行事等予定表

1 水	燃えない粗大ゴミ バドミントン
2 木	ソフトバレー
3 金	憲法記念日 平郡東地区運動会・餅まき ヘアーカット（午後1時～6時）
4 土	みどりの日 ヘアーカット（午前8時～5時） 卓球
5 日	こどもの日
6 月	振替休日 ソフトバレー
7 火	
8 水	バドミントン
9 木	
10 金	カラオケ バドミントン
11 土	卓球
12 日	
13 月	ソフトバレー
14 火	へぐりドック入り
15 水	バドミントン 金毘羅丸
16 木	ソフトバレー 金毘羅丸
17 金	金毘羅丸
18 土	平郡消防団水利点検 金毘羅丸 卓球
19 日	金毘羅丸
20 月	燃える粗大ゴミ 金毘羅丸 ソフトバレー
21 火	金毘羅丸
22 水	バドミントン へぐり復帰
23 木	みしまだより発行
24 金	バドミントン
25 土	卓球
26 日	
27 月	第1回老人大学講座 ソフトバレー
28 火	
29 水	バドミントン
30 木	ソフトバレー
31 金	

岡町隆昌写真展

## 岡町隆昌写真展のお知らせ

日時 5月16日（木）～27日（月）  
場所 柳井市柳井3700-8  
やない西藏ギャラリー  
入場料 無料  
※ 休館日火曜日 最終日は15時まで  
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 5月27日（月）10：30～11：30  
場所 平郡東小学校体育館  
講師 内村 友美さん  
演題 『植物のチカラを健康に役立てよう』  
お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

## 地区社協よりお知らせ

年2回行われている「平郡東ふれあい給食サービス」について  
今サービスを受けられている方以外でも、80歳以上の方であれば受けられるようになりました。お申し込みをされる方は平郡出張所（☎47-2211）までご連絡ください。

## ご寄付

鈴木喜義様より、父 安夫様ご逝去に際して香典返しの一部として、平郡東地区社会福祉協議会へ多額のご寄付を賜りました。ありがとうございます。  
地域社会福祉事業資金として活用させていただきます。

平郡東地区社会福祉協議会 井上重久