



地域参観日 ～複式の授業～

9月27日（金）、今回の地域参観日は授業の様子を見ていただきました。今年度から1年生と2年生の複式学級となり、授業ではタブレットに示された学習の流れを各自で確認しながら課題に取り組んでいきます。担任の先生は、1年生と2年生を行ったり来たりしながら確認したり声をかけたりします。自分で学習をどんどん進めていく姿に、参観者から「すごいね。」とほめていただきました。



平郡東地区敬老会

10月7日（月）、平郡東地区敬老会に参加しました。式の中で作文を読みました。二人で読むところを分担して、大きな声で気持ちを伝えました。演芸の部では、ハンドベルで「虫の声」の曲を披露しました。



お知らせ・ご案内

- 読書タイム(毎週水曜日 13:30～14:15)のお休みについて
 - ・10月30日（水） → 柳東小へ交流学习
 - ・11月13日（水） → 教員が研修のため臨時休業
- 11月2日（土）の文化祭では、「芋太郎・芋次郎と石仏」という題の創作劇をします。楽しく笑える内容です。ぜひご覧ください。
- 11月15日（金）に、伊陸小の1～3年生が来島して、交流学习をします。平郡の良さをしっかりと伝えたいと思います。

みしまだより

令和6年10月24日号
 発行 平郡東公民館
 ☎0820-47-2211
 平郡総人口 223人
 平郡東人口 146人
 令和6年9月末日現在

平郡東地区敬老会開催

10月7日（月）に平郡東小学校体育館にて、令和6年度敬老会が開催されました。敬老者の出席は30名でした。

【敬老者米寿表彰】

宗野 夏子 様
 神代 健一 様

【敬老功労者】

境 幸伸 様



式典の後にカラオケやハンドベル、フラダンスの演芸がありました。
 出席された方は「にぎやかでよかった。」とお話しされました。

衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ

日 時 10月26日（土）7:00～18:00
 期日前投票期間 10月23日（水）～25日（金）8:30～17:15
 場 所 平郡東公民館
 お問い合わせ 市選挙管理委員会 ☎22-2111

KAKOKAKO健康MEMO

「肩こり」は首のつけ根や首すじから、肩や背中にかけて張りや痛みが出ることを言います。
ひどい時には頭痛や吐き気を伴うこともあります。
肩こりの原因は姿勢、肩甲骨まわり、冷えにあるかもしれません。

①姿勢

前屈み、猫背姿勢は肩周りの凝りの原因となります。また同じ姿勢が続くことも凝りの原因となります。できるだけ猫背にならないよう胸椎（背中周りの背骨）をしっかり伸ばすことが重要です。

②肩甲骨まわりの柔軟性向上、筋力向上

肩甲骨には首や肩を動かすための筋肉がたくさん着いているので、肩甲骨をうまく使えない人は首や肩への負担が増え、肩が凝る原因になります。

肩甲骨周りの柔軟性の向上、筋力向上は肩こりの改善につながります。

肩甲骨をぐるぐる回すような動作を試みるのがおすすめです。

③冷え、血行の改善

温野菜や根菜は体を温めてくれます。またストレッチや運動は血行を改善します。ぬるめの湯につかることは筋肉をリラックスさせることも効果的です。



平郡診療所 蟻川嘉子

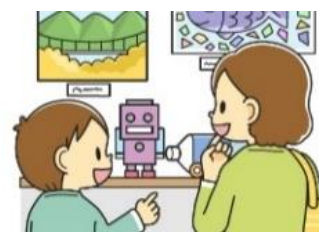
平郡東地区文化祭開催のお知らせ

【 作 品 展 示 会 】

日 時 10月29日（火）～11月2日（土）

午前9時～午後5時

場 所 平郡東公民館



【 演 芸 会 】

日 時 11月2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28日（月）10時から平郡東公民館にて行います。

演芸会の準備は11月1日（金）11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。

11月の行事等予定表

1 金	燃えない粗大ゴミ 文化祭演芸会リハーサル	展示会
2 土	平郡東地区文化祭演芸会	
3 日	文化の日	
4 月	振替休日 ソフトバレー	
5 火	銭太鼓教室	
6 水	バドミントン	
7 木	亥の子 ソフトバレー	
8 金	消防団機械器具点検 バドミントン	
9 土	卓球	
10 日		
11 月	ソフトバレー	
12 火		
13 水	バドミントン	
14 木		
15 金	平郡東小学校伊陸小交流学习	
16 土	卓球	
17 日	古紙回収	
18 月	ソフトバレー	
19 火	市民と市長と気楽にトーク 亥の子 銭太鼓教室	
20 水	燃える粗大ゴミ バドミントン	
21 木	ソフトバレー	
22 金	バドミントン	
23 土	勤労感謝の日 卓球	
24 日	ふれあい給食サービス	
25 月	ソフトバレー	
26 火	第4回老人大学講座	
27 水	バドミントン	
28 木	みしまだより発行	
29 金		
30 土	卓球	

亥の子のお知らせ

【第1回】

日 時 11月7日（木）14時30分～
場 所 平郡診療所横→浦中手沖埋立地
→小学校

【第2回】

日 時 11月19日（火）14時30分～
場 所 平郡診療所横→浦中手沖埋立地
→小学校

主 催 平郡東民芸保存会 ☎47-2211

共 催 平郡東小学校

市民と市長と気楽にトーク開催 のお知らせ

日 時 11月19日（火）10:15～11:15
場 所 平郡東小学校多目的室
お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

老人大学講座開催のお知らせ

日 時 11月26日（火）10:35～11:35
場 所 平郡東小学校体育館
講 師 角田 正明 様
演 題 『地球がどんどん暑くなるとどう
なるの？昆虫をとおして考えて
みよう！』

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

令和7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：1部（13枚）800円

予約注文締切日：11月15日（金）

受け渡し日：12月初旬予定

令和6年度 第46回平郡東地区文化



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2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29日（火）～11月2日（土）に平郡東公民館にて開催いたします。

2025年（令和7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（金）

○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



5 May 2025 (令和7年)

日	月	火	水	木	金	土
27	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

10 October 2025 (令和7年)

日	月	火	水	木	金	土
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	1