



皆さん、こんにちは。あっという間に4月になり、暑いくらいの日も出てきました。平郡に来てから4か月、まだまだ勉強中ですが、印象に残った出来事を中心に今月のご報告をいたします。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊 田中

海童神社お守りづくり見学・参加



島の方の平郡への思いをあらためて知る機会になりました。焼き印の押し具合も紐の色もそれぞれの、とてもかわいらしいお守りで、たくさんの方に平郡を知ってもらえたらよいなと思いました。

お花見

平郡の桜を初めて見ることができ、婦人会、デイサービスのお花見会にも参加させていただきました。婦人会ではクイズありうたあり、デイサービスでもうたあり記念撮影ありと盛りだくさんでした。皆さんが毎年楽しまれている行事に参加できてうれしかったです。



平郡の暮らし調べ

いもつぼというものに出会いました。中にすくも(もみがら)を入れて寒さに弱いさつまいもなどを保存するそうです。家の倉庫のような場所に設置されているもの、床の下にあり木のふたがされているものなどを見せていただき、平郡の暮らしをまた一つ知ることができました。



甘夏

とれ始めの甘夏、甘夏のマーマレードをいただきました！甘夏は一つがとても大きいですが、甘酸っぱくサクサクしていて丸ごと1個すぐ食べてしまいます。冷凍保存がおすすめとお聞きし、夏に向けて冷凍甘夏つくっています。マーマレードも甘くて皮もおいしく、自分でも挑戦してみようと思っています。



野菜

春は、玉ねぎ、さやえんどう、スナップエンドウなどがたくさんとれるようです。いただいた平郡の野菜の甘さに感動しました！畑仕事をされている方、特にジャガイモの植えつけの話をされている方にたくさんお会いしました。



いのしし

西地区の方に、4月に入ってから15頭ほどわなに入ったとお話をお聞きし、いのししの多さを感じました。また、いのししのウイナーというものを初めていただきおいしくておどろきました。



# みしまだより

令和8年4月23日号  
発行 平郡東公民館  
☎0820-47-2211  
平郡総人口 199人  
平郡東人口 131人  
令和8年3月末日現在

## 離任式

3月30日(月)に平郡東港にて、平郡東小学校教諭 蒲生望さんの離任式が行われました。3年間ありがとうございました。新天地でもご活躍されることを願っています。



## 令和8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14日(火)に平郡東小学校体育館にて、令和8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

- 新自治会長紹介及び自治会統合について
- 平郡診療所より事務連絡
- 令和7年度決算説明および活動報告
- 平郡出張所より連絡事項
- その他 ・へぐり代理店について ・歓迎会について

### 平郡東地区コミュニティ協議会総会

- 令和8年度会員及び役員について(別紙参照)
- 令和7年度事業報告及び決算報告について
- 令和8年度事業計画及び予算について
- 平郡東振興基金について
- 令和8年度平郡東地区運動会について
- その他 ・平郡デイサービスセンターからお知らせ

参加者は23名でした。

※詳しくは各自治会長さんまたは、平郡出張所にお問い合わせください。

## 平郡東地区運動会開催のお知らせ

日時 5月3日(日) 10:30~(雨天時翌日)  
 場所 浦中手沖埋立地  
 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 ☎0820-47-2211  
 ※ 当日は有志の方々による餅まきもあります。



## ワークショップのお知らせ

日時 5月4日(月) 11:00~12:00(申込締切日 5月3日)  
 場所 平郡東小学校  
 内容 海藻食べ比べ体験  
 対象 10~70歳(小学生は保護者または引率者同伴)  
 定員 10名(定員に達すると申込を締切ります)  
 参加費 1人200円  
 ご予約・お問い合わせ先 平郡東公民館ワークショップ係  
 TEL: 0820-47-2211



## 今月の俳句

読売山口文芸欄入選

梅うめ  
 ふ  
 ふ  
 む  
 産土神うぶすながみ  
 の百ひゃく  
 の礎とら  
 正司

## ゴキブリ団子を作ります

5月中旬に公民館事業でゴキブリ(ホウ酸)団子を作り、老人大学講座受講生の方に無料配布します。  
 ※受講生以外で欲しい方は1セット200円で販売しますので、5月11日までに平郡東公民館にお申し込みください。



お問い合わせ 平郡東公民館 ☎0820-47-2211

## 5月の行事等予定表

1 金	燃えない粗大ゴミ	
2 土	卓球	
3 日	憲法記念日 平郡東地区運動会	
4 月	みどりの日 平郡東公民館ワークショップ ヘアカット(午前8時~午後6時) ソフトバレー	
5 火	こどもの日 ヘアカット(午前8時~午後1時) 銭太鼓	
6 水	振替休日 バドミントン	
7 木	ソフトバレー	JA営業
8 金	バドミントン カラオケ	
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		JA営業(※10:40~11:45)
15 金		
16 土	卓球	
17 日		
18 月	ソフトバレー	
19 火	銭太鼓	
20 水	燃える粗大ゴミ バドミントン	
21 木	ソフトバレー	へぐりドッグ入り
22 金	バドミントン	金比羅丸
23 土	卓球	金比羅丸
24 日		金比羅丸
25 月	ソフトバレー	金比羅丸
26 火	老人大学講座	金比羅丸
27 水	バドミントン	金比羅丸
28 木	みしまだより発行	金比羅丸
29 金		へぐり復帰
30 土	卓球	
31 日		

## へぐりドック入りについて

期間: 令和8年5月21日(木) から  
 5月28日(木) 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月のゴミ出しについて

5月21日(木) から28日(木) の間、  
 へぐりドッグ入りのため本土へのゴミ出し  
 ができません。

期間中はゴミの減量に  
 ご協力くださいますよ  
 うお願いいたします。



お問い合わせ 衛生推進協議会  
 ☎0820-47-2211

## 老人大学講座開催のお知らせ

日時 5月26日(火) 10:30~11:30  
 場所 平郡東小学校体育館  
 講師 西村 真由美 さん  
 演題 『笑って学ぼう安全安心』  
 (腹話術)

お問い合わせ  
 平郡東公民館  
 ☎0820-47-2211



# KAOKAKO健康MEMO

## 2026年4月~4月7日は世界保健Day~

4月7日は、世界保健デーでした。これは、世界保健機関の設立を記念して定められたもので、毎年「健康」について考えるきっかけとなるテーマが発信されています。

「健康」とは、病気がないだけでなく、心も体も、そして人とのつながりの中でも満たされている状態をいいます。年齢を重ねると、「もう年だから」と体力の低下を感じることもありますが、日々の過ごし方で元気を保つことは十分にできます。

特に大切なのが「フレイル予防」です。フレイルとは、健康と要介護の間の状態で、早めの対策で進行を防ぐことができます。

ポイントは3つ。

- ①食事：毎日しっかり食べ、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を意識しましょう。
- ②運動：散歩や体操など、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。
- ③つながり：家族や近所の方との会話やあいさつも、心と体の元気につながります。

また、高齢になると食欲やのどの渇きを感じにくくなることもあり、気づかないうちに体力低下や脱水が進むこともあります。「少し食欲が落ちた」「外に出るのがおっくうになった」などの変化は大切なサインです。無理をせず、できることから続け、気になることがあれば早めにご相談ください。日々の小さな積み重ねが、これからの健康を守る第一歩です。



### 診療所よりお知らせ

2026年5月下旬より火曜日の午後郵便局にて数名オンライン診療を開始します。医師が選定された方で完全予約制になります。ご質問等ある方は診療所までご連絡ください。