

先日、協力隊の住まいにカニがあらわれました。現在、家の敷地内で3匹目です。カニが道を歩くとお話は聞いていたのですが、初めて家で見たときはびっくりしつつも、平郡ならではの景色だな！と思いながら6月を過ごしました。この1か月の様子をお伝えします。

自然・暮らし調べ

今月は、平郡を調査されたことのある植物の専門家の方にお話を聞きに行きました。今まで大嶽登山などで実際に見てきた平郡の特徴的な木、植物について、またアサギマダラやジャコウアゲハなど蝶が好む植物などについてもくわしく聞くことができ、とても貴重な経験となりました。

また最近では、島の方より「芋あめ」というものを教えていただきました。聞いた方によると、作り方を知っている方に聞いても今はくわしい作り方や材料の分量などでわからない部分があり、あめを固めるところが再現できないのだそうです。私も当時のものを見てみたかったなと、とても気になりました。誰かご存じの方はいないでしょうか？

テレビ番組放送について

民宿「夕風」さんがテレビ番組で取材をされ、その様子を見学することができました。平郡の新たな一面も知ることができ、番組の放送を通じて20年ぶりに島の方とお知り合いが連絡をとれたという場面にも出会いました。自分のまわりでも「平郡ってすてきなところだね」「海がと

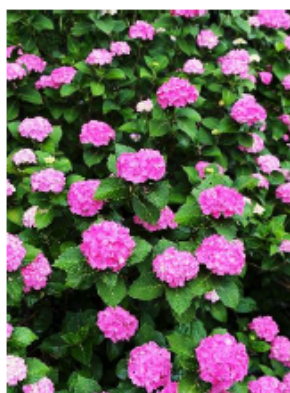
てもきれい！」「チキンチキンごぼうを食べたことがある」など、番組を見た知り合いからたくさん感想や連絡をもらいました。島の方がうれしそうに話されているのを見て、テレビの影響力はすごいなと感じました。自分も島の皆さんが楽しんでもらえるような情報発信をしていきたいと思いました。

ビワ

平郡のビワをいただきました！ビワがこんなにたくさん自然になっている光景にとっても驚き、お家や畑に伺った際、その場で甘いビワをいただくことができとてもうれしかったです。こんなぜいたくな思いをしてよいのだろうかと感じる出来事が平郡ではたくさんあります。本当に平郡の自然は豊かです。

7月もお祭りなど行事がたくさんあるようです。参加しながら平郡をまた知っていけたらと思います。

地域おこし協力隊 田中



みしまだより

令和8年6月25日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 196人
平郡東人口 129人
令和8年5月末日現在

ふれあい給食

6月7日（日）に平郡東地区社会福祉協議会による“ふれあい給食サービス”がありました。平郡東地区在住で、65歳以上で独居の方と80歳以上の希望者にお弁当が無料配布されました。



カサゴの稚魚放流

6月9日（火）に漁協事業の一環として小学生といっしょに“カサゴの稚魚放流”が行われました。子供たちは「最後の1尾まで放流できてよかった。」とお話されました。平郡東小学校では、今後大きくなったカサゴを釣る体験授業を計画しています。



老人大学講座開催

6月22日（月）に平郡東小学校体育館にて、第2回老人大学講座を開催しました。講師は危機管理課の弘津さんで、演題は『防災講座（台風や大雨に備えて）』でした。受講生11名、一般参加7名、合計18名の出席でした。



ご寄付

青木 吉文 様より、母 青木 シヅエ 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。謹んでお悔やみ申し上げますとともに、故人様のご冥福をお祈りいたします。お預かりしました浄財は、地域社会福祉事業資金として活用させていただきます。ありがとうございました。

平郡東地区社会福祉協議会 井上重久

市民懇談会のお知らせ

日 時 7月6日（月）10：15～11：45

場 所 平郡東小学校体育館

内 容 第3次柳井市総合計画の策定について。

詳しくは、広報やない6月号6ページをご覧ください。

お問い合わせ 平郡東出張所 ☎0820-47-2211



花の苗配布のお知らせ

花の苗を無料配布いたします。ご希望の方は7月7日（火）

までに平郡東公民館（☎47-2211）にお申し込みください。

※花の種類は希望できません。ご了承ください。



平郡東地区盆踊りについて

8月13日（木）、14日（金）に令和8年度平郡東地区盆踊り、24日（月）に盂蘭盆精霊踊りを行います。

つきましては、7/18日（土）、8/8日（土）午後7時30分から平郡東小学校体育館にて盆踊りの練習を行います。ご近所お誘いあわせてご参加ください。

お問い合わせ 平郡東民芸保存会 ☎0820-47-2211

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

あじさいや児童は二人如露一個

正司

法竹演奏会（海童の調べ）のお知らせ

日 時 7月20日（月）午後7時（雨天中止）

場 所 海童神社

※ 詳しくは別紙“令和八年度法竹演奏会”をご覧ください。



老人大学講座開催のお知らせ

日 時 7月21日（火）10：30～11：30

場 所 平郡東小学校体育館

講 師 川口 賢哉 さん

演 題 『法竹演奏会』

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎0820-47-2211



7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	J A 営業
3 金	カラオケ	
4 土	卓球	
5 日		
6 月	市民懇談会 ソフトバレー	
7 火	平郡東小学校七夕集会 銭太鼓	
8 水	バドミントン	
9 木		
10 金	バドミントン	
11 土	卓球	
12 日		
13 月	ソフトバレー	
14 火		
15 水	バドミントン	
16 木	ソフトバレー	J A 営業
17 金	平郡東小学校サマーキャンプ ヘアースタイル（午後1時～午後6時） 卓球 盆踊りの練習	
18 土		
19 日	ヘアースタイル（午前8時～午後5時）	
20 月	海の日 燃える粗大ゴミ ソフトバレー 法竹演奏会（海童の調べ）	
21 火	第3回老人大学講座 銭太鼓	
22 水	バドミントン	
23 木	みしまだより発行	J A 営業
24 金	バドミントン	
25 土	地域クリーン作戦 卓球	
26 日		
27 月	ソフトバレー	
28 火	駆逐艦梨慰霊祭	
29 水	バドミントン	ウニ
30 木	ソフトバレー	J A 営業
31 金		

地域クリーン作戦のお知らせ

日 時 7月25日（土）6：00～

場 所 平郡東地区

内 容 地区の草刈り



お問い合わせ 連合自治協議会 ☎47-2211

駆逐艦梨慰霊祭のお知らせ

日 時 7月28日（火）10：40～

場 所 駆逐艦梨慰霊碑前



お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

五十谷海岸清掃のお知らせ

日 時 8月1日（土）6：00～

場 所 五十谷海岸

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

ゴミ出しの時間について

毎週月、金曜日の“燃えるゴミ”は、前日昼12時～当日朝9時までに出してください。ご協力をお願いいたします。

平郡衛生推進協議会 ☎0820-47-2211

写真集が寄贈されました

岡町隆昌（おかまち たかまさ）さんから「夢 平郡島の人たち」写真集が平郡東公民館に寄贈されました。平郡東公民館で閲覧できます。



KAKOKAKO健康MEMO

誤嚥性肺炎を予防するために ～お口のケアと体操を続けましょう～

誤嚥性肺炎を予防するためには、お口の中を清潔に保つことに加え、飲み込むための筋肉を動かし続けることも大切です。

お口のケアで細菌を減らしましょう。

誤嚥性肺炎は、食べ物だけでなく、お口の中の細菌が気管に入り込むことでも起こります。

毎日の歯磨きや入れ歯のお手入れはもちろん、舌の清掃やうがいも大切です。

お口の中を清潔に保つことで、肺炎のリスクを減らすことができます。

飲み込む力は鍛えることができます。

筋力が衰えるように、飲み込む力も使わないと低下していきます。

食事の前に次のような体操を取り入れてみましょう。

パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音します。

- ・ パ：唇の力を鍛える
- ・ タ：舌の前方の動きを鍛える
- ・ カ：舌の奥の動きを鍛える
- ・ ラ：舌全体の動きを鍛える



大きな声でゆっくり 10 回程度行います。

首や肩のストレッチ

首や肩の筋肉をほぐすことで、飲み込みやすい状態を作ります。

肩を上げ下げしたり、首をゆっくり左右に倒したりしてみましょう。

発声練習

「あー」と声を出すことも、のどの筋肉の運動になります。

毎日の積み重ねが予防につながります

歯磨きなどのお口のケアと、簡単な口やのどの体操を続けて、いつまでも安全に食事を楽しみましょう。

平郡診療所 蟻川嘉子



令和八年度 法竹演奏会

海童の調べ

わたつみのしらべ

日時

七月二十日【海の日】午後七時（雨天中止）

場所

山口県柳井市平郡島 海童神社

出演

海童普賢（法竹）

専門（パーカッション）

海の日、日の沈む海童神社で海童道法竹とパーカッションによる演奏をお届けします。

なお翌二十一日、十時半より平郡東公民館、一三時より平郡西集会所にて阿氏の演奏会（老人大学）が行われます。

海童の日に

海童道の法竹の

尺音響くは

海童神社

お問い合わせ

海童×4実行委員会

代表 松川 潤

電話…090-3910-8313