

KAKOKAKO健康MEMO

「四十肩」という言葉を一度は耳にされたことがあると思います。

正式な病名は「肩関節周囲炎（かたかんせつしゅういえん）」といいます。

「40代で発症すれば四十肩、50代で発症すれば五十肩」と、呼び方が年齢によって変わるだけです。症状や治療法に明確な違いはありません。

症状としては腕を上げると肩に痛みが走る、洗髪や着替えの動作が辛い、夜中にズキズキと肩が痛む（夜間痛）、背中に手が回らない、肩が動かしにくいなどです。

これらの症状は、肩の関節を構成する筋肉や腱、関節包が炎症を起こしているサインです。原因としては加齢による組織の変性や血流の低下、長年の肩の使い過ぎや負担、突発的に強い力が加わったわけではなくても、中高年以降は自然に炎症が起こることがあるため、特別な外傷がなくても発症します。保存的治療は消炎鎮痛剤（内服・外用）の使用、注射での治療、温熱療法など物理療法、理学療法士等による運動指導（リハビリテーション）などがあります。

自己判断ではなく、正確な診断が非常に重要です。「自然に治るから放っておけばいい」と思いがちですが、放置すると肩の可動域が長期間制限されることがあります。早めの治療、根気よくリハビリが大事です。



平郡診療所 蟻川嘉子

みしまだより

令和8年9月24日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 192人
平郡東人口 125人
令和8年8月末日現在

平郡航路新造船の仕様に関する説明会開催

9月17日（木）に『平郡航路新造船の仕様に関する説明会』が開催されました。来場者は34人でした。
詳しくは平郡出張所（☎0820-47-2211）にお問い合わせください。

10月1日（木）から代理店に自動切符販売機が導入されます。

詳しくは係員まで。



2026年度平郡診療所 インフルエンザ、コロナワクチン接種のご案内

実施期間：2026年10月7日～2027年1月末日

対象者：診療所かかりつけの方、平郡島在住の方

接種方法：予約制

かかりつけの方は診察日に診察時間に診察室で接種

それ以外の方や診察日に都合悪い方は夕方に予防接種枠を設けるのでその時間に来院し接種

インフルエンザ、コロナ両方接種希望の方は原則、同日、同時間に接種
ただし、個別接種希望される方は相談されてください

予約方法：10月1日から2026年12月26日までに平郡診療所へ電話もしくは来院して予約（診療時間内）

費用：インフルエンザ：柳井市に住民票がある65歳以上の方は 1,490円
それ以外の方は 4,950円

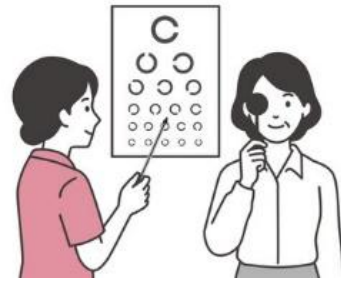
コロナワクチン：柳井市に住民票がある65歳以上の方は 4680円
それ以外の方は 15,600円

柳井市以外に住民票がある65歳以上の方は住民票のある市町村に確認

平郡診療所 ☎0820-47-2032

眼科検診のお知らせ

検診日 10月4日（日）10：30～正午
 場 所 平郡東診療所
 対象者 40歳以上で現在眼科に通院中でない方
 ※ 事前申込が必要です。
 お問い合わせ 柳井市保健センター ☎0820-23-1190



平郡東地区敬老会開催のお知らせ

日 時 10月13日（火）
 午前10時30分～
 受付時間 午前9時30分より
 場 所 平郡東小学校体育館
 内 容 式典・演芸
 お問い合わせ 平郡出張所
 ☎0820-47-2211



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
 令和8年10月19日（月）

時 間	場 所
10：20～11：00	漁協前
11：20～11：50	羽仁 消防機庫前

お問い合わせ 柳井市保健センター
 ☎0820-23-1190

10月の行事等予定表

1 木	燃えない粗大ゴミ ソフトバレー
2 金	カラオケ
3 土	汲み取り 卓球
4 日	汲み取り 眼科検診
5 月	ソフトバレー
6 火	銭太鼓
7 水	バドミントン
8 木	
9 金	
10 土	ヘアカット（午後1時～午後6時）
11 日	ヘアカット（午前8時～午後5時）
12 月	スポーツの日
13 火	平郡東地区敬老会 銭太鼓
14 水	バドミントン
15 木	ソフトバレー
16 金	
17 土	卓球
18 日	
19 月	集団がん検診 ソフトバレー
20 火	第5回老人大学講座 銭太鼓
21 水	燃える粗大ゴミ バドミントン
22 木	みしまだより発行
23 金	バドミントン
24 土	卓球
25 日	
26 月	ソフトバレー
27 火	銭太鼓
28 水	バドミントン
29 木	ソフトバレー
30 金	市民と市長と気楽にトーク
31 土	卓球

平郡東文化祭開催のお知らせ

【 作 品 展 示 会 】

日 時 11月3日（火）～11月7日（土）
 午前9時～午後5時
 場 所 平郡東公民館
 募 集 会場に展示する作品を募集しています。出展をご希望の方は平郡東公民館へお申し込みください。

【 演 芸 会 】

日 時 11月7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



得意な踊り・演奏・一発芸などを披露してみませんか？
 ご希望の方は10月22日（木）までに平郡東公民館へお申し込みください。

※展示会の準備は11月2日（月）9時から公民館にて行います。
 演芸会の準備は11月6日（金）15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。

お詫びと訂正

みしまだより8月27日号掲載、平郡東人口（誤 136人→正 126人）
 訂正してお詫びいたします。申し訳ございませんでした。

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

通草刈り竿で分け入るけものみち

正司

老人大学講座開催のお知らせ

日 時 10月20日（火）
 10：30～11：30
 場 所 平郡東小学校体育館
 講 師 佐伯 里英子 さん
 演 題 『多様な性を生きる』
 お問い合わせ 平郡東公民館
 ☎0820-47-2211



市民と市長と気楽にトーク開催のお知らせ

日 時 10月30日（金）
 10：15～11：45
 場 所 平郡東小学校体育館
 お問い合わせ 平郡出張所
 ☎0820-47-2211



平郡では2カ月ぶりの雨が降り、「お芋の苗が復活した！」といったお話を聞きました。豆茶のさやの収穫も少しずつ始まっているようで季節がかわってきていることをいろいろな場面で感じました。

東地区では文化祭の演芸会出演者、作品展示会出展作品の募集も始まっており、これからフォトコンテストもあるとのこと。そのほかにもこれから行事がたくさん行われ、平郡の秋は忙しくなりそうです。9月のご報告をします。

地域おこし協力隊 田中

小田小学校の来校

小田小学校の皆様が平郡島にいらっしゃいました！秋に行われる柳井市小中学校音楽会の合同練習を中心に、平郡東小学校の見学、東地区の探検などが行われたようで、協力隊は島の皆様にまざってお昼ご飯のカレー作りに参加させていただきました。合同練習の前々から、平郡東小学校では、海那人さん、真咲人さんがリコーダーや歌の練習をする様子もよく聞こえていました！お昼の時間に、平郡の魚をたくさん食べるお子さんやカレーのかぼちゃがとても甘くておいしかったと報告しにきてくれたお子さん、また校庭で楽しそうに過ごす様子を拝見して、平郡での時間がとても新鮮だったのだらうなと感じるとともに、協力隊も学ぶことがたくさんありました。

研修について

今月は、山口市で行われた地域づくりに関する研修に参加をさせていただきました。まだまだ平郡のことを学んでいるところですが、空き家や交通についてなど、ほかの地域の状況や取り組みを知ることができるととても貴重な機会となりました。参加された方とお話をする時間もあつたのですが、子供のころに行った遠足が平郡だったという集落支援員さんやぶるぼんさんと交流があるという萩市佐々並の活動団体の皆様にもお会いすることができたりと、いろいろな場所にいろいろな形で平郡につながりのある方々がいることに感激し、これからもいろいろな方と交流できたらよいなと思いました。



今月参加した「にこにこ健康づくり相談会 in 平郡東」の様子。運動トレーナーの先生のもと、島の皆さんとともに体の気になる部分に合わせ日頃からできる運動を教えてもらいました。肩甲骨をほぐす肩回しが体を動かし始める際とても効果的とのこと。イスから片足立ちするという動きを何度も練習したところ次の日筋肉痛になり、運動不足を痛感して日頃から動こうと思いました。

平郡一周の歌

平郡に来て初めてのころ、島の方から「平郡一周の歌」というものがあることを教えていただきました。地図を見たりいろいろな方に聞いたりして少しずつ調べています。この歌には題名のとおり平郡の地名や箇所の名前が入っています。「赤石神社に参詣して」「お前をまつら五十谷崎は」などすぐにわかる場所から、「黒崎とびの水網代浜」「板敷」など島の方に聞いたりして調べたところなどさまざま、少しずつ平郡の場所がわかるようになってきました。また、はっきりとしない場所も何か所かあるのですが、一番気になるのが、島を聞きまわったという方がどうしてもわからないとおっしゃっていた「今から向こうが遠見岩」の「遠見岩」！場所調べを続けつつ、今は地図上での確認なので、足を運べそうな場所は実際に確認に行けたらと思っています。

シルバーウィークについて

9月の連休、皆さんはどのようにお過ごしだったでしょうか。連休に入る前にお聞きしたところ、いつもと変わらず過ごす、子供が帰ってくる、などお声はさまざまでした。協力隊は実家に行ってきました。台風で外にはあまり出られなかったのですが、以前より「部屋の片付けをするように！」という指令を受けていたため、作業を進めました。また、10カ月の間に甥っ子に身長を追いつかれていてびっくりしました。親はお土産に持って行った平郡のウニ瓶に感動したり、イノシシがそばを歩くことを報告したら驚いていました。



「平郡一周の歌」の場所調べ用地図。見るたびに、平郡にはこんなにいろいろな名前の場所があるのだと思います。



お彼岸にご近所様からおはぎをいただきました。あんこもお米もたっぷりとても豪華です！



春先に、「親におくってやり！」といただいた紫のらっきょう。実家ではお酢味と塩味の漬物にして食べていました！

貴重な夏野菜をいただくことができました。こちらは白オクラというそうです。普通のオクラより少し色が薄く柔らかいのです！

