ＫＡＫＯＫＡＫＯ健康ＭＥＭＯ

秋の食べ物といえば、きのこを思い浮かべる方も多いのではないでしょうか？

きのこの良いところは、調理が簡単なこと。ほぐしてみそ汁やうどんに入れたり、野菜や肉と一緒に炒めたり、電子レンジで加熱してしょうゆやポン酢をかけたり。少し加えるだけで、いつもの料理が秋らしい一品になります。

栄養面では、きのこには食物繊維が含まれています。食物繊維は、おなかの調子を整えるためにも大切な栄養素です。また、種類によってはビタミンＤなども含まれています。ビタミンＤは、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨を保つためにも大切です。

一度に食べきれないときは、きのこの種類にもよりますが、食べやすい大きさにして冷凍しておくのも便利です。乾燥しいたけなどの乾燥きのこなら、常温で保存でき、必要な分だけ戻して使えます。

きのこだけをたくさん食べれば健康になるわけではありません。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、野菜なども一緒に、いろいろな食品を食べることが大切です。

秋の味覚を楽しんでみませんか？手に入る機会があれば、ぜひ食卓に取り入れてみてください。



平郡診療所　蟻川嘉子

みしまだより

令和８年１０月２２日号
発行　平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口　190 人
平郡東人口　125 人
令和８年９月末日現在

老人大学講座開催

９月２８日（月）に平郡東小学校体育館にて、第４回老人大学講座を開催しました。
講師は高齢者支援課の藤田さん・三島さんで、演題は『元気に動こう！からだの相談会』でした。
受講生１０名、一般参加３名、合計１３名の出席でした。



１０月２０日（火）に平郡東小学校体育館にて、第５回老人大学講座を開催しました。
講師は佐伯里英子さんで、演題は『多様な性を生きる』でした。
受講生８名、一般参加９名、合計１７名の出席でした。



平郡東地区敬老会開催

１０月１３日（火）に平郡東小学校体育館にて、令和８年度平郡東地区敬老会が開催されました。
敬老者の出席は２４名でした。
式典の後に伝統文化を守る会による獅子舞やカラオケ等がありました。



【敬老者米寿表彰】
和田　孝子　様
神代　ツル代　様
萩原　悦子　様





平郡東地区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



※出展を希望されます方は11月２日（月）までに平郡東公民館にお申し込み下さい。
※出展者による展示会の準備は11月２日（月）９時からです。

【 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



※体育館会場設営は11月６日（金）15時からです。
※演芸会リハーサルは11月６日（金）19時からです。
※体育館会場片付けは11月８日（日）10時からです。

お問い合わせ　平郡東公民館　☎47-2211

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

着崩れし　案山子を連れて　帰りけり

正司

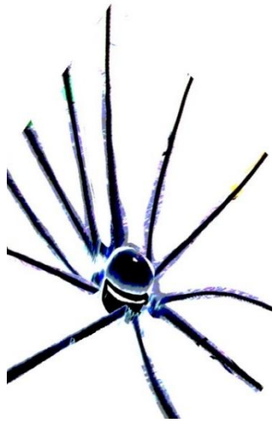
亥の子のお知らせ

【第１回】

日　時　１１月９日（月）15時～
場　所　平郡診療所横
　　→浦中手沖埋立地
　　→平郡東小学校

【第２回】

日　時　１１月２１日（土）15時～
場　所　平郡診療所横
　　→浦中手沖埋立地
　　→平郡東小学校



主　催　平郡東民芸保存会　☎47-2211
共　催　平郡東小学校

１１月の行事等予定表

1	日	燃えない粗大ゴミ
2	月	ソフトバレー
3	火	文化の日 銭太鼓
4	水	バドミントン
5	木	ソフトバレー　ＪＡ営業
6	金	消防団機械器具点検 文化祭演芸会リハーサル
7	土	平郡島フォトコンテスト 平郡東地区文化祭演芸会
8	日	
9	月	亥の子 ソフトバレー
10	火	
11	水	バドミントン
12	木	ＪＡ営業
13	金	バドミントン
14	土	卓球
15	日	
16	月	第６回老人大学講座 ソフトバレー
17	火	銭太鼓
18	水	バドミントン
19	木	ソフトバレー　ＪＡ営業
20	金	燃える粗大ゴミ
21	土	亥の子 卓球
22	日	
23	月	勤労感謝の日 ソフトバレー
24	火	
25	水	バドミントン
26	木	みしまだより発行　ＪＡ営業
27	金	平郡東小学校地域参観日 バドミントン
28	土	卓球
29	日	
30	月	ソフトバレー

文化祭作品展示会

老人大学講座開催のお知らせ

日　時　１１月１６日（月）10：30～11：30
場　所　平郡東小学校体育館
講　師　蟻川　嘉子　様
演　題　『おくすりと仲よく元気に島暮し』
お問い合わせ　平郡東公民館　☎47-2211

ご寄付

松永　佳一　様より、母　松永　ウメ子　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わりました。
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

ご寄付

宮本　佐代子　様より、夫　宮本　忠弘　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わりました。
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

地域おこし協力隊だより　Vol.11

2026年10月22日

先日、アサギマダラが初めて協力隊の住まいのフジバカマに来てくれ感動しました。また、今年度も解禁となったアオリイカの釣りへ向かう方によく出会います。これから11月は東地区文化祭、西地区ふれあいの集いが行われます。秋の行事が続くここ1か月の様子をお伝えします。

地域おこし協力隊　田中

敬老会



東地区
演芸で市長や来賓の方、平郡東小学校の校長先生、島の方々などによる歌の披露がありました。最後の平郡哀歌の合唱に協力隊も参加させていただきました。



獅子舞が皆さんの頭にかみつきました。「神が付く」というおめでたい意味があるそうです。



西地区
島の方が飾り付けたお花がテーブルを彩り、獅子舞の踊りのあと、皆さんで記念撮影を行いました。



平郡東小学校の二人による作文、リコーダー演奏の披露もありました。

こちら、秋ナスだそうです！



秋祭り

地域の皆様の参加をはじめ、帰省中のご親戚の方々、当日来島されていた方などの姿も見られました。
それぞれの神社でお神輿も見ることができました。

重道八幡宮の銀杏





海童神社



早田八幡宮



重道八幡宮

来島された皆様



今月も子どもたち、そしてそのご家族の皆様がたくさん平郡に来ました。東地区には柳井市子ども会連合会の皆さんがいらっしゃり、平郡東小学校の二人とともに集落で石仏の高さを予想したり早田八幡宮の階段の数を数えるといったミッションにいどみました。また、小学校の校庭でじゃんけん列車などのレクリエーションを楽しんでいました。お昼ご飯には平郡の魚も登場しました。

西地区の海岸清掃に柳井市の子どもたちとご家族、ボーイスカウトの方々などが参加し海岸のごみを拾いました。大きな発泡スチロールやカキ養殖用パイプなどのプラスチックゴミで回収車がいっぱいになりました。



さつまいも

さつまいもの収穫が進んでいるようです。
先日、平郡東島おこし推進協議会様の「ぎふ1号」と「紅はるか」を見せていただくことができました。



ぎふ1号



紅はるか







みかん、柿もとれはじめているようです。涼しくなり、夏の野菜も元気をとりもどしているようです。

お知らせ



フォトコンテストの作品、募集中です！
皆様の自慢の作品をお待ちしています。
出張所窓口、メールにて受付中です。
メールでの応募先：
heigun@city-yanai.jp
昔撮った写真も大歓迎です！
※ 応募期間、展示期間等が今後変更になる場合があります。



11月21日(土)、22日(日)、島の総合交流イベント「アイランダー2026」に、平郡島が参加します。東京の池袋・サンシャインシティで行われます。お近くにご家族やお知り合いがいらっしゃいましたら、ぜひお知らせください！