

# 一やきとりと丸からのお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。  
営業時間・宅配・価格についてお知らせ致します。

**毎週木曜日**  
※10月12日(木)より  
【宅配やきとり専門】  
15:00~予約受付開始  
16:45~配達開始  
19:00 最終受付  
20:00 最終配達

**毎週金曜日** ※10月13日(金)より  
15:00~20:00 焼鳥・唐揚げなど

**毎週土・日** ※10月14日(土)より  
12:00~15:00 昼メニュー(仮)・唐揚げなど  
16:00~20:00 焼鳥・唐揚げなど

YAKITORI TOMARU

予約・問い合わせはコチラまで  
TEL 080-1779-7855

現在、原材料費、燃料費などの高騰が続いており、これまでの価格維持が困難なことから、誠に勝手ながら10月12日(木)より価格改定及びセット内容の変更をさせていただきます。これからもより良い商品を提供できるよう努めてまいります。何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。詳しいメニューは、後日追って配布いたしますのでよろしくお願い致します。

## 緊急時は真一先に119番

### グラウンド整備のご協力ありがとうございました!!

## 診療所通信 -Vol.145-

### 生活習慣が乱れると糖尿病になるという話を聞いたことが多く人は多いと思いますが、糖尿病とは一体どのような病気なのでしょうか。

糖尿病は膵臓からインスリンというホルモンの分泌がなくなったり、インスリンが分泌されても効果が出にくくなったりする病気です。インスリンは血液中の糖を体の中に取り込みエネルギーにするホルモンなのですが、糖尿病になると体の中でエネルギーが作られなくなるので体がだるくなります。また尿の量が多くなって脱水症になったり、感染症を起こしやすくなります。

糖尿病が進行すると身体中の血管にダメージを起こし様々な病気を引き起こします。目の血管がダメージを受けると目が見えにくくなります。腎臓の血管にダメージを受けると腎臓の機能が悪くなり、進行すると血液透析が必要になります。心臓の血管がダメージを受けると心筋梗塞に繋がります。

糖尿病はさまざまな病気を引き起こす怖い病気です。糖尿病にならないようにするには血糖の急激な上昇を抑える必要がありますが、食事の仕方だけで血糖の上昇を抑えることができるんです。朝食を抜かずに朝昼晩3食食べる、間食はせずお菓子を食するときには食後に食べる、食事のときにはまずは野菜から食べる、といった工夫が有効です。

また運動も重要です。運動をして脂肪を減らすことはインスリンが体に効きやすくなり血糖の上昇を抑えることができます。

糖尿病を始めとする生活習慣病は生活習慣を改善することで予防することができます。またすでに糖尿病の人でも進行を抑えることができます。今一度生活習慣に変えられるところがないか見直してみましょう。秋になり徐々に涼しくなってきましたので、少し外に出て散歩などで体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

大島診療所長 石橋大樹

### 『むなかたPay』追加販売(3次販売)のご案内

宗像市商工会が発行するプレミアム付き電子商品券の追加販売(3次販売)を開始します。

申込開始	令和5年9月28日(木)10時~ 令和5年10月15日(日)23時59分まで
申込単位	1万円(1万2千円分利用可)
申込限度額	1人あたり10万円まで 1次2次販売で購入した方も購入可
商品券使用期間	令和5年8月1日(火)10時~ 令和6年1月31日(水)23時59分まで
申込方法	専用アプリをダウンロードして申込
問合せ	むなかたPayコールセンター 0120-200-609

## いきいき出前コンサート

### 10/12(木)14:15~15:00

## 大島学園ホール

地域のみなさまにもご鑑賞いただけますので  
お誘いあわせのうえ多数おこしください♪

## バギー&グランピング施設

### プラボ Bravo!

## 10/7(土) OPEN

施設オープンに伴い、11月4日(土)に  
島民お披露目会が予定されています。  
詳細は、後日配布されます案内でご確認ください。

# 役員会報告(令和5年9月22日(金)開催)

- ◆社会福祉協議会大島支所より  
・赤い羽根共同募金協力依頼について
- ◆元気な島づくり課より  
・バギー&グランピング施設  
オープンに伴う島民お披露目会について  
→11月4日(土)詳細は後日配布  
・航路懇談会の報告会について  
・テンちゃんを探せ!  
大島謎解きゲーム期間園長について  
・お試し移住事業対象住宅の変更について  
・空き家の情報提供について(お願い)  
・ターミナル出口周辺混雑対応検討経過報告
- ◆議員意見交換会について  
→11月18日(土)開催
- ◆まちづくり懇談会について
- ◆議員意見交換会について  
→11月18日(土)開催
- ◆まちづくり懇談会について
- ◆議員意見交換会について  
→11月18日(土)開催
- ◆まちづくり懇談会について
- ◆議員意見交換会について  
→11月18日(土)開催
- ◆まちづくり懇談会について
- ◆議員意見交換会について  
→11月18日(土)開催
- ◆まちづくり懇談会について
- ◆議員意見交換会について  
→11月18日(土)開催
- ◆まちづくり懇談会について

## 10月1日より夕方のメロディの時間が 17時00分に変更になります!! ※サイレンの時間は変更なし※

## 運動会

### 10月7日(土)

#### 午前8時50分 開会式

みなさま開会式・競技へのご参加をお願いします。

## がん検診(大島会場)をお申込みのみなさんへ

10月3日(火)に漁協大島支所でがん検診を行います。  
申込みをされている方は、忘れずに会場へお越し下さい。

【問合せ先】  
宗像市健康課 0940-36-1187

## 行政相談

10月・12月・2月に開催  
時間:10時~15時  
場所:大島行政センター

## 秋季大祭

### 10/29

秋季大祭 11:00~  
奉納演芸 13:30~

## みあれ祭

### 10/1

出御祭 8:30~  
中央突堤出港 9:20

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	日	曜
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	曜	
		秋季大祭				分別収集日	敬老会					いきいき元気教室	行政相談	キッズダンス						分別収集日	キッズダンス			全島運動会				キッズダンス		みあれ祭	行事	
		全便フェリー	全便フェリー			フェリー 地島就航 危険物便	全便フェリー		全便フェリー							全便フェリー	全便フェリー				フェリー 地島就航 危険物便		全便フェリー	全便フェリー	全便フェリー				がん検診		全便フェリー	
17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	旧	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
																																事務員在所日

# 大島地区コミュニティだより

人口・世帯状況  
(8月末現在)

男	性	268(±0)
女	性	291(±0)
合	計	559(±0)
世帯数		297(+1)

NO. 215  
令和5年10月1日  
一発行一  
大島地区コミュニティ  
運営協議会  
TEL/  
72-2321  
FAX/  
72-2322

令和5年 10月の行事予定表