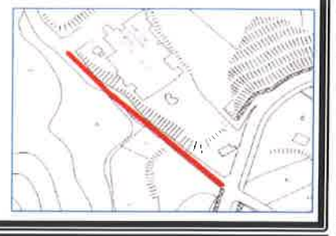
大島地区コミュニティだより

水道管布設替工事に伴う全面交通止めのお知らせ

工事名：大島地区配水管及び導水管布設替工事
工事場所：コミュニティ-センター ～ 県道大島循環線前迄
工事期間：令和元年12月18日～令和2年3月上旬
工事時間：午前8時30分～午後5時
交通規制：[作業中] 全面通行止め
作業終了後は、道路を開放します。



不明な点や質問が
ありましたらご連絡下さい
【宗像地区水道管理センター】
(62-0975)

※年始のゴミ収集は1月3日(金)です※

緊急時は真っ先に119番

診療所通信 Vol.101

みなさんこんにちは。大島診療所の中嶋です。

60歳以上の4人に1人が不眠症を経験しています。昔は睡眠薬で解決していましたが、睡眠薬による副作用がわかってきて以降、なるべく薬を飲まずに治すことが推奨されています。何個か睡眠のためのコツがあるため、不眠症の方・不眠症で薬を飲んでいる方はぜひ試してください。

1．睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
年齢を重ねると睡眠時間は必ず少なくなります。
60代では平均6時間と言われており、それ以上のお年の方はもっと短くなります。年齢にあった適正な時間眠りましょう。

2．刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスをする
寝る前4時間のカフェイン摂取、寝る前1時間の喫煙は避けてください。また、体温が下がる時に眠くなるため、寝る前2時間の時に38～40度のぬるま湯に入ると効果的です。

3．眠たくなってからベッドに行く
寝ようとするあまりに早い時間から布団に入る人がいますが、かえって眠れず逆効果になります。
眠くなってから、ベッドに移動しましょう。

4．毎朝同じ時間に起きる、目が覚めたら朝日を浴びる
脳には光を浴びることで体内時計が正常になります。

5．規則正しい運動、規則的な運動習慣
朝食は心と体の目覚めに有効で、運動することで熟睡感が増します。

6．昼寝は15時より前で、20～30分まで

7．睡眠薬代わりのお酒は不眠のもと

以上、代表的なものを書いて見ました。
希望する方は不眠に対して個別にアドバイス・改善案を伝えるので、ぜひお声がけください。

大島診療所長　中嶋駿介

年末年始事業所等休み

コミュニティ	12/28(土)～1/6(月)まで
行政センター	12/28(土)～1/5(日)まで
診 療 所	12/28(土)～1/5(日)まで
ふれ愛センター	12/28(土)～1/5(日)まで
大島交流館	12/29(日)～1/3(金)まで
うみんぐ	12/28(土)～1/4(土)まで ※12/28～30・1/4 は イベントのみ営業 ※12 月 15 号のタウンプレスは 5 日・6 日も休みと記載されて いましたが 4 日までが休みです
漁　　協	12/31 (火)～1/5(日)まで ※30 日は午前中のみ営業 ※ガソリン・灯油はなるべく 27 日までに給油をお願いします
直売所 さよしま	12/31(火)～1/5(日)まで ※12/30 は午前中まで営業
農　　協	12/31(火)～1/5(日)まで
郵 便 局	12/31(火)～1/5(日)まで ＊ATM 利用可能時間 12/31・1/4…9:00～17:00
貨物配達	12/31(火)～1/5(日)まで

新しい年の幕開けを寿ぎ、島民の皆さまと共にその喜びを分かち合いたいと思います。さて、昨年のこの『号』では、翌年の世相を象徴する漢字が『福』であって欲しい、と書いていましたが、その願いは無残にも打ち砕かれ、日本列島はまたしても大きな自然災害に見舞われてしまいました。

被災された方々にはあらためてお見舞い申し上げます。台風十九号が東海から関東を席巻していった折、大島のある漁師が奇しくもこんなことを言いました。「あげな台風が東シナ海を北上していったら大島はもうのうなっとうばい！」・・・この言葉が、将来にわたって現実のものにならないよう、願うばかりです。しかし、自然が相手ではそういうわけにもいかず、今は、ただ『減災』を念頭に日頃の準備を怠らないようにしなければなりません。

とりわけ、高齢化率が高い大島にあっては、減災の視点から日常生活を見直し、お互いの安心・安全を守っていかなければなりません。

さて、年号が『令和』に改まって早くも二年目を迎えますが、昨年の初夏の新聞には、令和を英訳すると『ビューティフル・ハーモニー』になる、と掲載されていました。人口減少と高齢化率の上昇に歯止めがきかないこの大島が、そうした現実を受け止めながらも、ますますきれいな調和のとれたコミュニティ（地域社会）として成長すべく、皆様と手を携えて令和の新しい年を迎えたいと思います。

大島地区コミュニティ運営協議会
会長　佐藤　隆数

クリスマス会～保育所・玄寿会合同～

-2019.12.20-
今年も歌や踊り、サンタ登場ととても楽しい時間を過ごしました。

民生委員・児童委員のご紹介

3年に1度の民生委員・児童委員の改選が行われました。
3名が交代し、12月より新体制となりましたのでご紹介いたします。

敬称略

よろしくおねがいします!!

民生委員・児童委員 (担当地域)	
遠藤直子（新任）	宮崎-堂ノ前
田志俊江（再任）	東
里口祐介（新任）	町-西
遠藤千代香（再任）	谷
主任児童委員	
河野まり子（新任）	

人口・世帯状況
(11 月末現在)
男　性 288(－4)
女　性 330(±0)
合　計 618(－4)
世帯数 310(－1)

NO. 171
令和2年1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2年 1月の行事予定表

日	曜	行事
1	水	元旦 全便フェリー
2	木	新成人を祝う会 全便フェリー
3	金	1・7便運休 全便フェリー
4	土	全便フェリー
5	日	全便フェリー
6	月	
7	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
8	水	フェリー地島就航 危険物便
9	木	分別収集日
10	金	
11	土	全便フェリー
12	日	還暦賀 --餅まき-- 中津宮前12:30 宮崎広場と 沖広屋前は放送にて お知らせします。
13	月	全便フェリー
14	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
15	水	
16	木	いきいき元気教室
17	金	
18	土	全便フェリー
19	日	全便フェリー
20	月	リズム・ストレッチ キッズダンス
21	火	キッズダンス
22	水	フェリー地島就航 危険物便
23	木	分別収集日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
29	水	玄寿会新年会
30	木	
31	金	1/23～2/7　しおかぜドックのため 全便フェリー

旧	コミセン開館日
7	●
6	●
5	●
4	●
3	休
2	●
1	●
30	●
29	●
28	●
27	●
26	休
25	●
24	●
23	●
22	●
21	●
20	●
19	休
18	●
17	●
16	●
15	●
14	●
13	●
12	休
11	休
10	休
9	休
8	休
7	休