

# 卒業・卒園 おめでとう!!



## 緊急時は真っ先に119番



### GW 期間限定 大島観光バスの運行について

GW の期間中、オンデマンドバス「のーと」に代わって大島観光バスが運行します。

- ◆運行期間 : 4月29日(水・祝)、5月2日(土)~5日(火・祝)
- ◆運行時間 : 10:00~17:10 1日あたり11便
- ◆乗降場所 : 大島ターミナル・大島交流館・沖津宮通拝所・御嶽山入口・砲台跡
- ◆運賃 : 1乗車につき300円 ※小学生以下は無料
- ◆乗車定員 : 14人・9人乗りの2台運行

タクシーは通常運行しますので、ご利用の際はみなとタクシー(080-1741-3710)までご連絡ください。

《問合せ先 元気な島づくり課:72-2211》

予約乗り合い交通(無料キャンペーン)実施~期間中「のーと」が無料で利用可~  
無料期間▶▶4月20日(月)~26日(日)

※詳しい内容は4月1日号の広報紙3ページでご確認ください

## 診療所通信 -Vol.175-

「一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」という言葉を先日雑誌で拝見しました。この言葉は「心身ともに健康で長生きするための知恵」を簡単にまとめたもので興味深いと思ったのでみなさんにも共有させていただきます。

一読とは、一日に一回はまとまった文章を読む、ということです。新聞、雑誌、本、何でもかまいませんので読むことで思考プロセスを活性化させ認知機能を高めることができます。いい頭の体操になり認知症予防の一助になります。十笑とは、一日に少なくとも十回は笑うようにしましょう、ということです。笑うことで免疫機能が高まると言われています。

百吸とは、一日に少なくとも百回(一度に十回ほど)は深呼吸しましょう、ということです。深呼吸すると、副交感神経の緊張が高まり、精神的な安定や心血管系の負担が軽減されると言われています。

千字とは、一日に千字くらい文字を書きましょう、ということです。おすすめは日記を書くことです。一日のことを思い出しながら文字を書くことは認知機能の向上にとってもよいとされています。千字は多いので少しでも構いませんので書くことをおすすめします。

万歩とは、一日に一万歩は歩きましょう、ということです。足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくなっています。また、歩くことは骨に加重をかけることで骨の細胞を刺激するので骨粗しょう症の予防になり、その他メタボリック症候群や認知症の予防にもなります。一日の生活の中でどれか一つでも少ない回数でもよいので無理のない範囲で実践していただき、みなさんの健康の向上に繋がればと考えております。

大島診療所長 堀 太佑

配布中のお買物券の利用期限は4月10日です。お早めにご利用ください!!  
※農協は利用期限終了のため利用はできません※

## ご紹介

まつぎ  
~駐在所 松崎さんです~



なぎと 風叶くん さき 沙希さん さとる 聖さん

今回、新しく大島駐在所に赴任してきた松崎です。1日でも早く大島での生活に慣れ、全力で働きます。まだ、慣れないことや分からないことが多く、皆さまに迷惑をかけると思いますが、大島の安心安全を守るために精一杯頑張りますのでよろしくお祈りします!

## 宗像市長選挙及び市議会議員補欠選挙

《投票日》

4月26日(日)  
7:00~20:00  
ゆうゆうぶらぎ

《期日前投票》

4月20日(月)~24日(金)  
8:30~17:00  
大島行政センター



## 大島八十八ヶ所千人参り

日時 4月4日(土) 8時30分集合/15時30分頃終了予定  
4月5日(日) 8時30分集合/12時30分頃終了予定  
集合場所 1日・・・毘沙門堂前 2日・・・むすびカフェ前  
持参品 弁当・お茶・お賽銭 ※杖が必要な方はご持参下さい

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
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	土	金	木	水	曜	
		キ リ ス ム ・ ス ト レ ッ チ			コ ミ ユ ニ テ ィ 役 員 会			分 別 収 集 日	キ ッ ス ダ ン ス							い き い き 元 気 教 室	入 園 を 祝 う 会	10:15~10:45 行 政 セ ン タ ー	狂 犬 病 注 射	大 島 学 園 入 学 式		分 別 収 集 日	キ ッ ス ム ・ ス ト レ ッ チ		千 人 参 り	千 人 参 り				行 事	
14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	旧	
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	市 民 図 書 館 コ ー ナ ー 開 館 日	
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	事 務 員 在 所 日

## 役員会報告(令和8年3月19日(木)開催)

- ◆島づくり課より  
→「のりものinfo」のメール配信が停止になる。  
今後は市公式LINEで更新の通知が届く(設定が必要)  
※詳細は4月1日号で回覧をまわす
- ◆ダンボールコンポストについて  
→各コミセンで実施の講座について、令和8年度から  
講師・講義内容・実施回数等が変更になる
- ◆宗像市人権教育・啓発推進協議会会員推薦について  
→現在の委員さんに継続のお願いをする
- ◆令和8年度について水害対応訓練兼地域防災訓練について  
→6月6日開催 大島コミセンからは7名申込み
- ◆子どもの居場所づくりについて
- ◆令和8年度 行事等日程について
  - ・一斉清掃→7月5日(日) 6時30分~
  - ・教職員、団体長、役員懇親会→6月13日(土)
  - ・防災訓練→9月12日(土) ※総合防災訓練と同日
  - ・全島運動会→10月11日(日)
  - ・敬老会→10月17日(土)

## 優秀教職員表彰受賞!!

大島学園の濱尾先生が、令和7年度「福岡県公立学校優秀教職員表彰」および「文部科学大臣優秀教職員表彰」を受賞されました。日頃の教育活動へのご尽力とご功績に、心より敬意を表します。今後のさらなるご活躍をお祈り申し上げます。



# 大島地区コミュニティだより

人口・世帯状況  
(2月末現在)

男 性 257(-6)  
女 性 261(-6)  
合 計 518(-12)  
世帯数 299(-3)

NO. 245  
令和8年4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8年 4月の行事予定表