大島地区コミュニティだより

人口・世帯状況（3月末現在）

男　性 257(±0)
女　性 261(±0)
合　計 518(±0)
世帯数 299(±0)

NO. 246
令和8年5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

大島八十八ヶ所千人参り

4月5日に千人参りを行いました。
本来であれば2日間の開催ですが、1日目は雨天のため、やむを得なく中止といたしました。
5日は本来の2日目コース（宮崎・東・堂ノ前）を、29名の参加者で回りました。
また、当日は前日とは打って変わって天気もよく、桜も見ごろで、とてもキレイでした❀

コミュニティ運営協議会 20周年記念コンサート開催

コミュニティ運営協議会設立20周年を記念し、大島出身でソプラノ歌手の河野明子さんによる里帰りコンサートを開催します。
みなさま、お誘いあわせのうえ、多数おこしください!!

5/16(土) 14：30～ 大島学園ホール

いのちのお話し

地域猫活動支援団体『むな猫』に所属している、自由ヶ丘第二区会のいとうようこさんが地域猫活動のなかで出会った野良猫みぃちゃんのお話しです。紙芝居を使って命の大切さを伝えていただきます。みなさま多数おこし下さい!

5/27(水) 10：55～ 大島学園ホール

令和8年度人づくりでまちづくり事業補助金採択事業

ーおたずねー

ご家庭にまだ使えるが買い替え等のため処分する冷蔵庫はありませんか？
ありましたら、東浦集会所に寄附してください。

東区区長・堂ノ前区区長

役員会報告（令和8年4月25日(土)開催）

◆島づくり課より
・空き家対策に関する補助金について→詳細は各戸配布
・G.W期間の神湊駐車場について→臨時駐車場開設（対象案内済）

◆宗像市人権教育・啓発推進協議会会員について
→現委員さんに継続の承諾をいただいた

◆ホタルモニターについて→現委員さんに継続の承諾をいただいた

◆子どもの居場所づくりについて

◆『いのちのおはなし』について
→5月27日（水）10時55分～　学校ホール

◆20周年記念について→河野明子さんコンサートを開催

◆令和8年度日本赤十字社の活動資金募集協力について

◆令和8年度献血について→今年度から、道の駅での献血はなし

◆コミュニティ助成事業（宝くじ助成金）について

◆令和7年度事業報告・決算報告、令和8年度事業計画(案)・予算(案)

◆千人参りお布施について

◆防災会議（地区防災計画）について
→第1回を7月に開催　日にちは未決定
（各区から3名出席していただく）

診療所通信 -Vol.176-

みなさんは「フレイル」という言葉を知っていますか？「フレイル」というのは、加齢に伴って心と体の働きが弱くなる状態のことを指し、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられているためフレイルに早く気付き、正しく治療や予防をすることが大切です。
「最近、食欲が沸かない。」「かたいものを噛めなくなった。」「夜、眠れなくなった。」「物忘れが増えた。」など、歳をとったなと感じることはありませんか？フレイルはそれらが重なることで起こります。では、今、あなたにフレイルのリスクがどの程度あるのか、簡単なチェックをしてみましょう。

【やってみよう！フレイルチェック】
※項目の4,8,11は"はい"の場合にチェック✔を付けます。

- □ 1. ほぼ同じ年齢の同性を比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 2. 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 3. 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 4. お茶や汁物でむせることがありますか。("はい"ならチェック✔)
- □ 5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。("はい"ならチェック✔)
- □ 9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 10. 自分が活気にあふれていると思いますか。("いいえ"ならチェック✔)
- □ 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか。("はい"ならチェック✔)

参考：フレイル予防ハンドブック

以上です。みなさん、チェックは何項目当てはまりましたか？1つでもチェックがついたら要注意です。フレイルの予防に重要なのが「食べる」「動く」「つながる」です。3食バランスの良い食事を食べよう、座りっぱなしを減らし今より10分多く体を動かそう、外出して地域の方とお話や交流をしようの3つです。これらを意識して健康な状態を長く維持できるようにしましょう。

大島診療所長　堀　太佑

6/1～23はフェリードックのため全便しおかぜ運航

コミセンG.W休み…5/2～5/4

4月29日(水)～5月6日(水)の8日間、第1・第2駐車場定期券保持者を対象に神湊ターミナル横に臨時駐車場が開設されます。（詳細は個別に案内済み）

緊急時は真っ先に119番

期間限定で

くちなし会のゼリー作りのお手伝いができる方いませんか？

毎年4月～7月いっぱいまで、コミセンでゼリー作りを行っています。甘夏の収穫やゼリー作りのお手伝いができる方・興味のある方はコミセンまでご連絡ください。(72−2321)
お名前と連絡先をお聞きし、後日詳細を連絡いたします。

大島歯科診療所 5/7(木) OPEN

診療日　火　水　木
9:00～16:00
(昼休み13:00～14:00)

院長
黒岩　きりこさん

診療時間以外でも、急な歯の痛み・外傷でお困りの際はご相談ください。

空き家の家財道具を処分して活用（売却・賃貸）しませんか？

令和8年4月より、空き家の家財道具等の処分費用に対する補助を開始しました。【最大30万円】
興味のある方は行政センターまでご相談ください。　【元気な島づくり課：72−2211】
※詳細は、別途各戸配布しているチラシをご覧ください※

令和8年 5月の行事予定表

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
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	土	金	曜
全便フェリー	全便フェリー			分別収集日 フェリー地島就航 危険物便 いのちのお話し	リズム・ストレッチキッズダンス		全便フェリー	全便フェリー				リズム・ストレッチ・キッズ いきいき元気教室		全便フェリー	20周年記念コンサート コミュニティ総会 全便フェリー			分別収集日 フェリー地島就航 危険物便	リズム・ストレッチキッズダンス			コミュニティ役員会 運営委員会					龍宮祭		春季大祭	行事
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	16	15	旧
		📖		📖		📖			📖		📖	📖	📖			📖	📖	📖					📖								📖	市民図書館コーナー開館日
●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●				●	事務員在所日

10：55～ 大島学園ホール

14：30～ 大島学園ホール

奉納相撲 13：30～

5/10まで全便フェリー