# 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 260(±0)
女　性 264(－1)
合　計 524(－1)
世帯数 307(±0)

NO. 251
令和8年10月1日
－発行－
大島地区コミュニティ
運営協議会
TEL／
72－2321
FAX／
72－2322

## 防災訓練 -9月12日-

９月１２日は防災訓練でした。ホールで７～９年生による『大島の実態について』などの発表が行われたあと、各区に分かれて①昨年の水害の振り返り②これからの私たちにできる事の２つのテーマについて話し合いをしました。振り返りでは共通して、断水や土砂(崖)崩れについての経験や課題が挙げられました。そこから、自分たちにできる事として、簡易トイレの準備や避難場所・避難経路の確認、防災リュックの準備、早めの避難などさまざまな意見が出されました。訓練を通して、災害に備えて日頃から準備しておくことの大切さを改めて考える事ができました。出た意見を今後に生かし、地域で支え合いながらいざという時に備えましょう！










## モルック教室

9月13日にモルック教室を開催しました。当日は24名の方が参加し、市役所の高尾さん、杉山さんを講師に迎え、ルールや楽しみ方を教えていただきました。 参加者のみなさんは、実際にモルックを投げながら、声を掛け合ったり、点数を数えたりしながら競技を楽しんでいました。教室の途中で雨が降り出したため、残念ながら予定より早く終了となりました。2回目の教室を9月26日に予定していましたが、雨天のため延期となり、11月14日に開催することとなりました。次回もみなさんで楽しくモルックを楽しみたいと思います。





## スマホ教室

８月２６日にスマホ教室を開催しました。今回はカメラの使い方などの基本操作と、災害時のスマホ活用についてでした。災害時の活用では宗像市の公式 LINE を使って災害が起きた時の災害情報や、ハザードマップの見かたなどを教わりました。スマホをより身近に、そして災害時にも役立てるための知識を学ぶ充実した教室となりました。



次回は12月開催予定！詳細は決まりしだいお知らせします!!

## 役員会報告（令和8年9月25日(金)開催）

◆秘書政策課より
出光興産海岸清掃について
→１０月１８日（日）に海岸清掃が行われる

◆令和9年度ゴールデンウィーク期間臨時休館日について
→全地区統一休館　＝　５月２日（日）

◆モルック教室について
→予定していた２６日は雨天のため１１月１４日に延期。

◆大島運動場の草刈りについて
→雨天予報の為中止（運動会実行委員会も書面提案）

◆令和8年度市長との車座トークについて
→ 日時、内容は次回の役員会で協議する

◆一斉清掃日時について → １１月１５日(日)　７時～

◆運動会について
→地域の競技内容一部変更

◆敬老会について
→前日準備　１６日（金）１４時～
当日集合　１７日（土）　９時半





## がん検診（大島会場）をお申込みのみなさんへ

10月6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

## 頑張りすぎない介護のコツ ～記者の介護体験から～

母親を自宅介護している50代の男性記者から日々の工夫や悩み、介護との向き合い方などについてお話しいただきます。介護中の方はもちろん、これから介護に向き合う方もお気軽にご参加ください。

日時　10月22日（木）　10:00～12:00
会場　メイトム宗像 203会議室
講師　西日本新聞社　記者
（西日本新聞くらし面 記者の認知症介護日誌 連載中）

対象・定員　市民　先着15人
詳細は、市広報紙 9月号で。
お申し込みはこちらから→

《お申込・問い合わせ先》
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
Tel：36－0250

## 緊急時は真っ先に 119番

## 令和８年１０月から行政センター窓口・電話の受付時間が変わります

現　行・・・平日 8:30～17:00
変更後・・・平日 9:00～16:00

【対　象】
行政センターほか全ての窓口
（本庁舎全部署・下水道課・消費生活センター ）

※職員の勤務時間はこれまでどおり 8:30～17:00 です。

## 『のるーと大島』無料キャンペーン実施

期間中「のるーと大島」が無料で利用可能です！
無料期間：10月11日(日)～17日(土)、25日(日)
【問合せ先】元気な島づくり課 72-2211

## 運動会や敬老会へ行かれる時など、家を出る時は施錠をお忘れなく

## 運動会 10/11(日) 午前9時開会式

## 敬老会 学校ホール 10/17(土) 10:45～

## 診療所通信 -Vol.181-

夏の暑い時期も終わり、徐々に秋の涼しさを感じる季節となりました。気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいのでかお身体にはお気をつけてください。
今回は、コレステロールについてお話しさせていただきます。
脂質異常症とは血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が、異常値を示す状態です。コレステロールの値が高い状態が続くと、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクが高まります。三食バランスよく食べる、夜食や間食を控える、飲酒は控えるか適量、このルールを守るだけでも 、血液中のLDLコレステロール値や、HDLコレステロール値の改善が期待できる場合があります。
悪玉コレステロールとも呼ばれるLDLコレステロール値を下げるには一日の食事を適正量にしたうえで、食品から摂取するコレステロール量を減らします。
食事で肉類をよく食べる方は肉を少し減らして、その分を大豆製品や魚のメニューに変えてたんぱく質を補いましょう。
また、肉類を食べる際は脂身を避け、コレステロールが少なめの赤身がおすすめです。飲み物に関しては、お茶または水を中心として、ジュースなどの清涼飲料水・アルコールは控えめにしましょう。
お茶の中でも、特にカテキンが含まれる緑茶にはLDL(悪玉)コレステロールの吸収抑制効果があることがわかっています。
薬を飲むことでコレステロールの値を下げることはできますができるだけ普段の食事を気をつけることは大事なことです。
また10月半ばより当院でインフルエンザワクチン接種の予約が始まります。ワクチンを接種することでインフルエンザにかかりにくくなることはもちろんのこと、かかったときの重症化を防ぐことができます。大事な予定がインフルエンザでなくなってしまうといった悲しいことがないようできる限り予防することが大事です。普段されていない方も今年はぜひワクチン接種をおすすめします。

大島診療所長　堀　太佑

## 令和8年 10月の行事予定表

| 日 | 曜 | 行事 | 旧 | 市民図書館コーナー開館日 | 事務員在所日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | みあれ祭 全便フェリー | 21 | | ● |
| 2 | 金 | | 22 | ○ | ● |
| 3 | 土 | 全便フェリー | 23 | | ● |
| 4 | 日 | 全便フェリー | 24 | | ● |
| 5 | 月 | | 25 | ○ | |
| 6 | 火 | リズム・ストレッチキッズダンス | 26 | | ● |
| 7 | 水 | | 27 | ○ | ● |
| 8 | 木 | | 28 | | ● |
| 9 | 金 | | 29 | ○ | ● |
| 10 | 土 | 全便フェリー | 30 | ○ | ● |
| 11 | 日 | 全島運動会 全便フェリー | 1 | | ● |
| 12 | 月 | 全便フェリー | 2 | | |
| 13 | 火 | リズム・ストレッチキッズダンス | 3 | | ● |
| 14 | 水 | 分別収集日 フェリー地島就航 危険物便 | 4 | ○ | ● |
| 15 | 木 | | 5 | ○ | ● |
| 16 | 金 | | 6 | | ● |
| 17 | 土 | 敬老会 全便フェリー | 7 | | ● |
| 18 | 日 | 全便フェリー | 8 | | ● |
| 19 | 月 | | 9 | | |
| 20 | 火 | いきいき元気教室 コミュニティ役員会 午後フェリー | 10 | | ● |
| 21 | 水 | | 11 | ○ | ● |
| 22 | 木 | | 12 | ○ | ● |
| 23 | 金 | | 13 | ○ | ● |
| 24 | 土 | 全便フェリー | 14 | | ● |
| 25 | 日 | 秋季大祭 全便フェリー | 15 | | ● |
| 26 | 月 | | 16 | | |
| 27 | 火 | リズム・ストレッチキッズダンス | 17 | | ● |
| 28 | 水 | 分別収集日 フェリー地島就航 危険物便 | 18 | ○ | ● |
| 29 | 木 | | 19 | | ● |
| 30 | 金 | | 20 | ○ | ● |
| 31 | 土 | 全便フェリー | 21 | | ● |