大島地区コミュニティだより

祝 二十歳を祝う会

1月2日(木)

今年の対象者は（前列右から）
河辺蛍さん、宮本鈴菜さん、田中里奈さん、（後列右から）
沖西洸太郎さん、河野蒼さん、毎田勝星さんの６名でした。先生方もたくさん来られており、思い出話で盛り上がっていたようで、みなさんとても楽しそうでした！

還暦

１月11日に昭和40・41年生まれの方々の還暦祝賀会が行われました!!
中津宮下と沖廣屋前で行われた餅まきには、たくさんの方が集まりとても賑わいました。

役員会報告 （令和7年1月16日(木)開催）

◆健康教室について
→令和７年２月２２日（土）　ふれあいセンター
講話・レクリエーション（モルック）・体操など

◆地域防災力UP講座の開催について
→令和７年３月２日（日）１０時～１２時　市役所
コミュニティ役員４名出席

◆これからの大島を考える会について
→第２回　１月１９日（日）第３回　２月１５日（土）

◆第３回スマホ教室について
→令和７年２月２６日（水）１３時３０分～　コミセン

投票立会人登録者募集

市選挙管理委員会では、投票立会人を随時募集しています。従事を希望する方は、事前に投票立会人名簿へ登録をお願いします。選挙が行われるときに登録者へ従事の可否を確認し、選任を行います。

●対 象 者：18歳以上で市内に住民票がある人
●従事場所：市内各投票区の投票所
●従事内容：投票が公平に行われるよう投票手続き全般に立ち会う
※報酬あり
●令和7年に予定している選挙
①3月23日（日）県知事選挙　②7月（予定）参議院選挙

【登録方法】
＊電子申請（QRコードから）
＊市役所総務課窓口で登録
＊ハガキ、FAX（詳細はQRコードを参照）

詳細等は
↑ こちらから ↑
ご確認ください

《問合せ先》市選挙管理委員会事務局（総務課）
TEL：0940(36)1375　FAX：0940(36)1242

8年生修学旅行報告会

2/25(火) 9:40～
大島学園ホール
※詳細は別途回覧配布※
多数おこし下さい!!

健康教室～体力測定＆レクリエーション～

2/22(土) 9：45～
ふれあいセンター

《講話》食事・栄養について

《体操》大島体操

《レクリエーション》モルック

詳細は別途配布のチラシをご覧ください

どなたでも参加できますので、
お誘いあわせのうえ多数おこし下さい!!
※ポイント対象※

第3回 これからの大島を考える会 2月15日(土)18時～コミセン

ポイント事業で配布しているお買物券は期限がありますのでお早めにご利用ください

診療所通信 -Vol.161-

便秘は大島でも多くの人々が悩んでいる健康問題の一つです。特に年齢を重ねれば重ねるほど、お腹の筋力の低下や腸の動きが鈍くなることで便秘になりやすいと言われています。便秘が続くと不快感だけでなく食欲がなくなり食事がおいしく食べられなくなることも考えられ、皆さんの生活の質が損なわれる可能性があります。

便秘の原因は様々ですが、主なものとしては食物繊維の不足、水分摂取量の不足、運動不足、ストレスなどが挙げられます。そのため便秘を予防・改善するためには、バランスの取れた食事や適度な運動、十分な水分摂取が重要です。

まず食事に関しては食物繊維を多く含む食品（野菜、果物、全粒穀物など）を積極的に摂るようにしましょう。食物繊維は腸内の動きを活発にし、排便をスムーズにする効果があります。さらに、ヨーグルトや発酵食品を摂取することで、腸内環境の改善につながります。

そして運動は腸の動きを促進するための有効な方法の一つです。ウォーキングやラジオ体操などの運動は、腸の働きを活性化させる効果があります。また、ストレスを適切に管理することも重要です。ストレスは腸の動きを鈍らせ、便秘を悪化させることがあるため、リラクゼーションや趣味の時間を持つことで、心身のバランスを保つよう心がけましょう。

また便秘が続く場合や便の性状が変化した場合には大腸カメラを行うことを検討する必要があります。便秘に使う薬も診療所に何種類かありますので、気になることがあれば診療所までお気軽にお尋ねください。

大島診療所長 石橋大樹

緊急時は真っ先に119番

第３回スマホ教室開催のお知らせ

2/26(水)
①13:30～14:30 インターネットを使ってみよう
②14:40～15:40 アプリを使ってみよう

詳細は別途配布のチラシをご覧ください。

2/9(日) 恐竜大運動会 in大島

恐竜が再集結!!
振る舞いぜんざい　餅つきあり!!
かんす海水浴場にて開催!!
11：30 恐竜ビーチクリーン
12：00 恐竜大運動会
小雨決行　荒天順延→2/11(祝・火)

NO. 231
令和7年2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

人口・世帯状況（12 月末現在）

男　性 261(±0)
女　性 272(±0)
合　計 533(±0)
世帯数 289(－1)

令和7年 2月の行事予定表

日	曜	行事
1	土	
2	日	節分祭
3	月	
4	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	恐竜大運動会
10	月	
11	火	キッズダンス 全便フェリー
12	水	分別収集日 フェリー地島就航 いきいき元気教室 危険物便
13	木	
14	金	
15	土	これからの大島を考える会 全便フェリー
16	日	全便フェリー
17	月	
18	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	健康教室 コミュニティ役員会 全便フェリー
23	日	全便フェリー
24	月	全便フェリー
25	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
26	水	分別収集日 フェリー地島就航 スマホ教室 危険物便
27	木	
28	金	

旧	市民図書館コーナー開館日	事務員在所日
1	○	●
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		●