～健康課から 検診のお知らせ～

今年の大島会場(漁協大島支所)でのがん検診は10月8日(火)です。
みなさんからの申し込みをお待ちしております。

健診内容	健診日時	健診実施場所
がん検診	10/8(火)午前	漁協大島支所
基本健診、がん検診、節目検診	10/10(火)午前	×イトム宗像

◆申込方法＝24時間いつでも予約できるインターネット予約がおすすめ。
または、電話での予約受付も行っています。
※上記日程で都合がつかない場合は、別日程をご案内します。
※基本健診、後期健康診査、腹部エコー検査、前立腺がん検診、大腸がん検診については、大島診療所でも受診できます。
診療所(72-2004)へお問合せください。

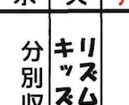
電話での予約・問合せは健康課(36-1187)まで

マイナンバーカード出張申請を行います

“作りたかったけど市役所まで来られなかった方”“申請のしかたが分からず作っていない方”など、是非この機会に申請手続きにお越しください!!

日 時　9月19日(木)
10:30～12:00
13:00～15:30
場 所　ふれ愛センター

※事前準備が必要ですので9月13日までに市民課までご連絡ください。
その際に当日持ってくる物などをご案内します。
※当日は申請のみです。
更新などはできません。



市民課　0940-36-1126

役員会報告（令和6年8月21日(水)開催）

◆元気な島づくり課より
・保育園留学について
→第3弾　9月1日～7日
東京都在住の3人家族（5歳児）
・オテルグレージュが大島での結婚式プランを考えているとのこと。9月12日に緑地公園でプロモーションビデオの撮影が行われる。

◆コミュニティ協働推進課より
・ツール・ド・福岡2024について
→福岡は10月14日に行われる。
神湊～宗像大社が16時～18時
通行止めになる。

◆郵便ポスト開函について
→宮崎区にあるポストの集荷時間（回数）変更

◆コミュニティ運営協議会役員研修会について

◆マイナンバーカード出張申請について
→9月19日　ふれ愛センターで開催
希望者は市役所市民課へ連絡を。

◆まちづくり懇談会について
→今年度は開催しない。
過去に提案している内容の進捗状況などを担当課に役員会に出席してもらい、説明を聞く。

◆運動会種目について
→学校と地域が一緒に行う競技を入れる。
ムカデ競走と綱引きを追加。

◆運動会実行委員会について
→9月14日　11時　学校ホール
9月29日　運動場整備後　運動場

◆防災訓練について
→9月14日（土）　詳細は各戸配布する。

宮崎区郵便ポストの集荷時間変更について

	平日・土曜日	休日
現在	9：00頃 15：00頃	9：00頃

⇩

	平日・土曜日	休日
9/1から	15：00頃	9：00頃

※平日・土曜日の集荷が1回になります

防災訓練

9/14(土)

詳細は別途、各戸配布しておりますのでご確認ください。みなさま参加のご協力をお願いします！

スマホ教室開催にあたり…

尋

スマホ教室で聞きたい(教えてほしい)内容を募集します。
【例：基本操作、キャッシュレス決済、カメラの使い方、LINEについてなど】

第1回目は11月22日に開催します。詳細は、決まりしだいお知らせします！

ご希望の内容がありましたらコミュニティへご連絡下さい
72－2321

昨年に続き今年も七夕まつり・盆踊りともに賑わいました

今年は盆踊りの前にビンゴゲーム大会やカラオケ大会も行われより一層盛り上がりました♪

診療所通信 -Vol.156-

皆さんは「サルコペニア」という言葉をご存知でしょうか。
サルコペニアは、高齢期に筋力が不足する状態のことを言います。
サルコペニアが進行すると、転倒し骨折したり、食べ物を誤嚥して肺炎を罹患したりする可能性が高まります。

ここで、サルコペニアが進行しているかどうかを確認する簡単なテストがあります。

① 2リットルのペットボトル2本を持ち運ぶのは困難ですか？
② 部屋の中を移動するのは困難ですか？
③ 椅子やベッドから立ち上がるのは困難ですか？
④ 階段を10段のぼるのは困難ですか？
⑤ ここ1年以内に1回以上転倒しましたか？

この5つの質問に2つ以上当てはまればサルコペニアが進行している可能性があり注意が必要です。

サルコペニアを起こさないために、
またこれ以上進行しないようにするためには
食生活と運動習慣を改善するようにしましょう。
食生活については、肉、卵、大豆、乳製品などの
タンパク質を豊富に含んだ食べ物を食べるようにしましょう。
運動については、ウォーキングなどの有酸素運動を行うようにしましょう。大島でも、平日の朝7時から三好屋さんの前あたりで行われているラジオ体操も効果的です。運動は一人ではなかなか始められない方も多いです。
もしも運動不足を自覚している方がいれば、まずは朝のラジオ体操から参加してみてはいかがでしょうか。また、サルコペニアについて気になることがあればいつでも診療所までご相談ください。

大島診療所長 石橋大樹

大島運動場整備　9月29日(日)午前6：30～

当日作業に来られた方は準備してある名簿の自分の名前に〇をつけて下さい。

緊急時は真っ先に119番

大島地区コミュニティだより

人口・世帯状況
(7月末現在)
男　性 262(±0)
女　性 273(－2)
合　計 535(－2)
世帯数 289(±0)

NO. 226
令和6年9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6年 9月の行事予定表

日	曜	行事	市民図書館コーナー開館日	事務員在所日
30	月			
29	日	大島運動場整備 運動会実行委員会 全便フェリー		●
28	土	全便フェリー		●
27	金		○	●
26	木			●
25	水	分別収集日 フェリー地島就航 彼岸明け 危険物便	○	●
24	火	リズム・ストレッチ キッズダンス	○	●
23	月	全便フェリー		
22	日	全便フェリー 彼岸中日		●
21	土	全便フェリー		●
20	金		○	●
19	木	マイナンバーカード出張申請 彼岸入り		●
18	水		○	●
17	火	リズム・ストレッチ キッズダンス	○	●
16	月	全便フェリー		
15	日	全便フェリー		●
14	土	総合防災訓練 運動会実行委員会 全便フェリー		●
13	金		○	●
12	木		○	●
11	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	○	●
10	火	リズム・ストレッチ キッズダンス		●
9	月		○	
8	日	全便フェリー		●
7	土	全便フェリー		●
6	金		○	●
5	木			●
4	水		○	●
3	火			●
2	月		○	
1	日	全便フェリー		●
旧				
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				●
30			○	
29				●