

第12回太閤山地域振興会総会ご案内

第12回太閤山地域振興会総会を開催いたします。代議員の皆様にはご予約についてよろしくお願いたします。

- 1 日時 令和2年4月11日(土)午後7時00分
 2 場所 太閤山コミュニティセンター多目的ホール

冬のレクリエーション祭2020

2/16(日) 太閤山コミュニティセンターにて、第8回太閤山地区町内対抗レクリエーション(カローリング)大会、並びに新春ふれあい麻雀大会が開催されました。各町内から多数の参加者があり、冬の休日を暖かく賑やかに楽しみました。役員の皆さん、お世話ありがとうございました。

第8回太閤山地区町内対抗レクリエーション(カローリング)大会は、8町内から11チーム66名の皆さんが参加し、一投一投に歓声が上がるなど、熱戦が繰り広げられました。

【結果】

優勝 駅南通り1 次勝 太閤山7
 参勝 太閤山3・4B 敢闘賞 太閤山5・6B



新春ふれあい麻雀大会は、24名の皆さんが参加しました。今年も健康麻将越中ひばり会のご協力により全卓椅子卓、終始リラックスした雰囲気の中にも「リーチ」「ロン」など、力が入る声が、あちこちから響いていました。

【結果】

優勝 太閤山3・4 前花 利範さん
 次勝 太閤山3・4 狩野 俊治さん
 参勝 千成第6 秋盛 勇悦さん
 ラッキー賞(7位) 太閤町 宇多 秀雄さん



できたてのおいしいパンを作りました！

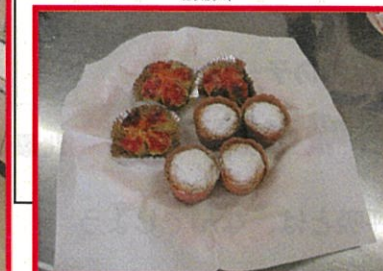
太閤山コミュニティセンターの生涯学習事業の一つ、パン作り教室が2/19(水)行われました。講師の前山典子先生のご指導のもと、10名の受講者が生地をこねたり、形を整えたりしてパン作りをしました。自分で作ったできたてのおいしいパンを参加者みんなで楽しく食べられるので、このパン教室はいつも大人気です。

センターでは、この他にも、こすぎ総合スポーツクラブ「きらり」の事業で月4回パン教室が実施されています。



アーモンドカフェ

生地	8個
①1回目の材料	
強力粉	75g(50%)
砂糖	15g(10%)
イースト	3g(2%)
卵	15g(10%)
水	87g(58%)
②2回目の材料	
強力粉	75g(50%)
卵	3g(2%)
③3回目の材料	
卵黄/バター	15g(10%)
マヨ	45g(30%)



ゴミ出しは正確ですか

年度の変わり目はゴミ出しのルールに間違いが目立ちます。太閤山地区の日程や注意事項は以下のとおりです。(原則であり変更もあります。正式には年に1度配布される射水市ゴミ収集カレンダーで確認してください)

- 燃えるゴミ 毎週火・金曜日
 ※朝8:00まで出してください。
 ※指定のゴミ袋のみの収集です。
 他は収集されず残ってしまいます。
- 燃えないゴミ
 毎月第2・4月曜日
- 資源ゴミ
 (1) 毎月第1水曜日
 ペットボトル・プラ・紙容器
 ※ペットボトル・紙容器は専用のケースに入れてください。
 空き缶・空きビンはお持ち帰りください。
- (2) 毎月第3水曜日
 空き缶・空きビン・プラ・紙容器
 ※空き缶・空きビン・紙容器は専用のケースに入れてください。
 ペットボトルはお持ち帰りください。

ひょうたん

気になると、とことん気になることがある。最近、「自動車」にまつわる言葉が気になっている。

なにげなく「じゃ、助手席どうぞ」と言われても、反論できない。その通りである。この「助手席」、日本で生まれた言葉であり、大正時代の着物客の乗降を手助けする人を「助手さん」と呼んだのが語源ということである。ちなみに英語ではパッセンジャーシート(搭乗者席)となる。道路交通法に「助手席」という文言は見あたらない。

「自動車」、みずから動いている車ではない。運転者が操っているのに他ならない。最近、勝手に運転してくれる自動運転車なるものが出てきたが、「自動車」というのは、本来あれを指すのが本筋ではないか。しかし、道路交通法には「自動車」と定義されている。「自動車」は、フランス語が語源のautomobile(オートモービル)に由来しているという。autoは「みずから」、mobileは「動くもの」の意とのことである。ちなみに中国では「汽車」であり、「自動車」は自動運転車の意味になるそうであり、こちらは理にかなっている。

いわゆる「ミニバイク」の正式名称は「原動機付き自転車」である。とすれば、「自動車」は「原動機付き4輪車」が妥当なのか。しかし今度は「自転車」は、みずから転がっている車でないということになってしまう。さして必要でないのにまた悩むことになる。(M)

太閤山地域振興会では、真生会富山病院のご協力で毎回健康ニュースを掲載します。
皆様方の健康管理にお役立てください。



(今月のテーマ)

呼吸と肺の話 北澤 勉

呼吸とは、なんでしょう

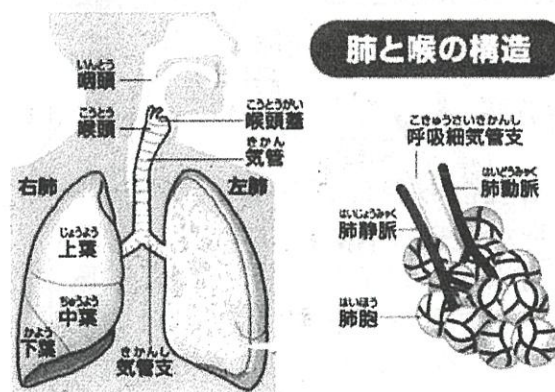
呼吸器内科では、呼吸の働きをしている、肺、気管、
気管支におきてくる病気を主に

診療しています。呼吸とは、何でしょう。息をすって、
はいて、無意識のうちに、1日何回呼吸をしているで
しょうか。1分間に12回呼吸をしていると、1日で
17,280回、1年で630万7,200回、80年で
約5億回も息をしていることになります。

呼吸は、生物にとって、生きるために、絶対に必要な働きですが、これは、生命活動に必要なエ
ネルギーを生み出すために、空気中の酸素を体内に取り込み、また体で不要になった二酸化炭素を
外にはき出す働きです。人間は 息をしているから、生きられるのです。ですから、「息をすること
=生きること」とも言われます。

呼吸の主役

さて、呼吸をしている一番の主役は、何でしょう。肺ですね。肺はいくつあるでしょう。答えは、
2つです。なぜ 肺は2つあると思われますか。それはきっと、生き物にとってそれだけ大事だか
らでしょう。もう少し詳しくいいますと、右側の肺は、上、中、下の3つ（上葉、中葉、下葉）。左
の肺は、上、下の2つ（上葉、下葉）に分かれています。（次のページに続く）



鼻や口から吸いこんだ空気は、のどから気管、気管支という管を通して、肺に運ばれます。肺には、
空気が出入りする無数の小さな袋（肺胞）がぶどうの房のようにたくさんあって、そこから体に必
要な酸素を受け取り、また、いらなくなった二酸化炭素をはき出すのです。この小さな袋（肺胞）
の直径は、0.2 mm程度で 数の子の粒より小さいですが、両方の肺を合わせると、なんと3億個
にもなるのです。

肺の病気

近年、肺の病気が増えています。とくに肺がんは、日本人の男性の死因の1位、女性では2位と、
その数を増しています。肺がんが増えてきたのはなぜでしょう。やはり、原因はタバコですね。タ
バコの煙の中には、**ニコチン、タール、一酸化窒素** など、タバコ3悪といわれる有害物質や、

60種類もの発がん物質 が含まれています。その煙を毎日吸い込んだら、肺が悲鳴を上げ
てしまいますね。でも、タバコを吸わない女性にも、肺がんが増えているのはなぜでしょうか。そ
れは、受動喫煙の影響だといわれています。タバコの煙は、喫煙時に、たばこやフィルターを通し
て吸い込む「主流煙」と、これが吐き出された「呼出煙」、およびタバコの先から立ち上る「副流煙」
に分けられます。タバコの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも、副流煙のほうに多く含まれて
いるのです。ですからタバコを吸わない人でも、

タバコを吸っている人の煙を長い期間吸
い込んでいると（受動喫煙）、肺がんの発生率
が高くなるのです。

肺の病気に限らず、がんや心臓病など、多く
の病気にとってタバコの影響は、予想以上に
大きいものです。あるデータでは、私たちの

健康に与える悪影響で一番大きいものに、喫煙があげられています。病気の治療をする前にできる
こと、禁煙なのですね。

