



## 中太閤山まちづくり地域振興会 第15回定期総会

地域振興会の総会が、4月16日(日)中太閤山コミュニティセンターの大集会室で行われました。当日は多数の役員・理事・代議員に参加いただき、大盛況な総会となりました。その結果、前年度の事業報告や収支決算、会計監査報告、そして今年度の事業計画および収支予算案が承認されました。今年度はコロナの制限緩和にともない、今まで中止していた各種行事を、これまで以上に皆さんが楽しめるようリニューアルし再開します。地域振興会は、中太閤山の皆さまに親しまれ、信頼されるコミュニティとして、14町内会と連携し活動してまいります。皆さまのご理解とご支援を賜りますようお願いいたします。



## 中太閤山まちづくり地域振興会の役員と理事紹介

みなさま 今年度もよろしくお願ひいたします

令和5年度役員名簿

令和5年度理事(町内会長)

役職	氏名	役職	氏名	役職	氏名	町名	氏名
顧問	山本 満夫	文化部長	佐伯 健二	監事	中明 勇吉	2丁目	中島 賢治
会長	江尻 泰将	文化副部長	片岡 靖貴	監事	上坊寺 勉	3丁目	清水 逸夫
副会長	田嶋 隆	文化副部長	野村 泰久	参考:センター職員		4丁目	荒谷 誠詞
副会長	松本 純子	文化副部長	石川 友枝	センター長	塩澤 和章	5丁目	佐野 正博
副会長	吉村 仁司	文化副部長	田中 清志	センター職員	大庭 恵理	6丁目	糸 貴世弘
副会長	越後 隆	体育部長	鍋谷 彰	センター職員	奥野 貞昭	7丁目	村上 雅道
副会長	西谷 政信	体育副部長	金子 茂	センター職員	北澤 由美子	8丁目	越田 隆志
安全安心部長	砂原 伸二	体育副部長	竹林 真由美	センター職員	向井 崇子	9丁目	春日 央司
安全安心副部長	河内 陽子	体育副部長	折田 美佐緒	センター職員	越後 隆	10丁目	井戸 篤史
安全安心副部長	小園 雄治	体育副部長	三枝 将志	生涯学習推進委員	利波 次郎	12丁目	吉村 仁司
安全安心部長	西川 実	生活環境部長	山口 等			13/14	高長 千春
安全安心副部長	伊藤 紀夫	生活環境副部長	不破 一智			15丁目	山田 太
健康福祉部長	折橋 恵子	事務局長	奥野 貞昭			16丁目	利波 次郎
健康福祉副部長	川井 京子	事務局次長	越後 隆			17丁目	清水 英樹
健康福祉副部長	金谷 光乗	会計	北澤 由美子				
健康福祉副部長	青山 松子	事務局員	大庭 恵理				
健康福祉副部長	石田 桂	事務局員	向井 崇子				

## サークル合同会議開催

3月25日(土)サークル合同会議が開催されました。コミュニティセンターの改修にともない代替施設「あいあい保育園」の利用について説明し質疑応答を行いました。代替施設の利用にあたり、できる限り皆さまに寄り添ったサポートを心がけ、改修期間中も活動が継続できるように最善をつくしてまいります。ご不便をお掛けすることがあるかと思ひます。ご理解とご協力のほど、宜しくお願いいたします。



## 男性 コミュニティセンター職員パート・アルバイト募集

勤務時間 9:00~21:30の間  
4~5時間 シフト制  
日・祝祭日休

年齢 不問

応募資格 Excelが使える方  
中太閤山地区にお住まいの方

業務内容 庶務

時給 910円

詳細はコミセン窓口までお問い合わせください

## 行事予定(5月~6月)

5月 3日(水)~7日(日) コミセン休館  
5月 7日(日) 資源回収  
5月 21日(日) 中太閤山まつり  
5月 28日(日) クリーン作戦



6月 4日(日) 花壇整備  
6月 18日(日) ソフトボール大会

## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

5月8日(月)・22日(月)  
午前10時30分~11時30分  
☆講師:越原美奈子先生  
☆参加費:200円  
(おつりのないようお願いします。)  
☆持ち物:タオル・お茶 内履き  
☆定員:25名  
(初心者の方も大歓迎です。)  
尚、6月のゆめ体操は休止します  
次回ゆめ体操は7月10日・24日です。



### 臨床美術講座 「藤の花を描く」

5月18日(木)  
午前9時30分~11時30分  
☆講師:臨床美術士2名  
☆参加費:200円  
☆持物:なし  
☆締切:5月11日(木)  
☆定員:15名



### 三味線で民謡を楽しもう 民謡好きの人集まれ~

5月29日(月)  
午前10時~11時  
☆講師:谷井睦子先生  
☆持物:お茶  
☆定員:15名



昨年度の様子♡

谷井先生の三味線ミニ演奏会です。  
気軽に本物の音色に親しみましょう。  
\*第1回民謡体操は、7月31日(月)に行います。お気軽にご参加ください

# ●●中太閤山まちづくり地域振興会●●

新健康ニュース第97号

発行人  
会長 江尻泰将

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で良い睡眠を。

真生会富山病院 小児科 吉崎達郎

近年、よりよい睡眠への関心が集まる一方、睡眠時間は年々、短くなる傾向にあります。10歳以上の日本人を調べたところ、22時以降起きている人の割合は、1960年の32%から2010年には85%に増加しています。また、平日の睡眠時間は、1960年の8時間13分から2010年の7時間14分へと、1時間近くも短くなっており、日本はOECD35カ国の中で最も睡眠時間が短い国の1つであることが明らかになっています。平均的な日本人は睡眠不足であり、周囲に合わせては、睡眠不足に陥ってしまいます。特に子供は、成長著しい時期にあり、睡眠不足の影響を受けやすいので配慮が必要です。

ある研究によると、4時間睡眠で5日間過ごしたあと、8時間睡眠に戻して3日間過ごした研究対象者において、視覚刺激が示されて0.5秒経っても反応できなかった回数は、3日経っても、元に戻らなかったとしています。睡眠不足は、本人にその自覚がなくとも、不注意やミスを増やしている恐れがあります。睡眠時間を削って勉強や仕事をするのは、得策ではありません。

土日の起床時刻が、平日より1時間以上遅いのは、「睡眠負債」と呼ばれ、平日の借金を、土日に返しているイメージです。「休みの日の朝くらい、ゆっくり寝ておってもよいだろう。頑張ったご褒美？」という悪魔のささやきに騙されないようにしてください。睡眠不足のサインなのですから。昔から「寝る子は育つ」と言われますが、最近は「寝ぬ子は太る」と言われ、睡眠不足は肥満のリスク因子であることが明らかにされています。小中学生の時に肥満であった子は、大人になってからも肥満である傾向があるので、将来の生活習慣病が懸念される子供達ということになります。小中学校では「早寝・早起き・朝ごはん」が推奨されていますが「早起き」だけ実行しようとしても、結局は「遅寝・早起き・睡眠不足」になってしまっているケースが少なくありません。まず「早寝」から取り掛かり、健康な生活を送っていただきたいと願っています。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内  
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp