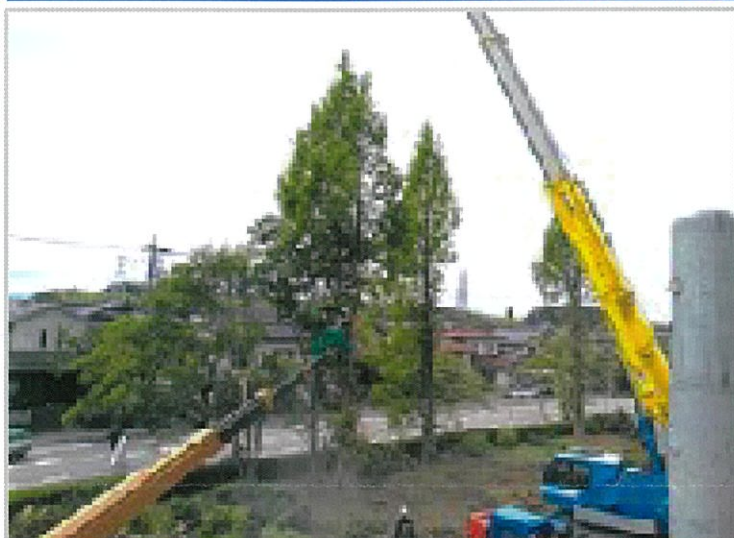




コミュニティセンター改修工事進捗速報!!

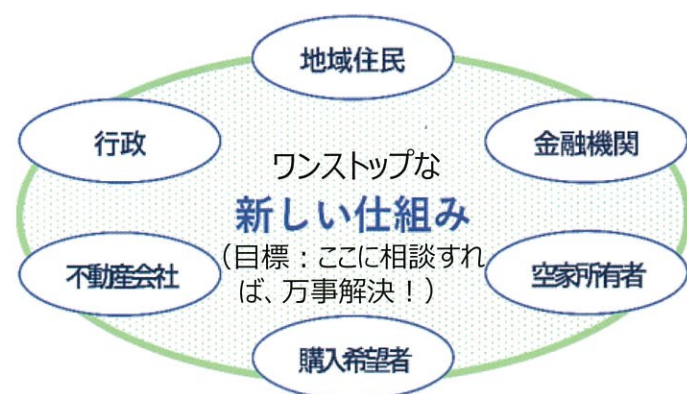


9月4日(月) コミセンに植わる高木「メタコセイア」の伐採作業が行われました。朝早くから大型クレーンなど重機が次々と到着。少しずつ枝を落とし、慎重に作業が進められました。大地に大きく根をはり、この木と共に、中太閤山地区は発展・成長してきました。伐採となり心寂しい限りですが、跡地は解放感ある駐車場に生まれ変わります。完成が待ち遠しいですね。

【報告】 太閤山地区リノベーション協議会 第3回打合せ (空き家相談窓口の充実)

9月15日(金)に、協議会の専門会員として宅建射水会の河尻氏(射水市空き家相談会の担当)や、山本市議会議員(R3年リノベ計画策定委員)も参加し、有効な空き家相談ができる仕組みを検討しました。

- 目的: 中古住宅の流通を促進し、人口密度を維持すること
- 課題: 空き家情報バンクへの登録促進、関係機関との連携による相談窓口の充実等
- リノベ計画基本方針: 1-1 若年層や子育て世代の移住・定住の促進
- 検討結果: 「新しい仕組み」をつくらう。



➢ みなさんからの意見
30年放置された空き家があり、所有者は不明、雑草・害虫・防犯面で周辺住民は迷惑しているが、解決できる機関であるべき。上市町の「ゼロ円空き家バンク」のように特色あるメニューを考案したら移住に結びつく。将来他県の実家に戻るときの売り手・買い手のマッチング市場として便利。新相談窓口はしっかり公開すべき。テレワーク的に相談できれば便利。先進成功事例として「NPOつるおかランド・バンク」や「空き家対策における事例集(R3.3国交省 住宅局)」を参考にすべき。太閤山地区ならではの特色は必要だ。(レポート江尻)

花壇報告

9月10日(日) 長寿会のみなさまにご協力いただきコミセンの除草作業が行われ、綺麗になりました。



人事異動のお知らせ

中太閤山まちづくり地域振興会の理事・役員人事異動

- 理事 退任 高長 千春 (13・14丁目)
後任 石川 友枝 (13・14丁目)
- 文化部 副部長 退任 石川 友枝 (13・14丁目)
後任 豊田 智之 (13・14丁目)

行事予定 (10月~11月)

- | | |
|---|---------------------|
| 10月 1日(日) 中太スポーツフェスタ2023
※これまでの住民運動会をリニューアル! | 10月 21日(土) パークゴルフ大会 |
| 8日(日) 感謝の敬老会 | 11月 5日(月祝) 文化祭 |
| 15日(日) 花壇整備 | 12日(日) 花壇整備 |

「のーと射水」 乗りたいときに予約するバスの運行説明会 (中太閤山長寿会)

予約には事前登録が必要です



コミセンにパンフレットが置いてありますよ

9月7日(木) 長寿会役員会にてAIオンデマンドバス「のーと射水」の実証運行の説明会を開催いたしました。※実証運行? →うまいこと行くかやってみようという「お試し」の企画。時刻表や決まった運行ルートではなく、「AIが予約に応じて適切なルートを考えて」走る新しい乗り合いバスです。

- ✓ ①呼ぶ(スマートフォンアプリか、お電話にて予約) ⇒ ②来る ⇒ ③乗る ⇒ ④払うの簡単4ステップで利用できます。
- ✓ 運賃は、大人1回200円。1日乗車券は300円です。
- ✓ 実証運行期間はR5年10月2日~12月24日まで。

予約などに関するお問い合わせは 射水市生活安全課 Tel.0766-51-6623までお願いします。

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

10月16日(月)・30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
 - ☆持ち物: タオル お茶 マット 内履き
 - ☆定員: 20名
- 予約不要です。



「クリアファイルと空き缶を使っての花入れ作り」

11月1日(水)
午前10時~11時

- ☆講師: 義本 幸子先生
- ☆参加費: 100円
- ☆持ち物: よく洗った直径5cmの空き缶・ハサミ
- ☆締切: 10月26日



空き缶は捨てないで利用しましょう。

花入れの見本はコミセンに展示してあります。手に取ってご覧ください。手軽に作れますので、気軽に参加してください。お待ちしております♡

ふるさと体験ハイキング

「薬勝寺から日の宮神社まで歩こう」

11月11日(土)
午前9時~12時くらい

※コミセン前(旧あいあい保育園)に集合してください。

ゆっくり散策を楽しみながら、薬勝寺と日の宮神社の由来を学びませんか? 日の宮神社、薬勝寺は共に私たちの誇れる、由緒ある神社とお寺です。ふるさとをもういちど見直して新しい魅力を再発見しましょう。

- ☆講師: 山田 格先生
- ☆持ち物: タオル お茶
- ☆定員: 15名
- ☆締切: 11月4日



*小雨決行! 歩きやすい服装で参加してください。

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)

巻き爪について

真生会富山病院 皮膚科・形成外科 梅原康次

「爪が食い込んで痛い」

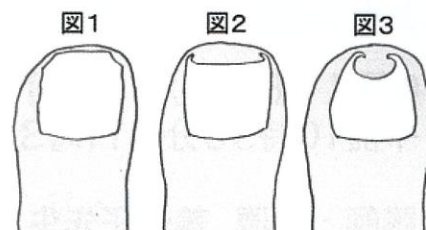
爪のトラブルに悩まされたことはありませんか？

今回は『巻き爪』について、よくある質問にお答えいたします。

Q 1 巻き爪って、どんな爪のことですか？

巻き爪とは、爪が皮膚にくいこむ状態を言いますが、色々なパターンがあります。

爪の先端の角がくいこむ(図1)、爪の縁が曲がっている(図2)、爪の先端にいくほど丸まっている(図3)などです。



Q 2 巻き爪になりやすい指はありますか？

圧倒的に多いのが、「足の親指」です。最も体重がかかる指だからでしょう。

約 1 割の人が、巻き爪で悩んでいると言われています。何を隠そう、実は私も巻き爪です。

Q 3 どうして、巻き爪になるのですか？

最も多い原因は、誤った爪の切り方です。

爪を切るとき、爪の角を深く切りこむと、爪が皮膚にくい込み痛くなる場合があります。

痛いからと、さらに爪を深く切ると、一時的に痛みはとれますが、あとでもっと痛くなります。(図4)



先のとがった靴、かかとの高い靴で、足の指が圧迫されて巻き爪になることもあります。

また、足の親指を浮かせて歩く癖がある人も、巻き爪になりやすいです。爪は丸くならうとする性質がありますので、指への刺激が減ると、自然と巻いてしまうのです。

Q 4 正しい爪の切り方を教えてください。

爪は横にまっすぐになるよう切りましょう。

短く切りすぎないように、爪の先の白い部分が 1mm 残るようにしましょう。(図5)

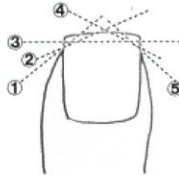
一度に全部切ろうとせず、何度かに分けて切りましょう。(図6)

爪の角は深く切りこまないようにしましょう。

爪はまっすぐに
白い部分が
1mm残るように
図5



何度かに
分けて切る
図6



Q 5 巻き爪になってしまいました。どうしたらよいですか？

巻き爪は切らずに、伸ばしてください。爪の角が皮膚よりも前が出るのが目標です。

爪の角が皮膚にくいこんでしまった時は、「伸縮テープ」を用いたテーピングをおススメいたします。

〔テーピングのやり方〕

幅 2cm 程度の「伸縮テープ」を、長さ 8cm と 4cm に切って使用します。

入浴後にテーピングをします。

くいこんだ爪の外側の皮膚に、長さ 8cm のテープを貼り、皮膚と爪の間が開くようにテープを引っ張ります。このとき、始めのテープのところを押さえて巻くと、テープがはがれません。

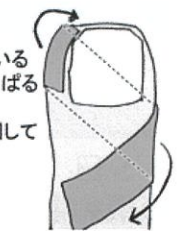
らせんを描くようにテープを下方に巻いて止めます。(図7)

このままだとテープがはがれやすいので、長さ 4cm のテープを上から貼ってでき上りです。(図8)

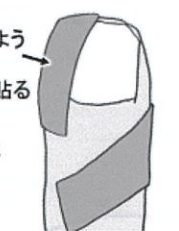
1 日 1 回、テーピングを繰り返してください。

1 週間しても改善しない場合は、皮膚科か形成外科を受診しましょう。

テープで
くいこんでいる
皮膚をひっぱる
らせんに回して
とめる
図7



とれないよう
上から
テープを貼る
図8



Q 6 爪が皮膚に刺さって、痛くて赤く腫れているのですが、どうしたらよいですか？

赤く腫れて痛いときは、細菌が感染していますので、医療機関を受診しましょう。

刺さった爪の除去や、根本的な手術をします。20 分くらいの日帰り手術です。

Q 7 巻き爪は矯正できますか？

様々な矯正器具があります。市販されているものや、医療機関で取り扱っているものもあります。ただ、保険がきかない「自費診療」になります。

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