



2024 新年を迎えて

このたび令和6年能登半島地震で被災された皆様と、その中太閤山地域在住のご家族様に、心よりお見舞い申し上げます。被災された地域の皆様の安全・安心と一日も早い復旧・復興を衷心より願っております。

なお、中太閤山地域におきましては塀の倒壊や灯籠の倒れが見られたものの、人的被害や住宅建物の倒壊報告を受けていないことは幸いであります。

今後、各町内会（自主防災会）におかれましては、震度5以上の地震発災後に、すみやかな安否確認と被害確認を行い、地域振興会まで被災状況報告をお願いするものであります。



さて、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

国内では昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、「ウイズコロナ」から「アフターコロナ」へ転換しつつあります。物価高騰や世界情勢など不安要素はあるものの、インバウンドが回復し、経済活動の正常化が進んでいます。射水市太閤山地区においては、昨年「太閤山地区リノベーション協議会」が発足し、地域の将来環境を見通して今から「まちづくり」するための具体化作業が進んでおり、今後30年先のすみやすいまちを作る大きなチャンスが生まれています。

昨年を振り返ると、チャレンジの年でありました。3年がかりの地域振興会年間イベントのリニューアル、太閤山地区リノベーション計画具体化のための協議会の立ち上げと定着化、コミュニティセンター大改修の機能要件や設計打合せ、代替コミセン（旧あいあい）への引っ越しと安定稼働など、地域活性化を左右するいくつかのターニングポイントイベントがありました。まだまだアフターコロナで沈滞ムードです。この逆風の中、新しい人、前向きな発想、失敗を恐れないチームワークがあったからこそ進める事ができました。まずはやってみよう精神が大事だと痛感させられる一年であり道半ばの状態であります。

2024年はさらなるチャレンジの年であると考えています。初心に帰りそれぞれのビッグイベントを加速したいと考えています。

◆太閤山地区リノベーション：現状の問題に目を向けるだけでなく、10年後20年後のためにいまやっつけていかなければいけない事に手を打ち、それを次世代に伝える事。

3つの柱

- ①より高齢者が住みやすいまち＝子育て世代にも優しいまち
- ②DXの恩恵をだれひとり取り残さず享受する
- ③より安全・安心なまちにする

◆コミセン大改修：これまでのサークルや地域団体はもとより、一般の人たちが気軽に寄れる場所に変わっていく事。建物・設備だけでなく、人が集える「おもてなし」感を地域力を出すことが重要。

◆年間イベントリニューアル：ここまで進めてこられたのは多くの中太の人たちの知恵と協力があってから。これからもっとより良いものにするためにはさらに多くの中太の人たちの知恵と協力が必要だということ。

今年も当振興会の「健康で明るい」「安全で安心なまちづくり」「住みよい地域のまちづくりをめざす」という基本理念を踏まえて、活力のあるまちづくりを目指し各事業に取り組みます。

最後になりますが、中太閤山地区の皆さんの「まちづくり」に関するより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。みなさまが健康でより一層活躍されることを祈念申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。

中太閤山まちづくり地域振興会 会長 江尻 泰将

他人事ではない!! 身にせまったぞ (安全安心部)

令和6年能登半島地震について

正月元旦から当地に於いても震度5強の揺れ。ほとんどの方が大変！びっくりされたことと思います。まずは、残念ながら亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。被災された方々には復興に向け強い気持ちを持っていただき元気を出してもらいたい。今なお、救命・救助に携わっておられる方々には感謝、感謝しかありません。

中太閤山地区において本年度は各町内に於いて避難訓練（安否確認）を実施しましたが、実際どうだったでしょうか？何とんでも**自助⇒共助⇒公助**の順です。命あつての物種ですね。訓練継続が大事です。



【液状化による噴砂現象】

表彰おめでとうございます (中・南消防分団員)

令和6年1月6日(土) 海王丸パークにて勇士たちによる出初式が行われる予定でしたが、能登半島地震のため中止となりました。残念でしたが、良いこともありました。

わが中・南太閤山消防分団からは谷村真さん(中7)、藤井宜行さん(中7)が5年間継続して活躍された功績が認められ団長表彰をいただきました。おめでとうございます。今後のさらなるご活躍を期待いたします。

【PS.中・南消防分団のみなさまへ】

先日は中太閤山地区の倒壊したブロック塀の片付けありがとうございました。



藤井さん

谷村さん

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

2月5日(月)・26日(月)
午前10時30分～11時30分

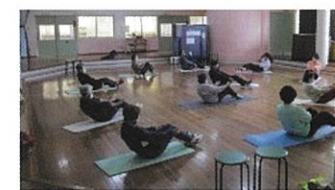
次回のゆめ体操は3月11日です

☆講師：越原美奈子先生

☆参加費：200円

☆持ち物：内履き お茶 マスク マット

☆定員：25名



行事予定 (2月～3月)

3月10日(日) 資源回収

お知らせ

予定していました1月8日(祝)左義長と1月21日(日)ボウリング大会は令和6年能登半島地震の影響で中止になりました。

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第106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)

がんの予防 特に大腸がんの予防について

真生会富山病院 消化器センター 真野鋭志

日本での死因は、1位 悪性新生物(いわゆる“がん”)、2位 心疾患、3位 老衰です。生涯で2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなります。「せめてがんで命を落とさず老衰で」と思います。健康長寿には、がんの予防、早期診断、適正な治療が欠かせません。

がん死亡数は、男性は、1位 肺がん、2位 胃がん、3位 大腸がん、4位 膵がん、5位 肝臓がん、女性では、1位 大腸がん、2位 肺がん、3位 膵がん、4位 乳がん、5位 胃がんです。ちなみにがんにかかる数(罹患数)では、男性は前立腺がん、女性は乳がんがトップです。

がん予防には、禁煙、食生活(減塩、野菜果物を摂る)、適正体重、適度な運動、節酒の5つの健康習慣が大事です。(国立研究開発法人国立がん研究センター)

1 禁煙する

自分は吸わない、また他人のタバコの煙を吸わない

2 節酒する

《1日の飲酒量の目安》

- ・日本酒……………1合
- ・ビール大瓶(633ml)……………1本
- ・焼酎……………原液で100ml
- ・ウィスキー……………ダブル1杯
- ・ワイン……………グラス2杯 まで



飲酒量がこの目安の2倍の人は40%、3倍の人は60%、がんのリスクが増加します。

3 食生活を見直す

減塩、野菜と果物をとる、熱い飲み物や食べ物は少し冷やす

4 身体を動かす



5 適正体重を維持する

適度な運動や適正体重維持については、これまでの健康ニュースをご参照ください。これら5つの健康習慣をすべて実行することで、がんリスクを半減させることが期待できます。

6 感染症の検査を受ける

B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、ヘリコバクターピロリ菌、ヒトパピローマウイルス感染はがんのリスクです。(次のページに続く)

がんの中でも罹患数、死亡数ともに増加しているのが大腸がんです。毎年15万人以上が新たに大腸がんと診断され、死亡者は5万人以上、女性のがん死亡の1位、男性は2位です。生活習慣では、特に喫煙、飲酒、肥満、牛肉豚肉・加工肉の摂りすぎが大腸がんのリスクを高めます。運動、食物繊維の豊富な野菜・穀物はリスクを低減させます。

大腸がんは症状がなかなか現れません。血便、腹痛、便の性状・排便回数の変化、貧血、体重減少などの症状が現れたときは、すでに進行していることが多いのです。早く発見するには、毎年の大腸がん検診が重要です。早期発見できれば、ほぼ100%治りますので、ぜひ大腸がん検診を受けましょう。

大腸がん検診では、便潜血検査を2回行います。1回でも陽性ならば大腸内視鏡検査が必要です。内視鏡検査をした2人に1人に、大腸ポリープ(腺腫)が見つかります。前がん病変ですので、切除すれば大腸がんの予防になります。徹底的にポリープを切除して無くせば、大腸がんを90%以上抑制できると言われています。ところが大腸がん検診の受診率は40%前後で、もっと多くの人に受けていただく必要があります。



一方、アメリカ合衆国は大腸がんが多いイメージですが、検診制度を強力に推し進め、大腸がん死亡を減らすことに成功しました。人口は日本の2.5倍ありながら、死亡数は日本を下回りました。

ぜひ毎年大腸がん検診を受け、陽性だった場合、「気張って無理に出したから」「もともと痔があるから」と決めつけて放置せず、内視鏡検査を受けてください。

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