



中太まちづくりたより No.148

発行日：2025年8月26日 発行責任者：中太閤山まちづくり地域振興会会長 江尻泰将 ☎56-4105

第31回ふれあいパークゴルフ大会 IN 下村パークゴルフ場 (体育部)

7月19日(土) 炎天下の中、第31回ふれあいパークゴルフ大会が下村パークゴルフ場で実施されました。今年は、若い人の参加もあり、常連の方々も年齢を感じさせない、パワー全開のプレーで挑んでおられました。初めての参加者の方からは、「また、このメンバーでプレーをしたい」などのうれしい感想も寄せられました。大会の成績は、以下の通りです。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

Aグループ	Bグループ	Cグループ
1位：井戸 登さん(10丁目)	1位：竹原 節夫さん(7丁目)	1位：井戸 美千代さん(10丁目)
2位：坂野 信一さん(5丁目)	2位：五社 正明さん(16丁目)	2位：大垣 真千代さん(3丁目)
3位：甲 武志さん(5丁目)	3位：堀 健次さん(16丁目)	3位：本江 まち子さん(8丁目)



次回のパークゴルフ大会は、10/11(土)に南郷パークゴルフ場で行います。皆様のご参加をお待ちしております。



中高年 & 親子料理教室 (主催：食生活改善推進協議会・共催：中太閤山社協)

7月19日(土)、中太閤山コミュニティセンターの調理室にて中高年 & 親子料理教室を実施しました。食生活改善推進協議会のメンバーを中心に地域の皆様と一緒に「減塩と運動の話」「バランスの良い食事」「熱中症予防」について学びました。

Point!



- ① 噛み応えのある食材を使用することで、噛む力と噛む回数を意識した食事になる。
食材例：ごぼう・れんこん・苟など
- ② 食材を大きく刻むことで、噛む回数が増え、筋肉をより多く使う。



親子で

子ども達：「なす、エリンギを切るのが楽しかった!!」
親 子：「ジャムラッシーは、計量カップで計って、たくさん作れて、とても楽しく次回も機会があれば是非参加したいです!!」



お友達同士で



指導員とお子様



みんなでお楽しみ～す

行事予定 (9月、10月)

9月 7日(日) 資源回収	10月 5日(日) 中太スポーツフェスタ2025
	11日(土) パークゴルフ大会 IN 南郷パークゴルフ場
	12日(日) 感謝の敬老会
	19日(日) クリーン作戦

災害図上訓練 (DIG II) 対象町内：中太閤山7～10丁目 (安全安心部)

7月27日(日) 中太閤山コミュニティセンターのホールにて、防災訓練 (DIG II) を4町内51名で実施しました。各町内の参加者は町内のまち歩きを1時間ほどしてからの参集です。(株)日本海ガスから2名の方をお招きし、災害時のガス器具及びガスマイクロメーターの取り扱い方法等を講義して頂き、射水市防災士連絡協議会の防災士より地震についての講義や自助と共助についての講義を受講後、各町内ごとに図上演習を行いました。各町内ごとに図上演習を行った結果、「機会ごとにコミュニケーションが今以上に必要」との気づきがありました。最後に各町内で図上演習を行った内容を発表して頂いた中で、7丁目と8丁目の町内会では災害に備えての事前準備 (簡易トイレ、飲料等) をしているとのことでした。まだ、取り組みを行っていない町内会の皆様、この機会に災害に備えての準備を始めてはいかがでしょうか？



第20回 射水市花壇コンクール



中・南太閤山分団 入賞

7月17日(木) 花と緑に包まれた美しくうららかな郷土づくりをめざし開催された、射水市花壇コンクール (花と緑の銀行射水支店主催) の審査会がありました。「今年こそは金賞を!」の思いで、有志の皆様と一緒に花壇を整備しました。審査結果は堂々「銀賞」ととなりました。お手入れに参加された長寿会をはじめ、地域振興会生活環境部、花と緑の銀行中太閤山支店、センター職員ボランティアのみなさま、受賞おめでとうございます。

* 一般花壇の部の審査結果 *
金賞：橋下条花壇づくり同好会
銀賞：中太閤山コミュニティセンター
銅賞：浅井きらりガーデン
作進・農地保全の会 花壇部会



7月26日(土)に富山市惣在寺にある富山県消防学校のグラウンドにて「第76回富山県下消防団消防操法大会」が実施されました。いわゆる消防の県大会です。射水市からは、海老江分団、中・南太閤山分団、下分団が出場し、中・南太閤山分団は7位入賞の栄誉に輝きました。出場選手は指揮者：小出和人、1番員：谷村真人、2番員：金井和也、3番員：松大和、4番員：山口智明、5番員：中前雅也

猛暑の中、テキパキと凛々しい姿を披露いたしました。とても心強いわたしたちのまちの勇士です。Congratulations!



コミュニティセンターからのお知らせ (生涯学習事業)

行事予定

ゆめ体操 9月8日(月)・22日(月) 10:30~11:30

- ☆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 マット



第3回 臨床美術講座「コルクシートを使った珊瑚礁」

9月18日(木) 10:00~11:30 締切り：9/11(木)

- ☆講師：角真理子先生 (臨床美術士) 他1名
- ☆参加費：200円 ☆持ち物：お茶 ☆定員：15名



民謡 (リズム) 体操 9月29日(月) 10:00~11:00

- ☆講師：谷井睦子先生 ☆持物：お茶
- 谷井先生の指導で民謡を唄って踊ります。
- 太閤山音頭は敬老会や、運動会に踊った楽しい思い出がありますよね (^^)♪
- 地域の民謡をもっともっと楽しみましょう♡



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。



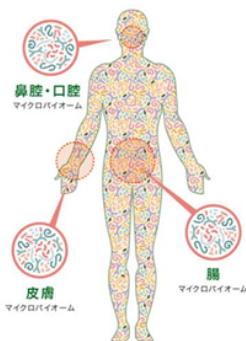
(今月のテーマ)

健康のカギをにぎる

マイクロバイオーーム (微生物叢) とは？

真生会高岡クリニック 北澤 勉

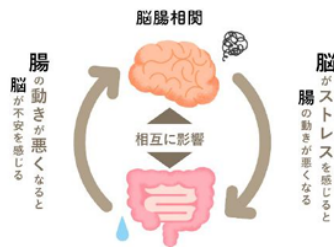
人の体には、60兆の人体細胞より多い、数百兆個の微生物が生息しています。人体に共存する微生物の集団、およびそれらの生態系を「マイクロバイオーーム (微生物叢)」と呼びます。マイクロバイオーームは、皮膚や口腔、鼻腔、腸内などに存在していますが、最も数が多いのは大腸で、その次が小腸です。



○腸と身体つながり

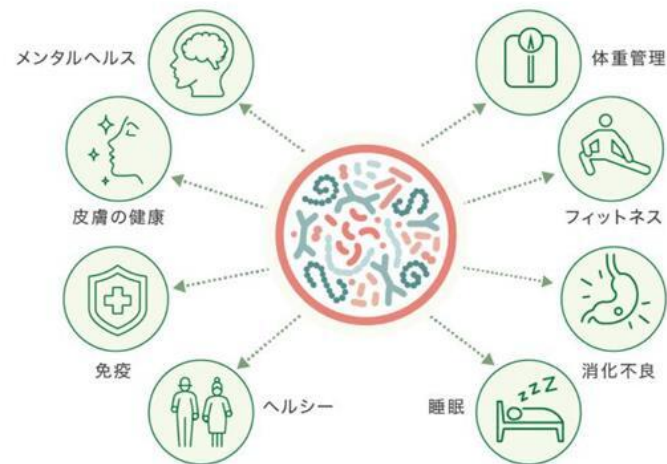
マイクロバイオーームの中でも、腸のマイクロバイオーーム (腸内細菌叢) は、脳や皮膚など様々な臓器に影響を与えます。

また腸と各臓器はお互いに影響し合っています。例えば、脳がストレスを感じるとお腹が痛くなり、逆に腸の状態が悪いと脳が不安を感じやすくなる、といった「脳腸相関」が知られています。



○マイクロバイオーームと身体つながり

マイクロバイオーームは、人が食べた食物からエネルギーや栄養素を取り入れて、人に必要なビタミンや必須アミノ酸を合成したり、肌を保湿したり、免疫や脳の機能にも関わります。また、私たちの食事や運動などの生活習慣は、マイクロバイオーームに影響を与えます。人の体は、マイクロバイオーームと共生しているのです。(次のページに続く)



○マイクロバイオーームが関与する疾患

マイクロバイオーーム (とくに腸内細菌叢) は、健康と病気に深く関わっています。マイクロバイオーームのバランスが崩れると、アトピー性皮膚炎や炎症性腸疾患、糖尿病、肥満、うつ病や自閉症、パーキンソン病、がん、などのリスクが高まることが知られています。

○マイクロバイオーーム (とくに腸内細菌叢) を整える方法

1. バランスの取れた食事
 - ・食物繊維 (野菜、果物、海藻類など)
 - ・発酵食品 (納豆、キムチなど)
2. 適度な運動
 - ・ウォーキング、ジョギング、体操など
3. 十分な睡眠
 - ・睡眠不足は腸内環境を乱す要因です
4. 過度のアルコール摂取や喫煙を控える