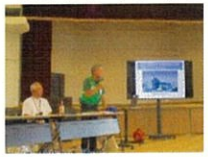
中太まちづくりたより No.160

発行日：2026年8月25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

避難所運営ゲーム（HUGⅠ）　（安全安心部）

8月2日（日）避難所運営ゲーム（HUG）を中太閤山３，５，７，９，１３/１４,15,17丁目より66名の参加がありました。講師にはNPO法人富山県防災士会兼射水市防災士連絡協議会の防災士の金子芳治様に「避難所運営ゲームHUG（ハグ）とは何か」、「HUGの内容」、「訓練を行う理由と目標」、「訓練のポイント」などをご講義頂きました。

避難所運営ゲームは、HUG（ハグ）とも呼ばれていて、**「Hinanzyo Unei Game」**の頭文字を併せて「HUG」となっています。避難所運営をみんなで考えるためのアプローチとして、2007年に静岡県が開発した図上訓練です。中太閤山小学校を避難所に想定して、各町内の参加者の皆様と一緒に防災士もサポートしながら、避難所運営ゲーム（HUG）を行いました。最初はわからないこともあり、時間がかかった町内もありましたが、コツをつかむとスピードアップして最後までやり遂げることが出来ました。







真言密宗大本山大岩山日石寺・大岩館・ささら屋立山本店　（長寿会）

7月23日（木）中太閤山コミュニティセンターで集合し、射水市社会福祉協議会のバスに乗って、まず初めに真言密宗大本山大岩山日石寺に行きました。上市町観光ガイドの方より、参龍堂を起点に本堂「不動明王像」→大日堂→「金剛界大日如来」→六本滝→愛染堂の順で起源等について説明を受けました。昼は大岩館にて山菜料理と素麺を堪能し、食後はささら屋立山本店でショッピングを楽しみました。**会員募集中です！！**







新しいサークルの紹介　会員募集中

7月に新しいサークル「なかたいダンス」が誕生しました。ご興味のある方は、一度見学に来てみてはいかがでしょうか？詳しい内容については、問合先にお問い合わせください。

講師：三澤　利恵
参加費：1,300円/回
活動日・時間：第2・第4火曜日　16時30分～18時
活動場所：ホール
持ち物：タオル、水分、上履き
活動内容：親子でダンスを楽しむ
問合先：080-3047-4001



行事予定　（9月・10月）

9月　6日（日）資源回収
9月13日（日）パークゴルフ大会（下村）

１０月　４日（日）中太スポーツフェスタ2026
１１日（日）感謝の敬老会
１５日（木）特殊詐欺撲滅キャンペーン

子供も大人も楽しむサマーフェスタ　（主催：生涯学習事業・社会福祉協議会）

8月8日（土）、今年度初めての試みとして「子供も大人も楽しむサマーフェスタ」を中太閤山コミュニティセンター内で実施しました。ピザパンづくり（調理室）、バルーンアート、ゲームコーナー（研修室1）、腹話術、マジックショー（ホール）で大いに賑わいました。

事前にQRコードで申し込みをして頂き、当日はケガをする子供さんも出ず、無事にイベントを終えることができました。ご参加頂きましたご家族の皆様、ボランティアの皆様、社会福祉協議会の皆様、ご協力頂き、ありがとうございました。







第21回射水市花壇コンクール金賞受賞　（生活環境部）



7月16日（木）、第21回射水市花壇コンクール（花と緑の銀行射水支店主催）の審査がありました。5部門に28団体が応募し、当コミュニティセンターは、一般部門で金賞を受賞しました。一昨年、昨年と2年連続で銀賞でしたが、今年は土壌改良から取り組みました。また、グリーンキーパー、長寿会、振興会役員、センター職員等の協力もあり、今回の受賞となりました。

一般部門で金賞を受賞後は、富山県の花壇コンクール審査が7月30日（木）に実施され、審査を受けました。

富山県の花壇コンクールの結果は8月21日（金）の予定です。

ご興味のある方は、来館の際、朝夕の散歩の際にでも当センターの花壇を一度ご覧頂けますよう、お願いします。



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７日（月）・14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　９月17日（木）１０：00～１１：３０
☆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28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、運動会で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♡



○●○中太閤山まちづくり地域振興会○●○

新健康ニュース第137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）

健康クイズ

真生会高岡クリニック　北澤 勉

人生１００年時代、平均寿命は１００歳に近づいています。

長生きできる時代になったのは喜ばしいことです。

でも多くの人が望んでいるのは、「健康な状態で長生き」ではないでしょうか。

では、健康な状態とは何でしょう。

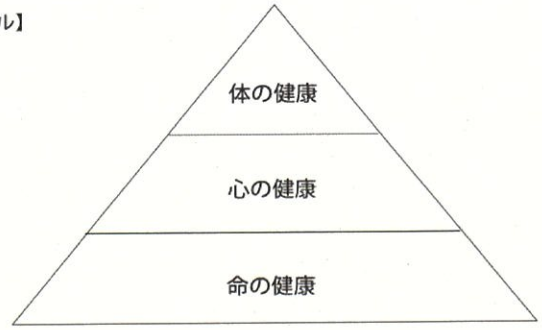
どうすれば、健康な状態になれるのでしょうか。

健康について、考えてみましょう。



ここで健康を、３つのレベルに分けてみます。

【健康の三層モデル】



○体の健康とは：一般的に健康といわれるもの。

体の健康を保つために、大切な３つの力があります。

・血管力：血管の若さとしなやかさ。
・骨筋力：体を支える骨と筋肉の力。
・免疫力：病気から体を守る力。

（次のページに続く）

○心の健康とは：前向きに毎日を過ごせる心の状態です。

心の健康を保つ力は、メンタル力です。

○命の健康とは：人生に、喜びや希望を持てることです。

【ここからがクイズです】

Q1. 体の健康、心の健康、命の健康には、何が大切でしょうか。考えられることを、書き出してみましょう。
実践されていることがあれば、それも書き出してみましょう。

○体の健康（血管力、骨筋力、免疫力）
（例．禁煙する。１日６０００歩。タンパク質をしっかりとる。よく寝る、など）

・
・
・

○心の健康（メンタル力）
（例．腸活をする。運動する。感謝の習慣、など）

・
・
・

○命の健康
（例．命について学ぶ、命について考える、人生の目的を考えてみる、など）

・
・
・

Q2. 健康のために、これからどんな取り組みをしますか。書き出してみましょう。
（例．朝起きたら太陽の光を浴びる。そうじをする。筋トレをする、など）

・
・
・
・
・



健康クイズは以上です。
健康になるために、日常生活の中で実践しましょう！

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