中太まちづくりたより　No.162

発行日：2026年10月20日　発行責任者：中太閘山まちづくり地域振興会会長　江尻泰将　☎56－4105

スポーツフェスタ２０２６　（体育部）

10月4日（日）、曇り空の中、2年ぶりとなるスポーツフェスタが開催され、例年通りの競技のほか、今年初めての小中学生リレー、モルック体験を含め会場全体が大いに盛り上がりました。誰一人、ケガをする人もなく楽しいひと時を楽しみました。今回のスポーツフェスタを通じて、地域の絆がより一層深まったことを実感しました。これからも誰もが生き生きと暮らせる中太のまちづくりを目指し、様々な行事を企画してまいります。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



開会式



準備体操
（越原美奈子先生）



デカパンレース



玉入れ



幼児レース



小中学生リレー



防災レース



満水レース



モルック体験







感謝の敬老会　（健康福祉部）

10月11日（日）、小杉南中学校体育館で「感謝の敬老会」が開催されました。参加者は123名、米寿の出席者は2名でした。式典後の第2部では天狗太鼓（新湊・放生津）が登場。会場いっぱいに重厚な太鼓と笛の音が響き、紙吹雪が舞う迫力の演奏で魅了しました。生け花や風船が彩る館内では、モルックやボッチャの体験、カフェでの穏やかな歓談など、笑顔あふれる一日となりました。



式典



米寿の記念品贈呈









和太鼓演舞　「天狗太鼓」







ニュースポーツ体験　「モルック、ボッチャを楽しもう」







楽しいカフェタイム

学生ボランティアさん　ありがとう！



感謝の敬老会で、富山県立大学生は主に受付、天狗太鼓の機材の移動等、靴とお弁当のお渡し、小杉南中学校のボランティア委員の皆様にはアンケート調査、モルックとボッチャ体験のお手伝いをして頂きました。



まちづくり地域振興会、社協の行事ごとに富山県立大学生、小杉南中学校のボランティア委員の皆様のご協力により、助けられています。
いつも、ありがとう。

熊本地震による被災地支援



このたび、中太閤山まちづくり地域振会では8月末から10月13日までの期間、「令和8年熊本地震による被災地支援」のため、中太コミセンおよびスポーツフェスタ2026で募金箱を設置いたしました。

地域振興会と皆様からお寄せいただきました義援金は総額107,789円となり、射水市地域福祉課を通じて日本赤十字社富山県支部より、熊本県へ義援金を送りました。



皆様の温かいご支援とご協力に厚く御礼申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心より、お祈り申し上げます。

まちづくり地域振興会行事予定　（11月･12月）

１１月　１日（日）文化祭
　　８日（日）資源回収
　２２日（日）ビーチボール大会

１２月　６日（日）三世代ふれあい♡餅つき大会
　　１３日（日）役員･理事合同会議

生涯学習事業行事予定　（11月･12月）

1.ゆめ体操

１１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
　　（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

2.第３回　臨床美術講座

１１月１９日（木）
午前１０時～１１時３０分

☆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



3.ゆめ体操

１２月７日（月）･２１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　マット

4.寄せ植え教室

１２月１４日（月）
午前１０時～１１時

5.玄関飾り

１２月１８日（金）
午前１０時～１２時

4と5の詳細については、中太まちづくりたより No.163でお伝えします

○●○中太閤山まちづくり地域振興会○●○

新健康ニュース第 139 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）

健康診断（健診）の活用法

真生会富山病院　大江洋介



私たちは、学校や職場で毎年健診があります。学校や職場で受けなくても、住民健診などがあります。さらにオプションで各種がん検診を追加されている方もあるでしょう。
毎年、健診の前になると憂鬱になる人、急にダイエットを始める人、いろいろな受け止め方があると思います。





そもそも、健診はなんのためにあるのかというと、病気の早期発見のためです。ですから、健診に過敏に反応する必要はなく、「ふだん通り」の自分の結果とみていったほうがいいのです。健診前に急にダイエットや減塩・節酒をしてその時は良くても、一年の大半である「ふだんの生活」の反映にはなりません。そして、せっかく健康に対してのアドバイスを受ける機会を失ってしまいます。
何年間も健診前にダイエットして、正常値でクリアしても、それ以外の時にオーバーしていれば、結局、からだへのダメージは積み重なっていきます。

健診前にダイエットしたり、減塩・節酒したりするのでなく、ふたん（日常）の状態をチェックするようにしたほうがいいです。

つぎに、なるべく毎年、おなじ項目を検査するということが大事です。その人その人で、正常値は微妙に違います。ですから、健診の正常値（基準値）は広めの数字になってしまい、少しの変化を見逃してしまう可能性があります。

毎年おなじ項目を検査していると、過去の自分の検査結果と見比べることができるので、たとえば去年指摘されなかった心電図の異常が出たとか、肝臓の数字が上がってきたとか、急に体重が減った、血糖値が上がった、貧血が進んだなどの変化に気付くことができます。
検査会社が代わった場合にも、昨年・一昨年の数字を比べるのは意味があることで、受診の際に診断の助けになることがあります。

健診はなるべく毎年、おなじ項目を検査し、以前と比較して小さな変化も見逃さないようにしましょう（オプション検査を追加するのは、良くないという意味ではありません）。

健診をあなたのよきパートナーとして、活用していきましょう !!



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