

コミュニティだより



あじ

住みよい町の情報紙

第76号

2026年10月1日発行

編集・発行

庵治地区コミュニティ協議会
(087-871-4162)



<http://wwwb.pikara.ne.jp/ajicomi>

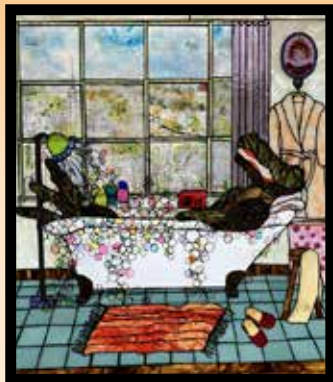
庵治港豊漁花火大会 2026



7月25日(土)、午後8時から2,000発の花火が夜空を彩りました。

2年ぶりに、だんじりが奉納され、にぎやかな船祭りとなりました。

ステンドグラスアトリエぴなこ



Kleines Glück

—ちょっと幸せ—

近藤美保
ステンドグラス作品展

10/3 ~ 12/14
(Sat) (Mon)

歯とアートがコラボした異色のワールドです

歯ART美術館

【開館時間】 10:00 ~ 17:00
(最終入館 16:30)

【休館日】 火曜日・水曜日

<http://ha-art.com/>

庵治ほっとぴあん。

《イベントのご案内》

毎月5日は『子どもの日』

何が当たるかお楽しみ♪



毎月22日は『夫婦の日』

ご夫婦で来られたらお一人様無料



毎月26日は『風呂の日』

入浴券が当たるよ～



ろ天風呂は『薬湯』になっています。

毎月、色々な薬湯でお楽しみください!

指定管理者 株式会社オクト



今回は、最近よく耳にするようになった炎症物質「TNFα（ティーエヌエフ・アルファ）」について、私たちの日常生活との関係を紹介します。

TNFαは、体を守る免疫細胞がつくる“炎症性サイトカイン”と呼ばれるたんぱく質の一つです。元々は「腫瘍を壊す物質」として発見されましたが、現在は体を守る炎症反応・免疫細胞の活性化・傷ついた組織の修復など、健康維持に欠かせない役割を持つことが分かっています。

なぜ TNFα が注目されているの？

① 慢性炎症や自己免疫疾患の中心的な存在だから

健康維持のためには重要なTNFαですが、一方で過剰になると、体の炎症が長く続きやすくなり、次のような病気の悪化に関わることが知られています。

病気の例	TNFαの関わりのイメージ
関節リウマチ	関節内の炎症と骨・軟骨破壊を促進
乾癬性関節炎	皮膚と関節の慢性炎症を維持
潰瘍性大腸炎・クローン病	腸管の持続的な炎症を維持・増幅
糖尿病・動脈硬化など	代謝異常と血管炎症に関与

これらの病気では、TNFαを標的にした薬が大きな効果を示し、治療の流れを変えました。

② がん・神経疾患・心臓病などにも関係があるから

最近では、アルツハイマー病、パーキンソン病、心不全、がんの進展など、さまざまな分野でTNFαの役割が再評価されています。「炎症」が多くの病気の背景にあることが分かってきたためです。

どんな生活で TNFα が増えやすい？

研究から、次のような食生活が続くと TNFα が高くなりやすいことが分かっています。

- 脂っこい食事（飽和脂肪酸が多い）
- 高カロリー・高糖質の食事（砂糖や精製炭水化物）
- 加工食品やトランス脂肪酸の多い食品

具体的には、揚げ物、加工肉（ソーセージ・ベーコン）、ファストフード、バター・クリーム類、砂糖入り飲料、菓子パン、ケーキ、クッキー、白パン、ドーナツ、マーガリンなど

が挙げられます。

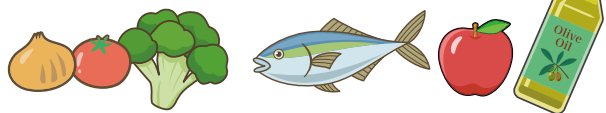
一つ一つが悪いというより、こうした食品が重なる食生活が炎症を高めると考えられています。

また、運動不足も TNFα を上げやすく、逆に運動習慣は TNFα を下げる方向に働くことが複数の研究で確認されています。

TNFαを上げないためにできることは？

「高糖質+高脂肪+加工食品」を毎日大量にとらず、次のような食品を増やすと、炎症の土台が静まりやすくなります。

- ・野菜
- ・果物
- ・豆類
- ・全粒穀物
- ・魚
- ・オリーブ油



さらに、運動でも TNFα が有意に低下します。研究から共通しているのは次のラインです。

- 週150分の中強度運動（早歩き・軽いジョギング）
- 週2～3回の筋トレ（自重でOK）
- 座りっぱなしを避け、こまめに動く

これらは慢性炎症を抑える“補助療法”として有意義と考えられています。



目指すのは“炎症オフ”の体づくり

分かりやすい例で言いますと、関節リウマチの患者さんへの大規模アンケートでは、「砂糖やデザートが症状を悪くした」と感じる人が最も多かったという結果があります。

また、全身性エリテマトーデス（SLE）の研究でも、運動不足の人は炎症シグナルが悪化することが示されています。

先に挙げた食習慣や運動不足が続くと、TNFαなどがじわじわ上がり、いろいろな病気を悪化させます。「食生活の見直しと運動不足の解消なんて、目新しくもない情報だ」と感じる方がおられるかも知れませんが、なぜ悪化するかが分かってきたということです。

この機会に生活習慣を少しだけアップデートして、“炎症オフ”の体づくりを始めてみませんか。



募金箱を設置してます



令和8年熊本地震により被害に直面している地域の復興を願い、みなさまからの寄付金を受け付ける募金箱を設置しています。

設置場所 庵治コミュニティセンター
1階ロビー

設置期間 令和9年1月10日までの予定

お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けていただきます。
ご協力、よろしくお願いいたします。



コミ協 作品展

11月26日(木)～11月29日(日)まで



(昨年の様子)

庵治港豊漁花火大会絵画展も同時に開催します!

従来の「文化展」を、今年度より「作品展」として開催いたします。期間中は、展示をご自由にご覧いただけます。

あわせて作品を募集しています。どなたでも出展できますので、ご希望の方はご相談ください。



駐在さんの伝言板

高松北警察署 ☎087-811-0110 (代表)

◎災害の備えを忘れずに!

令和8年7月28日に熊本県熊本地方を震源とする地震が発生し、熊本県では震度7を記録しました。地震への備えや安全確保のための防災行動を再確認しましょう。

特に庵治町は海に近く、津波等、災害時の備えを行っておくことが必要です。

災害から自らの命を守るために、常日頃から家族やご近所などで話し合い、避難箇所や避難経路、常備しておきたい物などの確認をお願いいたします。

◎ロック(鍵かけ)の徹底!

昨年度の空き巣、忍び込み等の8割が無施錠!

侵入窃盗は屋内で犯人と鉢合わせる可能性があり、強盗事件に発展する可能性もあります。

侵入に5分かかると、侵入者の7割はあきらめる

といひます。また最近では下見をしてから強盗に入る事件が発生しています。

近所で不審者・不審車両を発見したときは警察に相談を!



私の防災・みんなの防災

庵治地区自主防災連合会

減災対策 自宅で避難生活ができることを目指そう

誰もが避難所生活は望んでいません。自宅で避難生活ができることを目指しませんか?すべての人(要介護者)やペットが避難所生活ができるとは限りません。その為には今、自分でできることから始めましょう。

『このようなことで災害関連死を減らすことに繋がります』



- その① **家具の転倒防止対策**
(完全に家具を固定すること)
- その② **感震ブレーカー設置**
(震度5強以上で電気を自動的に止める器具です。)
- その③ **在宅避難**
(自分で避難生活を送る準備をしましょう。ライフラインの確保 電気・ガス・水道)

人権相談のご案内

困り事があれば、思い切って相談してみましょう。

人権相談で相談できる主な内容

- ・差別や偏見について
(例: 国籍、性別、年齢、障がいなどの理由による不当な扱い)
- ・学校や職場でのいじめやその他のトラブル
(言葉による攻撃、排除、身体的・精神的な苦痛など)
- ・家庭内の問題や DV
(暴力やコントロール行動など、身近な人との人権に関わるトラブル)
- ・インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害
(SNSなどで名誉や人格を傷つけられた場合など)
- ・その他の困りごと
(人権に関わることであれば、広く相談が可能)

どこで相談できるの?

相談自体は基本的に無料匿名でも受けられます。もちろん、相談した内容の秘密は守られます。

◆ 高松法務局 人権擁護部 (サポート合同庁舎)

☎0570-003-110 (みんなの人権110番)

対応時間: 平日 午前9時～午後5時

(注) 相続登記・不動産登記など登記全般については高松法務局本局(☎087-821-6191)になります。

◆ 庵治町内での特設相談 (対面での相談になります。予約不要)

12月2日(水)

場 所: 高松市庵治支所

開催時間: 9:30～11:30

★ 犬のフンは持ち帰りましょう



「ちょこちょこばなし」

～断食の試み～

ロンリム

前回、人生初の手術について執筆させていただきました。お陰様で手術は大成功に終わり、今はほとんど回復しています。担当医師や看護師、スタッフなど、病院の関係者の皆さんに心から感謝しています。

さて、皆さんにお聞きしたいのですが、一日に何回、食べ物を口に運びますか？

私の場合、これまでは朝食を食べ、日中もよく飲食をし、寝る直前のバナナ1本を含めると、一日に4～5回は食べていたと思います。

長年、人間ドックを受けていますが、かなり前から「血糖値が少し高い（いわゆる糖尿病予備軍）」という結果が出ていました。高糖度の干し柿やイチジク、ブドウ、スイカ、サツマイモなどが大好物だったこともあり、これまでは生活改善をする動機もありませんでした。しかし、今回の手術をきっかけに、食生活を改善しようと決意したのです。

情報を集める中で目を引いたのが「断続的断食」でした。やり方は色々ありますが、私は「16時間断食（一日のうち

16時間は水分補給のみとし、残りの8時間以内で食事を済ませる方法）」を選びました。

食事時間が制限されることで、タンパク質などの摂取量が不足し、筋肉量が減ってしまうリスクはありますが、それ以上に「代謝の改善」が期待できます。空腹の時間が一定以上続くと脂肪燃焼が促進され、インスリン抵抗性もよくなると言われています。また、常に消化活動を行っている胃や腸などの内臓を休ませ、機能の改善を促す効果も期待できます。

6月中旬に退院して以来、この方法を実践しています。毎日10時過ぎに1回目の食事、午後4時から5時までに2回目の食事をとるスケジュールです。最初は、お腹がゴロゴロ鳴っていたが、温かいハーブティーやぬるま湯をこまめに飲んで体を落ち着かせました。食べる順番も意識し、野菜、肉・豆類、そして炭水化物のご飯、という順にしています。こうすることで、血糖値の上昇を抑えられるそうです。もともと痩せ型なので、十分な栄養とカロリーを摂取することにも気を配りながら進めています。

さあ、次回の血糖値検査の結果が今から楽しみです。

※あくまでも個人の見解で実践している内容です。どなたにも推奨しているわけではありません。



町の夜

夜の灯りのともっている店は、食料品、衣料品、雑貨、小間物などの店のほか、とくに遅くまで明々としているのは宿屋、料理屋、飲食店、床屋、風呂屋などであった。大正になるまでは、店は極楽橋より北に多かった。

ランプをつけて、中には高松の店のように軒の上にランプをつけて、夜遅くまで明るくしていた。電灯のついた大正の中頃からは、店も多くなり、玉突屋なども二軒、三軒とでき、町も南の小学校の方まで延びて、にぎやかになった。

人の出入りの多いのは床屋に風呂屋に飲食店で、特に多いのは芝居のある晩じやった。

床屋は男女に別れていて、祭りや正月前には忙しかった。旦那の家へは道具を持って行って、向こうの家で仕事をしたりした。散髪屋ともいっていた男の床屋は、碁や将棋などがさかんで、いつでも四・五人はいて、町のクラブのようでもあった。

風呂の無い家の多かった海岸通りには銭湯が多かった。王の下、谷、浜と三軒の風呂屋があって、これが町の社交場でもあった。子どもや老人は早く、小母さんたちはおそく、顔を合やす人々は自然に決まっていた。井戸端会議ではない風呂屋会議で、裸で、肌のふれ合った話がはずんだ。

明治のはじめ、岩田の伍平さんの先代は、新開から谷へ移って来て、前に住んでいた人に続いて風呂屋をした。大きな土台石を使った、普通の家と違った建て方の家だった。明治になって、男女の混浴はいかんことになって、間にムシロを張って境にした。大きい四角の、着物を入れる棚もあった。この棚は厚い板でできていて、後に少し南に新しい風呂屋ができたとき、そちらに移されて使われていた。明治に入ってしばらくすると、浜にも風呂屋ができて、二軒になった。

芝居小屋：竜明館（旧盛栄座）

この内容は、1980年（昭和55年）1月10日に庵治町教育委員会が発行した『ふるさと庵治言い伝え、お話』『町史』などからの抜粋です。

★ 野焼きは禁止されています



連合自治会臨時総会を開催

9月4日(金)、庵治コミュニティセンターで庵治地区連合自治会臨時総会が開催されました。

【主な内容】

- 赤い羽根共同募金について
- 防災訓練のお知らせ
- 一時避難所に関するお願い
- 町内一斉清掃(道づくり)について
- 自治会長研修について



水ぎわクリーン作戦

7月19日(日)、「第33回水ぎわクリーン作戦」が鎌野海岸・高尻海岸・船隠し海岸の3会場で実施されました。各自治会や各種団体から約180人が、1時間ほどの作業に汗を流しました。ペットボトルや発泡スチロールなどが多く、320kgもありました。

最後に香川県農協庵治支店さまからのお茶をいただき終了しました。



◀ 集められたゴミの一部

作業の様子(鎌野海岸)

夏休み作品できた～!

今年もコミュニティセンターでは、夏休みの宿題をみんなで楽しく仕上げました。みんなの集中している姿、かっこよかったよ!

● 子ども書道教室

7月31日(金)



● 親子木工教室 8月2日(日)



● 子ども絵画教室

8月4日(火)・5日(水)・6日(木)



冬休み子ども書道教室 開催のお知らせ

日程:12月25日(金) 13:00~14:30

※12月に庵治小学校の3年生から6年生を対象に、申し込み用紙をお配りします。
ご希望の方は、庵治コミュニティセンターへお申し込みください。

町内行事予定

- 10月 4日(日)..... 町内一斉清掃(道づくり)
- 11日(日)..... 住吉神社秋祭り(神事のみ実施)
- 17日(土)・18日(日)・ 櫻八幡神社例大祭
- 12月 6日(日)..... 健康・福祉まつり

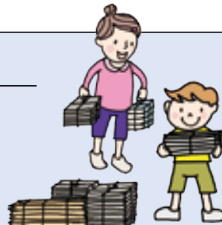
- 10月25日(日): 庵治コミュニティセンター

- ・第20回AJIわいわい祭り(10:00~14:30)
- ・行政相談(10:00~15:00)

12月29日(火)~1月3日(日) コミュニティセンター休館

お知らせ (行事予定)

※今後の感染症の対策状況により
変更・中止もあります。

	こども園	小学校	中学校
10月	14日(水) 人権集会 ひよっこ・わくわくひろば (未就園児親子対象) 22日(木) サッカー教室(5歳児) 28日(水) 秋の親子遠足 (3~5歳児親子)	2日(金) 校外学習(1~5年) 8日(木)・9日(金) 修学旅行(6年) 14日(水)~21日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場 15日(木) 高松市陸上記録会	
11月	6日(金) 内科検診 シェイクアウト訓練&引き 渡し訓練(0~2歳児親子) 10日(火) いもほり	7日(土) 県選抜陸上競技大会(6年) 8日(日) //	
	14日(土) あじっ子のつどい 《 庵治祭 》		
	16日(月) 振替休業日		
	18日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児親子対象) 19日(木) 5歳児園外保育	11日(水)~18日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場	25日(水)~27日(金) 2学期末テスト
12月	11日(金) 生活発表会(2~5歳児) 14日(月) 個人懇談会(0・1・5歳児) 16日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児親子対象) 24日(木) 2学期終業式 25日(金) 1号認定児冬季休業日 (~1/7)	9日(水)~16日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場 24日(木) 2学期終業式 25日(金) 冬季休業日(~1/7) 29日(火) 学校閉庁日(~1/3)	22日(火)~23日(水) 保護者懇談会(1・2年) 24日(木) 2学期終業式 25日(金) 冬季休業日(~1/7) 29日(火) 学校閉庁日(~1/3)

がんばれ!あじっ子

(敬称略)

県中学校総体 剣道競技

個人戦 第2位

庵治中学校3年 野中 海

四国大会出場
全国大会出場

第43回全国少年少女レスリング選手権大会

小学校5年生女子の部 28kg級 第3位

庵治小学校5年 船川 桃花

ねが
お願い

鳥獣への餌やりはやめましょう

餌を与えることで、鳥獣が付近を徘徊したり留まったりし、近隣住民や住宅へ危害を加えたりします。また、糞尿によって地域の衛生環境が害されたりするなどの危険が考えられます。

併せて、家庭で飼われている動物の糞尿の後始末についても、空地や歩道への放置がないよう、責任をもって持ち帰るようお願いいたします。



庵治町の人口

令和8年9月1日現在

男:2,000人

総人口:4,203人

女:2,203人

世帯数:2,164世帯

～おめでとうございます～

◎「育成功労賞」受賞

清水 浩行さん(浜)

日本高校野球連盟と朝日新聞社が、高校野球の発展や選手の育成に尽くした指導者を表彰する「育成功労賞」を受賞しました。

高松市庵治支所からのお知らせ

庵治支所閉庁時の連絡先は次のとおりです。

緊急を要する場合

高松市役所守衛室：087-839-2258

上水道関係

香川県広域水道企業団お客様センター：087-839-2731

編集後記

地震や台風、大雨などの自然災害が、日本各地で相次いでいます。災害への備えは、特別なことではなく普段の生活の中から始めることができます。「蓄える→食べる→補充する」を繰り返すこと(ローリングストック)で日常的に食料を家に備蓄することができます。

本紙でも“防災”に関する情報を掲載しています。もしもの時に備えて日頃から無理をせず、できることから取り組みたいものです。