

# ふれあい広場

このページは市民の皆さんと一緒に作るページです。投稿・登場をお待ちしています。秘書広報課（市役所内線207）

## クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。



「冷静なレース運び」が持ち味  
れおと 凜音さん  
重春小学校2年 中西

**将来の「スーパーGT」ドライバーを目指して**  
市内在住のレーシングカート選手・中西凜音さんは、昨年「TOYOPET SLカートミートイニング 神戸スポーツサーキットシリーズ」のキッズ部門で、年間を通じて8戦の合計獲得点数第1位に輝きました。  
\* \* \*  
レーシングカートは、エンジンを搭載したカートを操り、ゴールするまでの速さを争う競技。小学5年生までのキッズ部門では、最高時速が60〜70kmに達します。  
中西さんは、4歳から競技

を始め、毎週末神戸のサーキットで運転技術を磨いています。走行中の視野の広さや冷静な判断力、追越技術の「クロスライン」などを武器に、神戸シリーズで24名と白熱の争いを繰り広げました。優勝を懸けた11月の最終戦では、2位の選手に大差をつけて勝利し、見事優勝。「ゴールしたときは、奇跡だと思った。うれしかった」と勝利の瞬間を振り返ります。  
また、中西さんは今年からカデット部門（小学2年生〜中学1年生）へ移り、新しいカートの車体制御やブレーキの時間など、新たな課題の克服に取り組んでいます。誰もが苦しむという「1周50秒の壁」をわずか一日で乗り越えるなど、部門での優勝に早くも照準を合わせます。  
中西さんの将来の夢は、国内最高峰といわれる自動車レース・スーパーGTのドライバーになること。父・孝さんは「レースは何が起こるか分からない。諦めず、油断せず最後まで走り続けてほしい」と激励しました。

市民の皆さんのまちづくり活動をご紹介します

## みんなでまちづくり♪

「春まち音楽祭」

- ▼とき 2月24日（日）午後0時30分〜3時（正午開場）
  - ▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ 多目的ホール
  - ▼入場料 無料
  - ▼主催 重春・野村地区交流推進委員会
  - ▼問合せ クローバープラザ（☎25-2100）
- 西協市民オーケストラ「第10回定期演奏会」**
- ▼とき 2月24日（日）午後2時〜4時（午後1時30分開場）
  - ▼ところ 市民会館中ホール
  - ▼入場料 無料
  - ▼主催 西協市民オーケストラ
  - ▼問合せ 廣田昭治さん（☎090-1583-3009）

## いきいきにしわきっ子



みわこ 宮崎 実和子  
3歳9カ月

これからも笑顔いっぱい育ててね  
和智・麻未（西協）

いきいきにしわきっ子を募集しています。写真と紹介文、連絡先を市役所2F秘書広報課へ郵送またはご持参ください。



## 西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します  
☎22-0111 FAX23-0699 http://nshp.jp/

### 新しい医師を紹介します



放射線科部長  
金川 公夫

1月より赴任しました金川です。放射線診断を専門にしています。CT、MRI、核医学検査の読影を行っています。よろしくお願ひします。  
**健康セミナー**  
毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています。

### 健康バンザイ 154



消化器内科部長  
小出 亮

### 腸内細菌のはなし

前回まで、便健診を受けることで大腸がんを早期発見するというお話をしました。最近の研究では、腸の健康が全身の健康に深く関係していることが分かりました。特に腸内細菌が大きな役割を果たしています。腸内細菌はおよそ

千種類以上で、100兆個以上が腸内に生息しています。人間の体の細胞数は37兆から60兆個とされており、まさに別世界が腸内にあると言っても過言ではありません。  
腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類です。善玉菌の割合は20〜30%で、ビフィズス菌や乳酸菌などです。腸内で人体に有益な物質を作ったりしています。悪玉菌の割合は5〜10%ですが、増えると腸炎を起こしたり、老化の原因となる物質を作ったりします。日和見菌の割合は60〜75%で、通常人体に悪さは

を一緒に覚えましょう」  
▼持ち物 糖尿病手帳、運動継続カレンダー、自己血糖測定器（お持ちの方のみ）  
▼問合せ 内科（病院内線535）  
**ひだまりサロン**  
がんの体験者やその家族が、悩みや不安、体験を語り合うサロンです。  
▼とき 2月27日（水）午後1時〜3時  
▼ところ 病院講堂（2階）  
▼対象 がん体験者とその家族（西脇病院の受診の有無は

しません。増え過ぎたときや人間が体調を崩したときに有害となることがあります。  
腸内細菌は腸内の食物からさまざまな物質を作って、人間の体調をコントロールしています。病気の関係では、肥満、糖尿病、動脈硬化、ぜんそく、アレルギー疾患、自己閉症、炎症性腸疾患などに関連しています。老年期には善玉のビフィズス菌が減少し、悪玉のウェルシュ菌が増加します。善玉菌を増やし悪玉菌を減らすには、正しい食生活が大切です。乳酸菌やビフィズス菌、麹菌は、ヨーグルト

▼とき 2月21日（木）午後3時〜1時間程度  
▼ところ 病院講堂（2階）  
▼講師 内科 大谷翔一医師  
▼演題 「意外に多い甲状腺疾患」  
▼問合せ 病院総務課（病院内線366）  
**糖尿病教室**  
▼とき 2月22日（金）午後2時〜3時  
▼ところ 病院講堂（2階）  
▼内容 「自分の血糖値を知ろう！・測ってみよう！」糖尿病に関する検査結果の見方

やチーズ、みそ、漬物などの発酵食品に含まれています。食品の乳酸菌などは人間の腸内に定着しませんが、定期的に摂ることで悪玉菌を抑え、もともと腸内にいる善玉菌を増やす環境を作ります。また、野菜や果物、海藻、キノコ、雑穀に含まれている食物繊維は、人間の胃腸では消化されませんが、善玉菌の餌になるので多く摂ることも有用です。人間と腸内細菌は共生関係にあります。日頃から食物に気を使い、腸内細菌に良い餌を与えることが、腸からの健康づくりにつながります。

問いません。市外の方も可）  
▼演題 「リンパ浮腫を知ろう〜早期発見と対応について〜」  
▼問合せ がん相談支援センター（病院内線368）  
**エントランスホールギャラリー**  
河野好文さん、古谷みどりさんによる木工作品と絵画の展示です。  
▼とき 2月1日（金）〜28日（木）  
▼ところ エントランスホール  
▼問合せ 経営管理課（病院内線362）