## 女性の変化期をのりきる健幸講座

9/9（水）



健康文化センターで、「女性の変化期をのりきる健幸講座 ～からだとこころをととのえるセルフケア～」が開かれ、①女性ホルモンから見た自分の体の変化を知る ②30歳代のプレ更年期から更年期後までの対処方法を学びました。

更年期の症状は人それぞれ。講座では、体の変化や不調を我慢するのではなく、自分の心身の状態を知り、セルフケアなどを取り入れて更年期を乗り切る方法を学びました。

## 骨密度測定で骨粗しょう症早期発見！

9/17（木）



加齢などにより骨密度が低下し、骨粗しょう症になると、骨折しやすくなります。町では、7月から3回にわたり、約180名が骨密度測定を受けました。

測定と併せ、健康相談や栄養相談、予防体操もおこなわれました。「骨粗しょう症や、その予備群を早期に発見し、適切な治療などにつなげることで骨折を防ぎ、将来、要介護状態になるリスクを減らすことができます。多くの人に測定を受けてもらい、健康寿命を延ばしてもらいたいです」と健康課担当者。

## 中学生　表敬訪問

9/14（月）



陸上男子1500mで東海中学校総合体育大会に出場した大口中学校3年の高橋累さんと、第55回全国中学校ハンドボール大会に出場した女子ハンドボール部8名が鈴木町長に大会の結果を報告しました。

高橋さんは「東海大会は、やるからにはやってやるという気持ちで挑みました。愛知県中学校駅伝大会では、優勝を目指します」と力強く話し、女子ハンドボール部の羽田愛茉さんは、「全国大会は、このチームで戦う最後の試合だったので、声を出し合い頑張りました」と試合を振り返りました。

## 第25回　やろ舞い大祭

9/26（土）



大口町民会館第一駐車場で「やろ舞い大祭」が開催され、大勢の人で賑わいました。

あいにくの雨模様でしたが、雨にも負けず、力強く息の合った華やかな演舞で、会場からは大きな拍手や声援が送られ、熱気に包まれました。団体による出店や屋台、キッチンカーも並び、食事や買い物を楽しむ人も見られました。

# まちの話題

あなたの身のまわりの「まちの話題」をお寄せください。
問合せ先　役場　企画政策課　95-1617
「まちの話題」は大口町 NPO 登録団体 ZOOM が取材・編集をおこなっています。

## 第41回 地区別ソフトボール大会



▲優勝　下小口区



▲準優勝　中小口区

9月6日(日)、13日(日)の2日にわたり、地区別ソフトボール大会がオークマグラウンドにておこなわれました。

この大会は、ソフトボールをとおして、町民が積極的にスポーツに親しみ、地域の融和と親睦を図るとともに健康の維持と体力の増進を図ることを目的に実施されました。

両日とも、選手の皆さんは力いっぱい練習の成果を発揮していました。

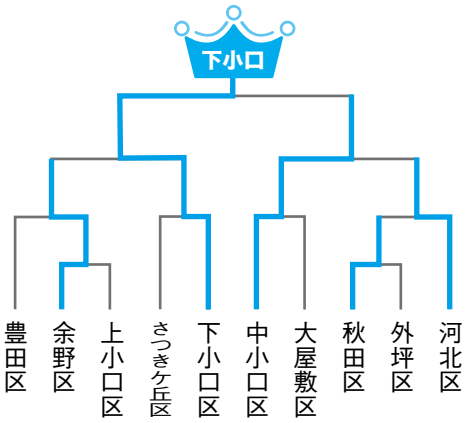
**結果は次のとおり**

**男子の部**

**優勝**　下小口

**準優勝**　中小口

**第三位**　河北・余野




## 子ども会　紙ひこうき大会



中央公民館集会室にて、紙ひこうき大会を開催しました。64組191名の参加者の中には、前回の記録を超えるように飛ばす練習をする子や、子どもに負けないように飛ばすお父さんなど、それぞれ楽しく紙ひこうきを飛ばしていました。次回は、1月17日に開催予定です。

**未就学児の部**

1位　兵道　旭さん(さつき ケ丘)
2位　平尾奏羽さん(大屋敷)
3位　片田眞緋那さん(中小口)

**1年生・2年生の部**

1位　太田楓菜さん(河北)
2位　平尾音羽さん(大屋敷)
3位　田口莉子さん(秋田)

**3年生・4年生の部**

1位　嶋岡湊真さん(余野)
2位　山本大誠さん(さつき ケ丘)
3位　柳瀬拓斗さん(下小口)

**5年生・6年生の部**

1位　棚橋亮太さん(下小口)
2位　諸冨龍樹さん(さつき ケ丘)
3位　川﨑郁弥さん(下小口)

**中学生以上の部**

1位　諸冨真吾さん(さつき ケ丘)
2位　山本貴文さん(さつき ケ丘)
3位　山本智華さん(さつき ケ丘)



▲諸冨真吾さん



▲嶋岡湊真さん



▲兵道旭さん



▲棚橋亮太さん



▲太田楓菜さん

8/23(日)

## プール祭り2026

9/27日



オークマ温水プールで『プール祭り2026』が開催されました。

幼児から大人までの総勢804名が来場され、水上アスレチックや浮き輪OKのウォーキングプールなど、普段とは違うプールの雰囲気を楽しんでいました。



## 2026大口町民体育祭

10/4日



町民体育祭がオークマグラウンドで開催されました。

総勢約2100名の方がプログラムに参加され、応援席からは大きな声援が送られるなど、楽しい秋の一日を過ごしました。

**総合順位**

優　勝　中小口区
準優勝　余野区
第3位　外坪区

## 第20回アジア競技大会（2026／愛知・名古屋）聖火リレー




8月22日から9月15日にかけて、県内各地で第20回アジア競技大会（2026／愛知・名古屋）聖火リレーがおこなわれました。

大口町では、9月5日(土)に役場南ひろばで開催され、公募で選ばれたランナー6人と、PRランナー3人、組織委員会推薦ランナー3人の計12人が、聖火をつなぎました。

第1走者を務めたのは、元フィギュアスケート選手の中野友加里さん。スタート前に、中野さんが手にしたトーチに鈴木町長が聖火を点火。拍手に包まれる中、中野さんは観客に手を振りながら走り出しました。

大会に関わるすべての人の熱い想いが込められた聖火は、ランナーからランナーへとつながれ、開会式に向けてメイン会場の瑞穂公園陸上競技場へと届けられました。



# まちの話題

## 兼松直生さんの挑戦



生年月日　2002年10月2日　所属　CKD株式会社
競技　スノーボードアルペン　SAJ　強化指定選手
2026年　アジアンカップランキング総合2位
2025年　冬季ユニバーシティゲームズ6位
2023年～　ワールドカップ出場
2021年　ジュニア世界選手権2位
2021年　全日本スノーボード選手権2種目優勝

**スノーボードアルペン競技に挑む兼松直生さん。現在はSAJ強化指定選手として、国内外の大会に挑戦。世界で活躍する選手を目指し、世界で開催される大会を転戦しています。**

### ー雪の上だけが戦いじゃない。

「シーズンオフに、どれだけ体力を維持できるかがすごく大事なんです」と話す兼松さん。

5月には、強化指定選手を対象とした身体測定を、味の素ナショナルトレーニングセンター（東京都）でおこないます。

測定では身体の状態や課題を確認し、その結果をもとに自分自身でトレーナーに相談し、必要なトレーニングメニューを作成してもらいます。日々のトレーニングに取り組みながら身体を仕上げ、10月にはシーズン前のチェックを実施。コンディションを整え、次のシーズンを戦う準備を進めていきます。

### ー標高3000mの世界で戦う

大会や練習場所は、標高3000m級の高地。気圧で身体の感覚も変わってきます。雪質も日本とはまったく違います。

気温や天候により毎週のように練習場所が変わるため、移動も多く、環境に慣れることも選手の仕事の一つ。どんな場所でも自分の力を発揮できるよう、雪の上での技術だけでなく、環境への対応力も磨いています。

### ー強さを作る食事

ケガに強い身体や、寒冷な環境による高いエネルギー消費への対策、ターンに耐える筋力を維持するためなど、毎日の食事がとても重要になってきます。私はシーズン中、体重が増えるタイプ。反対に、体重が減る選手もいます。ヨーロッパではパスタ、アメリカではじゃがいもなど、食文化も日本とは違います。小麦を多く食べると体がしんどくなるため、遠征先では、日本から米と炊飯器を持っていき、ご飯を食べています。

シーズンオフ中に適正体重に戻しますが、サプリメントに頼らず、できるだけ普段の食事から必要な栄養を摂ることを大切にしています。

### ー11月から大会が始まります。ぜひ応援してください！

いよいよ大会が始まります。これまで積み重ねてきたトレーニングを雪の上でしっかり発揮できるように、一つひとつの大会を大切に戦っていきたいと思います。いい結果を出せるよう頑張りますので、ぜひ応援してください。













▲フェイスブック

▲インスタグラム

文／大口町NPO登録団体 ZOOM