

# さんぽく



【3年ぶりの開催となったさんぽく祭で、小学生による「校歌でダンス」の披露】

## トピックス

- さんぽく子ども通信  
小学生の地域体験の様子
- 正直ど〜お？山北の日々  
地域おこし協力隊、集落支援員の現状と本音
- 山北Lifeな人  
山北に関わって見えた地域の魅力

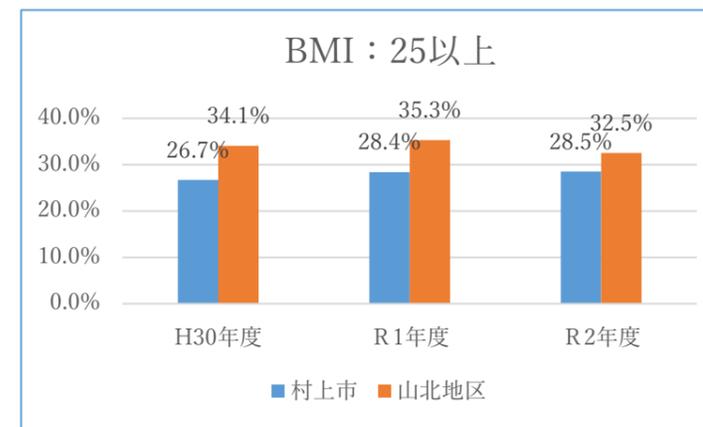
2022

12.15



今年も市の健診を受けていただいたみなさん、ありがとうございました。

### 《山北地区は肥満が多い》



この表は市の国民健康保険加入者のうち、BMIが25以上だった方の割合です。BMIとは身長と体重から計算でき、肥満度を表す体格指数です。【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

山北地区は村上市全体よりも肥満の方が多いということが分かります。肥満とは体の中に脂肪細胞が過剰に蓄積した状態のことを言います。内臓脂肪が多いと高血圧、高血糖、脂質異常症など生活習慣病の原因となり、動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むと、心疾患（心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞など）が起こりやすくなります。



### 《朗報！体重が減ると健診結果が良くなる！》

体重が3~5%減ると、中性脂肪、コレステロール、肝機能、血糖、血圧、尿酸、など全ての血液データが良くなると言われていています（肥満症診療ガイドライン2016より）。血液データが良くなるということは、心疾患や脳血管疾患のリスクが減ることです。たとえば体重70kgの方は、2.1~3.5kg減らすこととなります。3kgと聞くとなかなか難しいかもしれませんが【1日500kcal消費する】と聞くとできそうな気がしてきませんか？具体的にどうしたらいいか気になる方は、ぜひ保健師・栄養士へご相談ください。



**まだ間に合います！今年度の健診**  
市の健診はかかりつけ医で1月末まで受診できますよ！

### 【編集・発行】

山北地区まちづくり協議会  
＜事務局＞  
〒959-3993 新潟県村上市府屋232番地（村上市山北支所内）  
電話：0254-77-3111 FAX：0254-77-2217  
メール：s.shinko-chiiki@city.murakami.lg.jp



まち協HP

まち協Facebook

# さんぽく子ども通信

まちづくり協議会では子どもたちが地域を学ぶ取り組みは、地域にとっても重要と考え支援をしています。子どもたちの学びの様子などをお届けします。

## さんぽく小学校「三学年」日本国太鼓

三学年は、地域の魅力を探す学習を行っています。その一つが、日本国太鼓です。

齋藤基（越沢集落）さんからご指導いただき、この伝統文化の由来や価値についての話も聞かせていただきました。また、太鼓をたたく際に使用するバチを、自分が使用するものは自分で木を削って作る場所から始めました。以来、何度も来校いただき、熱心なご指導をいただいています。

日本国太鼓を演奏する技能だけではなく、この活動を通して、地域を愛する気持ち、伝承の気持ちも高まっています。今後も、地域の魅力を探します。



## さんぽく小学校 さんぽく科

## さんぽく小学校五学年「米づくり」

五年生は、社会科の学習と関連させながら、米づくりを行っています。

齋藤 史典（北黒川集落）さんからご指導いただき、春のすじまきや田植えに始まり、秋の稲刈りまで行わせていただきました。手作業と機械を使つての作業の両方を体験させていただくことで、米づくりの大変さと、地域の産業としての進化、そして、その背景にある「ひとの思い」について感じ、学ぶことができました。

先日開催されたさんぽく祭では、収穫した米を販売しました。準備や運営も自分たちで行い、多くの方にご購入いただくことができました。今後は、活動をまとめて地域に発信していきます。



## 小中学生作品紹介 文化祭に向けて製作した作品の一部です。皆さんにご紹介します！



さんぽく小学校 5年 田中 久愛さんの作品

### 【作者コメント】

自然教室での思い出を表現しました。

### 【作者コメント】

みかんの輪切りを描くことが大変でした。



山北中学校 3年 本間 夕妃さんの作品

# 山北のできごと

## 消防団だけじゃない！

## 「困ったな」は近くの誰かへ

地域の人の「困ったなあ」の声を聞いて、自治体や団体、しかるべき人へバトンを渡す「コーディネート」を担うのが、「さんぽく互近所ささえる隊」です。今回はその取り組みのひとつをお話していただきました。

山北内の各集落へ訪問して、高齢者の困りごとを聞いてみると心がキュッと締めつけられます。もどかしいことに、ささえる隊だけで何かできるわけではない！ということで、地域の若者代表として「消防団」に協力いただき、「ともに地域の困りごとを想像する・何かできないか？を考えてみる」という、学びの時間を持ちました。



11月の夜、仕事を終えて（仕事上の人も仕事前の人もいました）集まってくくださったのは、30代から50代の消防団員約20名。「雪かき」「買い物への送迎」などいろいろな困りごとが書かれた「助け合いカード」を眺めては、各集落や周りで「こんな困りごとがある・ありそう」を選び出して、「自分なら」「集落なら」「消防団活動のついでに」できそうなことを、ささえる隊と一緒に想像し、話の中で消防団の皆さんから出た「地域の人と仲良く」が大切だという言葉を嬉しく思いました。ふだん、ふれ合う機会がない消防団とのひとときは、とにかく新鮮！

で楽しい！（笑）学びの時間になりました。頼りになる消防団ではありませんが、ここに暮らす誰もが【一人ひとりにできること】を、想像して、立場や役職、肩書なんかを忘れて行動することが、急務です。

## 全住民アンケートを実施

## ご協力いただき、ありがとうございました

9月に実施した中学生以上を対象にした全住民アンケートですが、たくさんの方々に協力いただき、ありがとうございました。

配布数3,783通に対し、回答数は3,034通（回答率80.2%）という非常に高い回答率でした。各地区の回答状況については、表のとおりです。

なお、回収したアンケート票は、現在、都岐沙羅パーナードセンターで集計・分析作業を行っています。分析作業を行つていくと、かなりの数であるため、ある程度の時間を要します。集計・分析結果については、来年2月くらいには、住民の皆さまにご報告できると思いますので、今しばらくお待ちください。

分析結果については5地区と山北中学校で説明会を開催予定です。日程等が決まり次第お知らせします。

地区名	配布数	回答数	回答率
大川谷	1,201	971	81.0%
中俣	373	284	76.0%
黒川俣	497	399	80.0%
八幡	869	701	81.0%
下海府	772	610	79.0%
中学校※	71	69	97.0%
計	3,783	3,034	80.2%

※中学生については、山北中学校で回答・回収しました。