

さんぽく



【雪解けからの芽吹き。季節は春へと移ります】

トピックス

- さんぽく子ども通信
 - 中学生の「郷土料理体験」
 - 小学生の「さんぽく科」の様子
- これ！活用してみて
 - 地域おこし協力隊、集落支援員の取り組み
- 山北Lifeな人
 - 山北に関わって見えた地域の魅力

2023

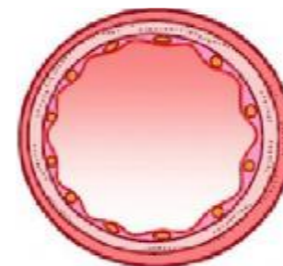
3.15

さんぽく健やか通信 

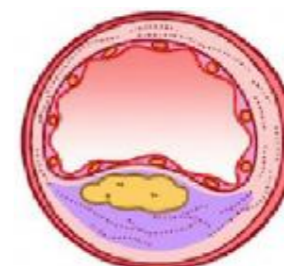
～保健師・栄養士からのお知らせ～

《動脈硬化って知っていますか？》

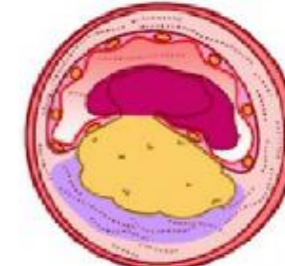
動脈硬化とは、血管の中が狭くなることです。血管の壁が厚くなることで血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。心臓の血管が詰まるのが【心筋梗塞・狭心症】、脳の血管が詰まるのが【脳梗塞】です。



正常な血管の断面



動脈硬化が進んだ血管



心筋梗塞・狭心症・脳梗塞の血管

《動脈硬化の原因は？》

血圧や**尿酸値**が高いと、血管の内側を傷つけます。**血糖値**が高いと血管をもろくします。**中性脂肪**や**LDL（悪玉）コレステロール**が血液中に多いと、血管が詰まる原因になります。血液の流れが悪くても自覚症状は無く、突然心臓や脳の血管を詰まらせるのが動脈硬化の怖いところです。

《動脈硬化は予防できます！》

動脈硬化を予防するためには、血液検査で自分の血管の状態を知ることが大事です。市の健診や病院受診時の血液検査データを見てみてください。また、毎年健診を受ける、定期的に病院に行くなど、継続して数値の変化をみることも大事です。自分の血管は大丈夫かな？気になる方はお気軽に保健師にご相談ください。（担当：保健師 大滝）

《さんぽく互近所ささえ～る隊をご存じですか？》

さんぽく互近所ささえ～る隊は、山北地区の産業団体、地域づくり団体、医療福祉関係者等で構成され、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための「ご近所同士の助け合いの仕組みづくり」や「地域の茶の間運営・立ち上げ」などをお手伝いしています。村上市山北支所を会場に「ささえあい相談会」や集落集会へ出張相談も行っております。

（担当：包括 谷井）



【毎月8日は「さんぽく♡ささえ愛♡の日 ～ささえあいを意識してみる日～】

【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の地域を学ぶ取り組みに支援をしています。
山北中学校の生徒が地域の人たちの協力で郷土料理を学んだ様子などを紹介します。

山北中学校2年生、3年生
「地域の鮭で郷土料理を作ろう」

山北中学校では、毎年、地域の食生活改善推進委員の方を講師にお招きして、地元産の鮭を使った調理実習を行っています。今年度は2年生と3年生が村上に伝わる鮭料理「雅味煮（がじに）」の調理実習を行いました。

当日は、地域コーディネーターの加藤英人様、大川漁業協同組合様のご協力により、勝木川で水揚げされた鮭を3尾用意していただきました。講師の菅原千鶴子様からは、鮭を捌く様子を実演していただき、鮭の生態についても説明していただきました。

雅味煮を作るのは初めてという生徒がほとんどでしたが、食生活改善推進委員協議会の滝美紀会長様をはじめ、10名の食推の皆様により丁寧にご指導いただきながら、生徒たちは



意欲的に調理に取り組んでいました。実習後、生徒から「地域の方々と一緒に料理を作ることができて良かった」「山北の鮭はとてもおいしく、山北の良いところは自然が豊かなところだと思った」「雅味煮が村上の鮭料理だと知らなかったの、村上について詳しくなる良い機会になった。村上のことをもっと勉強していきたい」「雅味煮を家で作ったり、雅味煮を知らない人にも今回学んだことを教えたりして、たくさんの人に広めていきたい」等の感想が上がりました。調理実習を通じて地域の方との交流を楽しんだり、地域の良さを改めて感じたりしたこと、さらに学びを深め、広がっていきたく考えた生徒が多くいました。大勢の地域の方々に生徒の学びを支えていただいていることに改めて感謝申し上げます。

原稿：佐藤美香 栄養教諭

まもなく卒業のさんぽく小学校6年生
地域での学びを活かした取り組み

6年生は、さんぽく科（総合的な学習の時間）で、「ふるさと」山北について学んできました。修学旅行で訪れた福島県会津若松市と比較したり、山北支所産業建設課の佐藤優樹様をゲストティーチャーに迎えて山北地区の現状を見つめ直したりしました。

学んだことの一つのゴールとして、山北の魅力を広く発信することを設定し、まちづくり協議会の皆様の手助けもいただきながら、昨年11月に、観光列車「海里」の乗客の皆様にも魅力紹介を行いました。

学びの成果を発信することはもちろんのこと、乗客の皆様と堂々と接する姿は、6年生一人一人の社会性が高まっていることを感じました。

6年生は、さんぽく小学校の頼もしいリーダーとして活躍しました。間もなく卒業です。最高の卒業式に向けて、みんなで準備を進めています。



原稿：加藤多佳子 教諭

山北でなにかやってみてみたい！の活動を支援（対象経費のサポートなど）しています！



雪の中の水汲み場を目指して



清水をペットボトルで持ち帰り

車の運転はまだ大丈夫と思っけていても、10年先の未来はなかなか想像できないもの。そんな未来を体験し、自家用車以外の移動手段を利用するイメージをしてもらうことを目的に開催したこのイベント。待ち合い処も設置した取り組みもあり、参加者からは今後を考えるいいきっかけになったとの声もありました。



ツアーの様子



「雪」を資源として活用し交流（集落の元気づくり支援活用）
寒九の水汲みツアー（2/5）

1月末の大雪で積雪の増えた大毎で、雪を活用した交流事業が開催されました。参加者は雪の下となった鱒山清水の取水口から清水をくみ上げ味わい、

スノーモービル体験、バナナボートの体験などを通して地域と交流し、冬の1日を楽しんでいました。

お 知 ら せ

さんぽく行事カレンダー発行！！



集落等から地域行事の情報提供にご協力いただき完成した「さんぽく行事カレンダー」を全世帯へ配布します。

今年はさんぽく小学校の児童が撮影した写真もカレンダーに掲載されます。お楽しみに！

また、世帯へ配布された分とは別にカレンダーをご希望の場合は1冊500円で購入できます。山北地区まちづくり協議会事務局（山北支所地域振興課自治振興室）でお求めください。



ガーランドのイメージ



ステッカーのイメージ

支援事業の「ことや」「にぎわい」を伝える装飾グッズ作成！
事業実施時やゴミ小屋の修繕などでご掲示ください。

みなさんの身近で実施している事業のうち、実はまちづくり協議会がお手伝いしている催しもあるんです。そこで、その関りが伝わるように「まちづくり協議会で支援している事業ですよ」が見える装飾グッズを作成しました。このPRを目にした皆さん、地域で「こんな活動したい。支援してもらおう？」など気軽にご相談ください。

【作成する用品】
「ガーランド」、「ステッカー」

【対象事業】

「集落の元気づくり支援事業」
「地域づくり団体等活動支援事業」