

さんぽく



【数珠回し（碁石集落）】

トピックス

- さんぽく子ども通信
小・中学生が地域を学んで
- 身近な支援の活用例
まちづくり協議会の支援を活用した事業など
- 地域で活動した協力隊員
地域での活動を振り返って

2024

3.15



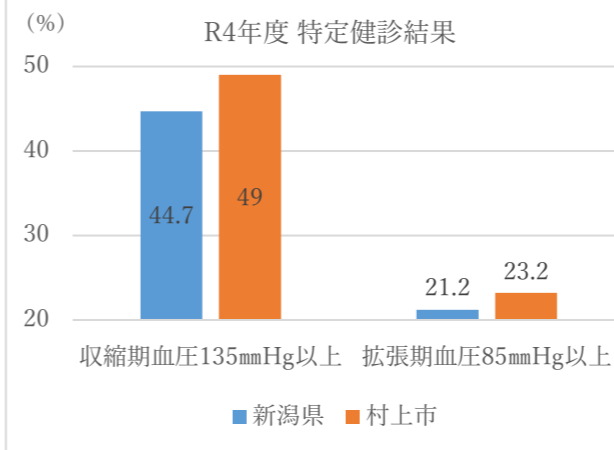
さんぽく健やか通信

～保健師・栄養士からのお知らせ～

山北地域のみなさん、こんにちは！今回は健康診断の結果についてお話しします。

山北地域の特定健診結果

下のグラフは特定健診の結果、血圧が 135/85 mm Hg 以上に該当した方の割合です。新潟県の中でも村上市の高血圧割合は多く、山北地域も同様に高い割合となっています。



高血圧とは、常に血管に高い圧がかかっている状態であり、高い圧に耐えようと血管は固くなり狭くなります(動脈硬化)。固く狭くなった血管は詰まりやすく、心臓や脳の血管が詰まると心筋梗塞、脳梗塞に至ります。高血圧の恐ろしさは、自覚症状がないまま気づかないうちに動脈硬化が進行することです。

家庭での測定で 135/85mmHg 以上
病院での測定で 140/90mmHg 以上となると
高血圧と診断されます。

高血圧から体を守るために

健診や病院での1回の測定では高血圧と判断することはできません。血圧は生活習慣やストレス、緊張など様々な要因によって変動します。そのため、家庭でも血圧を測り、日頃から自分の血圧の傾向を知っておくことが大切です。健診や病院での測定の結果、血圧が高かった方は、まずは1週間、家庭で血圧を測り、記録してみましょう。高い状態が続くようであれば結果をもってかかりつけ医または保健師までお気軽にご相談ください。

山北支所地域振興課 地域福祉室 77-3113 (直通)

地域のちょっと小話

碁石集落で4年ぶりに数珠回しが復活！

毎年1月に大きな数珠を回しながら念仏を唱えるこの行事ですが、コロナ禍により中止が続いていました。今年は4年ぶりに開催し、集落の20名の女性が輪になって数珠を回し、鎮魂や豊穰、除災などを祈りながら念仏を唱えました。参加者は「4年ぶりに集まったので、しばらく顔を合せなかった人とも会えて良かった」などと話し、改めて小さな行事も地域コミュニティの絆を深める重要な役割を果たしているのだと感じました。

お互いを思い合う「つながり」は小さなことの「継続」と、顔を合わせた「おしゃべり」から成り立っているのかなと考えるできごとでした。



【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

まもなく3年の任期終了

山北で活動した協力隊員のこれまでとこれから
思いを届けるため、隊員にページを作成してもらいました

イノシシ対策の協力隊退任の挨拶にかえて
令和3年4月1日から村上地域おこし協力隊イノシシ対策の担い手として山北地区越沢集落を中心に活動をして参りました。本年3月31日を持ちまして任期満了にて退任することとなりましたので、ここに報告させて頂きます。任務は「イノシシ対策の担い手」ということでしたが、実際に集落に入ってみるとイノシシ以外の獣害に関する困りごとというのも色々あり、獣害対策全般の担い手といった感じで活動を行うことになりました。



氏名：神吉宜能（かんきよしなり）
任期：令和3年4月1日から
令和6年3月31日
活動地域：越沢集落
【活動内容】
獣被害対策と獣対策の周知

越沢集落内において獣害対策にどう集落をあげて対応していくかという「流れ」はある程度構築でき、また他集落においても部分的に水展開することは出来ました。一方で鳥獣側もこちらの対策に対応し、それに合わせて技術、知識を常にアップデートしていく必要があります。今後の課題や展望ですが、以下の3つを挙げさせていただきます。

1. 鳥獣害対策を行う熱意の維持
2. 集落内で獣害対策に係わる人材の問題（電気柵の回収、再設置、箱罠の移動などは人員が必要になる。また罠の設置や見回り、捕獲個体の回収、解体になると一部の住人に負担が集中している）

3. 越沢集落などでの取組を他園などをしている人にも付着の各集落でも可能な範囲で実践し、広域的な獣害対策を行う（行政の協力も不可欠です）皆様の協力あっての獣害対策です。一緒に頑張りましょう。

虫から見る山北地区について
こちらに来て一番閉口したのが、メジの襲撃でした。もっとも発生する時期だと車の排気ガスに反応するのか、停車した途端にまるであられに降られたかのように「バチバチバチ」と車を叩く音が聞こえます。特に林内で罠を設置しているとまとわりついて噛み付いてくるので殺虫剤を振りまくこともありました。それから獣害対策、とくにイノシシ捕獲を行う上で避けて通れないのがマダニです。イノシシに寄生しているマダニは捕獲時に個体に付着しているのをよく見ます。また繁みの草陰に寄生するために潜んでいることもあり、そういった繁みに近づくと多い農林業関係者や家庭菜

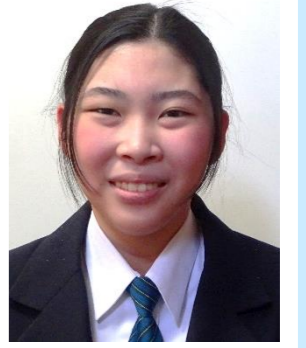


【集落行事も楽しみました】

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
子どもたちの地域への思いなどを寄せてもらいました

山北中学校 (3年生 本間 玲奈)

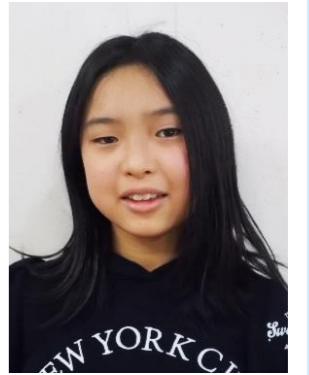


私たち3年生は、中学校生活のまとめとして、「山北活性化」をテーマに総合的な学習の時間にグループワークを行いました。山北地区をよりいきいきと暮らしやすい所にするために、たくさんアイディアを出し合い、話し合いをしました。アイディアを実現するためには、私たちの知識や力では足りないので、地域の事業所や団体・地域組合の方々に招いて具体的な方法や実現の可能性な



ど、いろいろなことを教えていただきました。その後、私たちのアイディアと教えていただいたことをまとめました。最後に発表会を行い、山北地区の特産品を使った屋台や空き家をリノベーションした宿泊施設など、スライドを使いながら説明しました。発表が終わった後には、見に来てくださった方々から講評とアドバイスをいただきました。地域の活性化のため、若い人の行動力も不可欠ですが、この学習を通して、いろいろな世代の方々の知識や意見を取り入れ、より良いまちづくり、暮らしやすいまちづくりをしていくことが大切だと思います。

さんぽく小学校 (6年生 田中 久愛)



わたしたちは、さんぽく科（総合的な学習の時間）で、ふるさと山北を見つめる学習をしてきました。これまでの生活経験や学校での学習から、山北にはたくさん宝物があることに気がきました。豊かな自然、特産品やそれを生かした食文化、おいしい米などを作る農業、校舎にも使われている杉の木をはじめとする林業など……。たくさん宝物に囲まれています。



このようにふるさとのよさを学んだことで、逆に、課題だと思えることもありました。例えば、少子高齢化。観光業の魅力がもっとあるといい。そして、山北の魅力発信すること。六年生のいま、できることは何かを考えるきっかけになりました。

わたしは、間もなく小学校を卒業して中学生になります。もしかしたら、将来はふるさとで生きていくか、ふるさとを少し遠くから見つめて生きていくか、さまざまな可能性がありますが、でも、山北を思う「山北愛」は、変わりません。その気持ちを大切に、これからも一生懸命に生活していきます。