

すなやま支援員

VOL.86

だより



令和 7年 6月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:塩谷中央公民館 会議室3

住所:村上市塩谷字下ノ浜1325-48

長引く物価高騰 令和の米騒動



近年、私たちの生活に必要な品物のほとんどが値上げされ、最近では毎日のように日本人の主食であるお米の受給問題がニュースで取り上げられています。お米ないかな?とか、スーパーの棚にお米がなかった、お米はあったけど高くて買うかどうかどうするか悩んだ。という話を聞き、新潟は全国トップ産地だと思われるお米が、まさか村上でそんなことがと、半信半疑で直売場やスーパーをのぞいてみると…品切れでスカスカの棚や品物はあっても値段を間違えたのかな?と思われるような金額の値札のオンパレード。

古古米を安く早く市場に流通させるよう政府もスピード感をもって動きはじめました。古米、古古米はちょっと心配との声も聞かれましたが、集落点検で農家の人が「新米取れたけど、うちで食べているのは、まだ古米だ」と笑って話していたのを思い出し、ちゃんと冷蔵倉庫で保存されていたお米だから、「さすけねえ」と、声を大にして言いたいです。

米好きの私としては、安ければ嬉しいし、新潟の米が一番おいしいと思っている。小学校の時に、唯一日本で輸入しなくても、賄えているものが米だと習ったのに、現在ではそれも危うくなってきている。高齢化や農業の担い手不足などで、2021年には需要と供給のバランスが崩れることはわかっている、大阪府の泉大津市では、5年前から農家から自治体が直接購入し、シンプルな流通と安定した価格で提供できるシステムを作り、どちらにとってもいい関係で運営されている。

農家の方々の手間や機械の値段を考えれば、今までのお米の値段が安すぎたのかもしれない。そもそも米の過剰生産を抑え、値段を安定させ農家の収入を守り、生産量を調整するために1960年代に始めた政策のはずなのに、こうなる未来は予測できなかったのか?世の中は変化していったのに、何年か毎に見直しをしなかったのか。減反政策と異常気象とインバウンドの増加が複合的に影響していると言われる米不足、異常気象は日常化し、観光地に行けば外国に迷い込んだかのように、多国籍の言葉が飛び交う。テレビのインタビューで「お米をおなかいっぱい食べたいです。」と答えている日本人。タイムスリップしたような感覚に襲われる。

今月より、調味料などを含む多数の食品の値上げが予定されていて、全体的に値上がりしているのを実感するが、買い物に行き必要な物をかごに入れ、支払いをするときになって金額にびっくりするのを毎度繰り返してしまう。周りを見回すと、メモを片手に買い物している人、今日のお買い得品だけ買って帰る人が多く見受けられる。出来る主婦は、やりくり上手だなと思い、真似して買い物メモを作ってみるが、持参していくのを忘れる始末。米不足もできる主婦も一日にしてならずだと、思い知らされた。

～お世話になります～



この度、砂山地域・平林地域の集落支援員として、着任いたしました野沢聡と申します。主に両まち協の事務局を担当しております。趣味はお菓子作りです。休みの度に作って、職場のみなさんに食べてもらっています。過疎化、少子化が進んだ生まれ故郷を、誰もが住みやすい地域にしたいという思いから、集落支援員になりました。故郷を離れた若者が、また暮らしたいと思ってくれる地域、県外の方が暮らしてみたいと思う地域を目指します。

熱中症対策で、熱中症ゼロへ！

ここ数年、夏は厳しい暑さが続いています。特に6月から9月は熱中症に注意が必要です。皆さん熱中症についてご存じだと思いますが、今年は熱中症ゼロを目標に再確認しましょう。

★ 熱中症予防チェック 何個できているか確認しよう！

- エアコン、扇風機を使用している
- 部屋の温度・湿度を測って確認している
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やしている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子を着用している
- 涼しい場所・施設を利用している
- 緊急時・困った時の連絡先をわかりやすくしてある

暑さを避けよう



★ 水分補給のコツ

喉が渇いてから水分を摂るのではなく、少なくとも1時間に1回は水分補給するのが理想です。コップ（200ml）なら1日6杯以上、最低でも1日1.2ℓは水分が必要です。自分のコップや湯飲みはどのくらい水分が入るか、測ってみるのもいいですね。



★ 高齢者は要注意

理由1：体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者に比べて体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出するためたくさんの尿が必要です。

理由2：暑さに対する感覚機能が低下する

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。

理由3：暑さに対する体の調節機能が低下する

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

村上市 神林支所

地域振興課 地域福祉室 山田

0254-66-6113（直通）