

# さんぽく



2022  
3.15

山北地区のまちづくりは、新年度から第3次まちづくり計画がはじまります。人口減少が続く中、山北地区はこれまで以上に人と人とのつながり、支え合いが大切になってくると考え、「互いに支え合う地域づくり」をテーマにまちづくり計画の策定を進めています。

今月号ではこれまでの活動を振り返り、今後へ向けた動きを少しご紹介いたします。

表紙は「手を取り合い未来へ進む」イメージにピッタリな一枚。以前撮影した岩崎海岸での1コマです。

## さんぽく健やか通信

～保健師・栄養士からのお知らせ～

山北地区の皆さんこんにちは。今回の健やか通信では、自身の健康のために頑張っている人を紹介します。

### 《地域で見つけたいい話》

健康講話で集落にお邪魔している時に、桑川の本間洋一さんからとても良いお話を聞くことができました。

本間さんは、今年度の市の健診で尿糖が多く出たことでショックを受けました。それまでは甘いもの（チョコなど）をよく食べたりお酒もよく飲んでいたそうですが、糖尿病について調べれば調べるほど恐ろしさに気づき、今の生活をあらためるきっかけになったそうです。

- ★本間さんが変えた食生活
- ・朝食で野菜を食べる
  - ・食事は野菜から食べる
  - ・お酒を控える
  - ・ついついつまんでいたチョコをナッツ類に換える
  - ・食べ過ぎない
  - ・おなかをすかせてから食事をとる



本間さんの食事の工夫例



大滝保健師



本間さん

我慢するのではなく、自分でできそうな、手間がかからないことを考えてしています。続けるコツは【頑張れることを、少しずつ】

健診結果を見て自分の生活習慣を振り返り、今の生活を少し変える、簡単そうに見えて、生活習慣を変えることはなかなか難しいです。しかし、健診結果は生活習慣そのものです。たとえば、食べる順番を変える、少しだけ食事の内容を変える、少し生活を変えるだけで、必ず結果に表れます。

自分の生活習慣を少し変えたい方、ぜひ私たちに手伝いさせてください。

また、本間さんのように、自分はこんなことを頑張っています！というお話もぜひ教えてください。



田嶋保健師



谷井社会福祉士

連絡先：山北支所地域振興課地域福祉室 保健師・栄養士  
電話：77-3113(直通)

### 【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

# 週末百姓やってみ隊

## 地域と外部人材の融和推進



手植えによる田植え体験【平成30年】

まちづくり協議会では、地域外の人にあるのままの山北を体験してもらいながら、これまで山北へ関わりがなかった人たちと交流を図ってきました。

地域外の人に山北の人や文化、生業を直に体感してもらい魅力を感じ山北を好きになってもらいたい。そこからさらに発展し、地域と関わる人を増やし、地域の一員となる人を増やしていきたい。こんな思いでこの事業を進めてきました。



焼畑体験【平成30年】

活動に継続的に参加し山北に魅力を感じ、個別に地域に関わりを持つ方も少しあります。多くの参加者は、そこまで至っていないのが現状です。

この背景の一因には、「地域にきた人をお客様としておもてなしをする山北の人の柄や地域柄」と、「もっと地域の一員のように、この地域と関わってみたい」という参加者とのギャップがありました。



笹川流れシーカヤック体験【令和2年】

このことを踏まえ、これからの百姓やってみ隊の活動は、より地域と深く関わり、参加者がお客様ではなく地域の裏方、お手伝いとなる交流を目指していくこととしています。そこに新しい力として地域おこし協力隊も導入しながら週末限定ではあります。皆さんの近くにお邪魔して、おもてなしではなく、共に汗する活動となっていければと思います。

また、今後の活動で、こんなことやってみない？という声もお待ちしています。



1年の活動を終え笑顔の参加者【令和2年】  
(撮影時のみマスクを外しています)

今年度はコロナ禍により、日帰りで少ない開催回数となりましたが、参加者からは「来年は新しい人も声をかけて参加したい」「地域のひとと地元の食材を使って新しい料理作りなど、地域のひとと一緒にチャレンジしてみたい」といった声がありました。

参加者から嬉しい声もつとあがる取り組みとなるよう、地域おこし協力隊なども協力しながらこの活動を続けていきたいです。

# 地域コミュニティ部会

## コミュニティの支援・連携の推進



集落センターの外壁を住民自らが塗り直し(北黒川)【令和2年】

地域コミュニティ部会では、地域コミュニティの基本である集落活動を支援することで、山北の元気づくりを進めてきました。

「集落の元気づくり支援事業」「公民館活動支援事業」を通じ、自主的な集落活動等を支援することで、地域力の向上を促してきました。

しかし、急激な少子高齢化に加えて、コロナ禍の影響を受けて集落や公民館の活動は停滞の一途をたどっています。



集落懇談会(越沢)【令和元年】

最近よく見聞きする「SDGs」(持続可能な開発目標)。山北地区の各集落の持続可能性を高めるために何が必要か。

今ある支援事業についても、支援の在り方自体を見直す必要があるのではないかと意見もあり、計画期間中に検討を進め、各集落や公民館が利用しやすく、必要なく支援体系の構築を目指します。



府屋駅的环境美化活動(府屋駅前通)【令和3年】

来年度からは、各集落や地域の皆さんのご協力をいただいて、「全住民アンケート」(中学生以上対象)を実施し、それを基に「集落・地域懇談会」をモデル地区から順次開催していく予定です。

集落・地域の現状と課題をまずは住民自身が知り、「ワガゴト」として、自らが考えて、自らが行動することで、各集落・地域の持続可能性を高めることができると思います。

身の回りの困りごとを地域住民がともに支え合うことで解決できる。集落単位で難しいことも、隣の集落と連携することで解決できる。そんな山北になれたらいいですね。



板垣 地域コミュニティ部会長

コミュニティはそこに暮らす人たちの日常そのものであり、地域コミュニティ部会ではそれら日常の中にある課題解決や山北の元気づくりについて議論を重ねてきました。

山北は山塊を隔てた小集落の集合体です。各集落が持つ特色は、過去から未来へと受け継がれる財産であり、それらを守るのにはそこに暮らす人たちです。

まもなく市町村合併から十四年を迎えるこの春、地域力の再生や持続可能性をテーマに「第3次まちづくり計画」がスタートします。今こそ、小さな視点を持ち、コミュニティの重要性を共有し再認識するときはです。