

さんぽく



【貴重な山焼きの赤かぶ】

トピックス

- 使ってますか？新しい地域交通始まっています
路線バス
仮称ボランティアタクシー
- さんぽく子ども通信
小・中学生のあいさつ運動
小学生「さんぽく科」の様子

2023

12.15

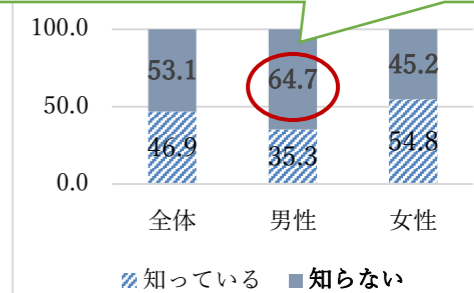
さんぽく健やか通信

～保健師・栄養士からのお知らせ～

「1日に取って良い食塩の量」はご存じですか？
男性は7.5g未満、女性は6.5g未満、血圧が高めの方は6.0g未満が目標です。

右のグラフは「1日の食塩相当量の目標量が男性7.5g、女性6.5gであることを知っているか」のアンケート結果です。目標量を「知らない」方は全体で53.1%と、半数以上いました。特に男性では6割以上と、知らない方のほうが多くいました。

6割以上の男性が目標量を知らない…?!



資料：令和5年度特定健診（さんぽく会館）でのシールアンケート

食品に含まれる食塩の量

食品	焼きちくわ	食パン	味噌汁	カップ麺	味噌	醤油
分量	1本(22g)	6枚切1枚(60g)	1杯(150g)	1個(77g)	5cc 小さじ1(6g)	5cc 小さじ1(6g)
食塩量	0.5g	0.8g	1.5g	5.3g	0.8g	0.9g

調味料以外でも、ちくわやパンなどにも「見えない塩」が含まれています。塩分を取りすぎると喉が渇き、水を飲んで血液の塩分を薄めようとするため血圧が上がります。血圧が高いと血管の内側が傷つき、動脈硬化の原因になるため、減塩を心がけましょう。香りのあるもの(ごま、のり、かつお節)や酸味があるもの(酢、レモン、柚子)、香辛料等を使うと、減塩しながらおいしく食べることができます。また、野菜は塩分を体の外へ排出する働きがあるので、350gを目標に摂取するよう心がけましょう。具体的にどうしたら良いか気になる方は栄養士・保健師へご相談ください。

山北支所地域振興課 地域福祉室 77-3113 (直通)

お手伝いお願いします!

「百姓やってみ隊」実習地(畑)の管理にご協力を

まちづくり協議会では、山北の魅力体験をとおして感じてもらう交流事業として「百姓やってみ隊」を実施しています。事業のひとつとして農作業をとおしての交流も実施しており、その実習地(畑)の除草などをしてくれる方を探しています。

1カ月に10日程度、山北中学校から少し山側にある実習地で除草等の畑の管理を、4月～11月頃までの期間行ってもらいます。作業時間に応じて報酬をお支払いします。

お手伝いできるという方は下記事務局までご連絡ください。



【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

集落・地域のあれこれ

コロナ禍を経て、集落の小さな集まりなどがなかなか元どおりとはいかない
そんな中、中浜集落の老人会での出来事を紹介します

「老人会（鶴亀会）の存続は？」から始まった
令和5年10月1日。中浜集落の老人会において、避難の方法などを学ぶ機会に、「この近所ささえーる隊」「防災士」「集落支援員」が連携してお邪魔しました。その際「敬老会を存続するのか？」の声から、話題は思っていたいなかった方向に。



これはよく話を聞かないということなので、連携して参加した面々も話に加わり、敬老会参加者のそれぞれの思いを話してもらったこととしたそうです。
「存続する？いや、まあ解散する未来があるとしても、

集まることをやめてしまうのではなく、続けられる限りよろうか。役員さんや個々の負担をみんなで分ければできるじゃない」という結論に。
普段積極的に意見を言わない人も、会員以外の（外部の人）が入ることで、意見を言いやすくなることもあるのかもしれない。以降はこの会に参加した集落支援員、防災士からお話していただきました。

解散以外に「もっと気軽に集まれるようにしたい」「1日中誰とも会わず話もしない日があり、年に数回でもみんなと集まりたい」「予算残金を使い切るまで鶴亀会を続けるのは？」など予想以上に様々な意見が出ました。「この場にはその意見をまとめる役がいなかったのだから私に急遽進行役をさせてもらいました。」
意見を出し合った結果、会費がなくなるまで存続し、その後は有志で再結成することに。「役員」と「会員」の関係では意見が要望に偏りがちになり、役員は「責任」という見えない負担感を覚えます。どちらにも属さない進行役がいることで、自由で活発な意見交換と、共通理解のもと、今後の道筋を作ることができたのだと思います。
今回の経験から、中立的立場の進行役は大切だと感じ、まちづくり協議会の集落懇談会を活用してもらえれば、もっとお手伝いができるのではないかと感じました。



出かけてみませんか？

【路線バス】 鼠ヶ関のマックスバリュまで行けるようになりました。料金体系も見直し、山北地区内で最大乗車料金は 300 円になりました。



マックスバリュ前で降車する様子

新しい路線バスの乗車体験
まちづくり協議会では、買い物支援のひとつとして、新たな路線バスを利用した乗車体験会を4回開催しました。雷方面からは府屋で乗継、大毎方面からは乗継なしでマックスバリュまで行けるようになりました。料金体系も変わったことから、利用者の不安を解消し、継続して利用してもらえるよう実施したこの取り組み。
まちづくり協議会の事務局や集落支援員がバスに同乗し、利用者のサポートをしました。利用者からは「食料品以外も買いに行きやすくなった。ありがたい。景色も楽しめて良かった。」などの感想も聞かれました。
学生は半額で利用できるため、これまで自分一人では行けなかった買い物にもぜひ使ってみてください。日曜日と祝日は運行していませんので注

路線バス
気軽に使ってみよう

料金体系が分かりやすく、利用しやすい値段となりました。

旧地区（大川谷、中俣、八幡、黒川俣）ごとに100円。4地区経由して乗っても最大300円で利用できます！マックスバリュは大川谷地区として計算します。

マックスバリュまでの便が1日1往復するようになりました。

山北地域を越えて、鼠ヶ関のマックスバリュまでバスが延伸しました。帰りのバス時間まで、約1時間お買い物が楽しめます！

マックスバリュ着	11:02
マックスバリュ発	12:15

新たに「まちなか区間」を設定。気軽に利用できるようになりました。

勝木営業所～府屋中町区間内で乗り降りする場合は100円で利用できます。
(八幡地区と大川谷地区の2地区を移動する場合、本来は200円となります)

こんな使い方もいいのでは？

免許返納も考えてるから、バスで買い物をしてみようか。

近所の仲良しさんと一緒に、ちょっと遠足気分で買い物に行ってみようかしら。

路線バスについての詳細は、9月1日に各世帯に配布しているパンフレット「公共交通が変わります」の3ページから5ページをご覧ください