

真人の風

第78(不定期)
(令和7年9月25日)
(全戸配布)

地域づくり78号

発行: 真人地区町内会長協議会
会長: 瀧澤 功 編集: 渡邊 良平
真人ふれあい交流館 Tel. 86-3002

祝 敬老会

各地域で開催

9月6日、7日にかけて各地域で敬老会が開催され、「長年にわたり社会にご尽力された高齢者を敬愛し、長寿をお祝いします。長い人生をご家族や地域社会のためにご尽力してこられましたことに対しまして、改めて深く敬意を表しますとともに、今後とも健康に留意され、益々のご活躍を心からご祈念申し上げます。」(一部、宮崎小千谷市長のお祝いメッセージから引用しました。)

- ・今年度中に小千谷市で75歳以上となられる方 七千四百四十九名
 - ・米寿となる方 二百六名
 - ・百歳を迎える方 三十二名
 - ・市内最高齢の方 百五歳
 - ・今年度中に真人町で75歳以上となられる方 二百五十五名
 - ・米寿となる方 9名
 - ・百歳を迎える方 1名
 - ・真人最高齢の方 百四歳
- データ市福祉課調べ 7月3日現在

真人町里地地区振興協議会 真人ふれあい交流館



米寿祝い褒状贈呈(富澤石二様)



ご長寿に乾杯



アトラクション みんぷうざ



真人北部4町内 おっこの木(写真市之沢神楽)



芋時町内 プラザ片山



あいさつ

真人地区町内会長協議会

会長 瀧澤 功

9月になり稲穂も色づきを増し、一面黄金色の風景が広がっています。まもなく収穫となるこの季節に敬老会を開催し顔を合わせられることは、大変うれしい限りです。

さて、全国で少子高齢化社会となつていきます。残念ながら真人地区でも急速に高齢化が進んでいることはご承知のことと思います。市内でも真人は高齢化率がトップであります。皆さんが健康で元気に活動をされ、これまで地域の発展に大きなご尽力をされてこれたことに敬意を表しますとともに、人生の先輩のご長寿は大きな喜びでもあります。様々な体験談やこれからの地域や楽しみなどを話し、語りながらさらなる活力の増進につなげていただければ幸いです。また、他の町内の方々と一緒に顔を合わせ、お互いの元気を喜び合いおしゃべりをするとは何事にも勝る心身の健康につながるものと思います。

人は年齢を重ねることによって老いるものではなく、生活してゆくうえで張り合いや生きがいを持った時こそ老いてゆくといわれます。もちろん年齢が上がれば色々な面で少しずつ身体機能が衰えることは必然であり、これを嘆くのではなく町内や地域との交わりを持つことで、生活に張りを持つよう心掛けたいものです。

今後とも地域の発展にお力添えをいただきますようお願いいたします。皆様がこれからも、いつまでも元気に過ごせますよう祈念いたします。

買物バス月2回運行

10月9・23日木シルバーデー

前回の「原信桜町店」へお試し運行は好評で買物量も増え、大きな荷物になってました。このため今月は月一回の運行を試行運行として実施します。

集合時間 9時30分

集合場所 真人ふれあい交流館

買物先 原信桜町店

買物時間 約40分

申込み 真人ふれあい交流館

申込内容 お名前、町内名、電話番号

利用料金 実費相当の寄付

4百円程度以上でお願いします。

対象者 真人里地・芋時町内住民

申込人数 一回9名

申込期限 前10月6日(月)

後10月20日(月)

問合せ先 真人ふれあい交流館

(福祉会渡邊・丸山)

Tel. 86-3002



温泉送迎バスの案内は裏面へ

65歳以上人口比 国・県・比較

区分	65歳以上人口	人口比 (高齢化率)
全 国	3,6240,000人	29.3%
新 潟 県	710,844人	34.3%
小 千 谷 市	11,969人	37.5%

県福祉保健部保健福祉課「高齢者の現況」による

小千谷市の総人口 32,357人
住民基本台帳 R7.4.1現在
総世帯数 13,002世帯
高齢者世帯数 3,049世帯
65歳以上人口 11,938人(36.9%)

農作業で疲れた身体にご褒美を与える温泉送迎バスを運行します。皆様のご利用をお待ちしております。

集計時間 10時00分出發

集計場所 真人ふれあい交流館

行き先 川口温泉

帰りの温泉発時刻 15時30分發

申込み期限 10月22日水

申 込 先 真人ふれあい交流館

問合せ先 Tel.86-30002

申込内容 氏名、町内名、電話番号、乗車場所をお伝えください。

利用料金 実費相当の寄付(五百円以上の寄付をお願いします。)

対象者 真人里地・芋時住民を対象

申込人数 9名先着順 但し申込が5名未満の場合は実施を中止します。その際は関係者に連絡します。

※送迎費用のほかは各人の支払いとなります。

温泉送迎バス

10月30日(木)運行
川口温泉試験運行

敬老の日特集①

9月15日は敬老の日でした。すでに地域でお祝いする敬老会が開催済みとなりました。

市から頂いた敬老会資料や各種のデータから現状を見てみます。

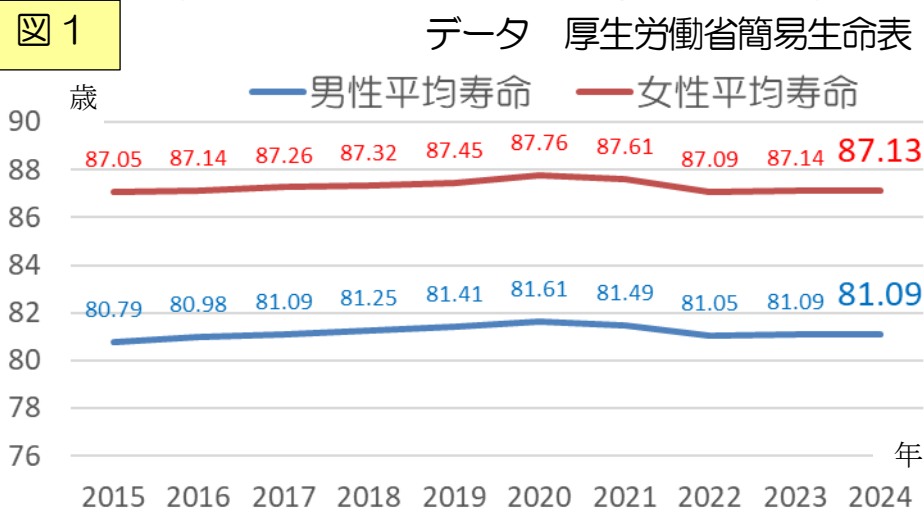
図1は男女別の平均寿命ですが、毎年女性のほうが男性を約6歳上回っています。日本の平均寿命は世界のトップクラスにありますが、今後は「寿命の長さ」だけでなく、「健康寿命」を延ばすことが大きな課題です。

図2では市内の高齢者数を表しています。男女とも平均寿命に向けて一定の割合で減少しています。

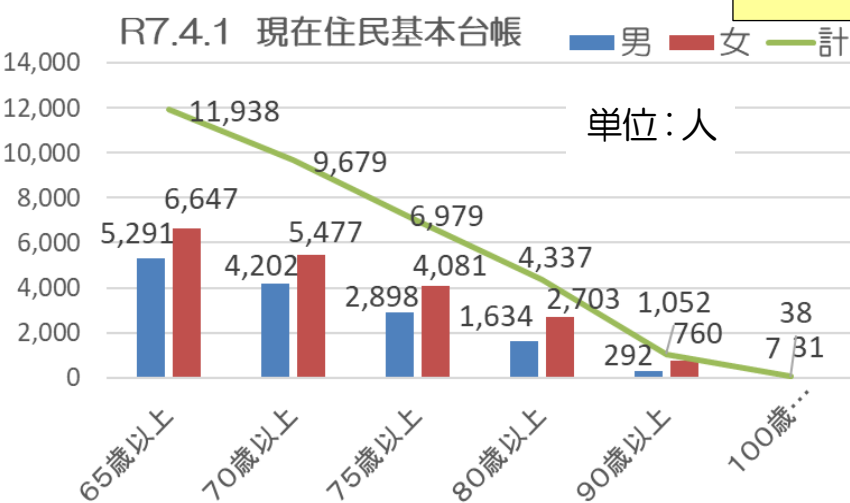
そして、後期高齢者となる75歳以上になってくると支える側から支えられる側にシフトされて行きます。

図3では市内の要介護(要支援)の

日本人 男女別平均寿命100年



小千谷市の高齢者数



認定者数を表しています。車いすを使うことが多く、排せつや食事などでも介助が必要な介護度3以上の人数は九百二十二人で高齢者の約8%になります。(認定者数計二千二十八人 17%)

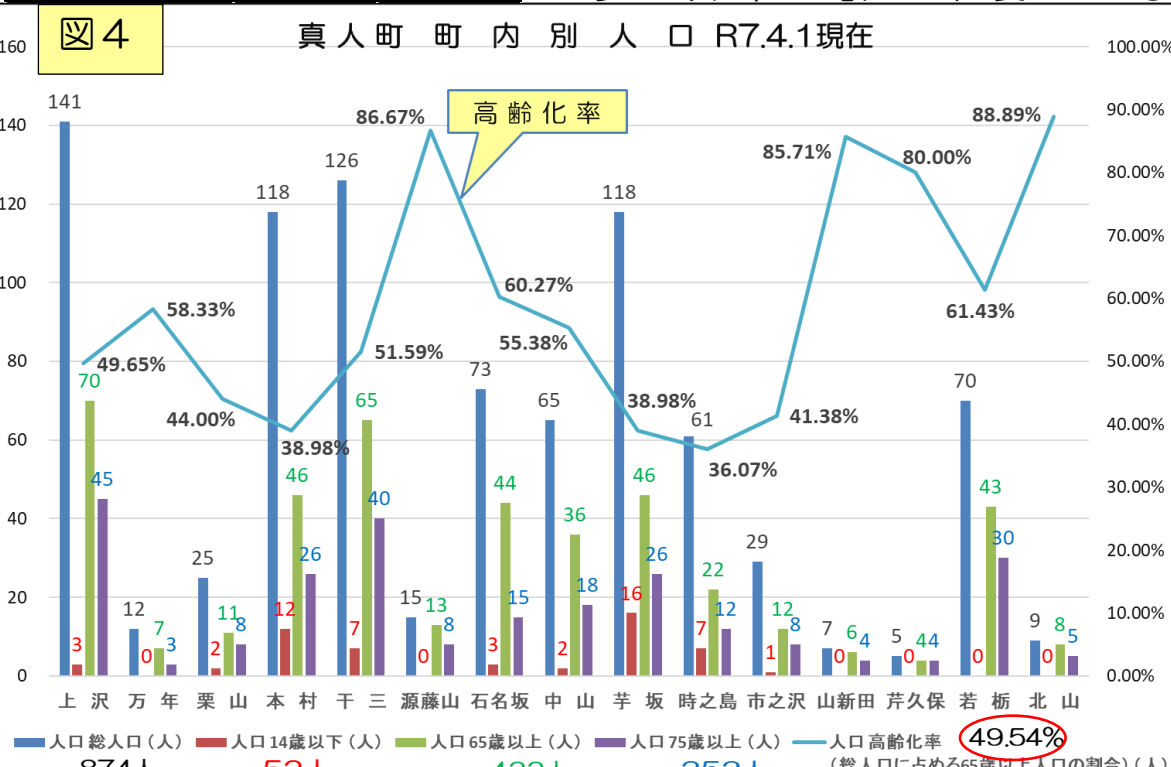
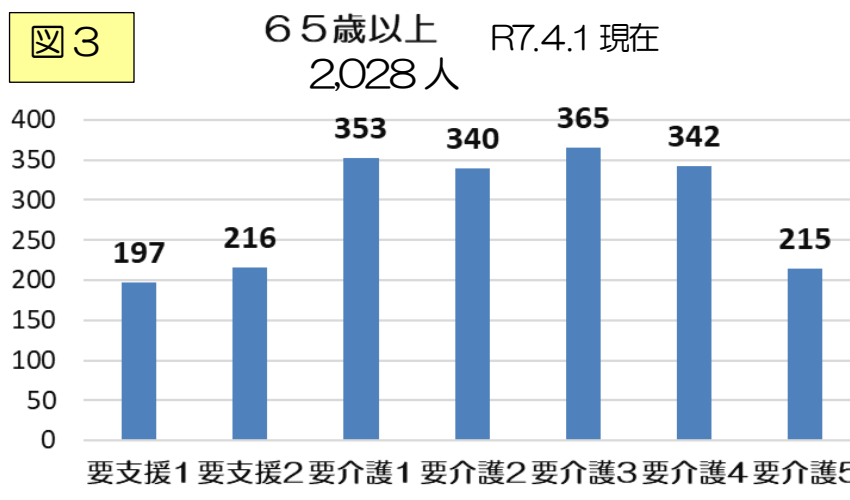
高齢者世帯のうち約半数が単独世帯であり、介護予防と自立して生活ができる健康寿命を延ばすことが重要となっています

図4で見ると、真人の高齢化率は49.5%です。市よりも人口減少・多老化も進んでおり、対応が求められています。

高齢者世帯(3,049世帯)内訳

単 独 世 帯	全体の51%	1,536世帯
高齢者のみの世帯		1,491世帯
高齢者と児童のみの世帯		3世帯
高齢者と障がい者のみの世帯		19世帯

小千谷市要介護(要支援)認定者数



8月27日(水)に、本松市の3地域の集落支援員6名と職員4名の視察研修を受け入れて意見交換を行いました。地域の課題・課題の取り組みを行った住民アンケートについて検討を希望との話がホント力。



視察研修受入れ 二本松市集落支援員

健康寿命を延ばそう!

～毎日のちょっとした工夫で健康寿命アップ～

病気になってからの生活でなく、健康な毎日を長く楽しむこと。それが健康寿命を延ばす鍵です。

1. 健康寿命って何?

- 健康で生活できる期間のこと
- 平均寿命とは違い「介護や病気で制限されることなく生活できる期間」を指します。
- 日本人の平均健康寿命: 男性 72.57 歳 女性 75.45 歳 (厚生労働省)

2. 毎日できる元気のコツ

- 体を動かそう
- 頭と心を元気に
- バランスの良い食事
- 健康チェックを忘れずに

「ちいさな習慣の積み重ねが、元気な毎日に繋がります。」

真人の風

(令和7年9月25日)
(全戸配布)

おしらせ版27号

発行: 真人地区町内会長協議会
会長: 瀧澤 功 編集: 渡邊 良平
真人ふれあい交流館 Tel. 86-3002

まっとう秋の陣開催

10月26日(日)

今年も地域の活性化を目指し、第23回となるまっとう「秋の陣」が真人「秋の陣」実行委員会実行委員長藤巻隆喜・出店部長羽鳥義郎により開催されます。真人里地区には後日主催者より詳細な案内チラシでお知らせとなります。真人各地からの皆様のご来場をお待ちしています。

【まっとう秋の陣】

開催日時 令和7年10月26日(日)

午前9時〜午後2時

会場

旧真人保育園周辺

雨天の場合は真人ふれあい交流館

・収穫祭

豚汁・お餅無料配布

野菜販売等
各種飲食等の出店予定

同時開催 よさこい

午前11時〜

市内外よさこいチームの出場を予定

吉田地域おこし

協力隊 出店予定

得意は多国籍料理 ご期待を!!



昨年の「秋の陣」開催の様子

敬老の日特集②

元気で長生き!!
健康寿命をのばそう

健康寿命とは、「病気や介護に頼らず、自分のことを自分で出来る期間」のことです。

日本人の平均寿命は長いですが、健康寿命との差は男性で約9年、女性で約12年あると言われています。できるだけ長く、いきいきと元気に過ごしたいものです。

健康寿命をのばす4つのポイント

1 からだをつこかす
毎日10分の散歩やフジオ体操でも十分です。「続けること」が大事なので、無理せずに楽しく動きましょ。

2 バランスのよい食事

野菜・魚・肉・豆など、いろいろな食材を取り入れましょう。塩分をひかえ、水分補給もこまめに。

3 人とつながる

おしゃべりや地域活動への参加は、心の元氣につながります。笑顔で過ごすことが、認知症やうつ予防にもなります。

4 健康チェックを大切に

年に一度の検診は、自分の体を知る大事な機会です。

気になる症状があれば、早めに相談しましょう。

【地域で楽しく!!】

真人地区では健康体操教室やゲームホール、デイホームなどの活動があります。「ひとりではなかなか続かない」という方も、仲間と一緒に楽しく続けられますよ。

小さな習慣の積み重ねが、未来の元氣につながります。

皆で声を掛け合いながら、健康寿命をのばしていきましょう。

地域づくり支援員から

旧真人保育園の活用実証実験などから冬期間を除いた3シーズンを利用したいとした要望が小千谷市から認められ、学校開放と同様に簡単な手続きで利用することができるようになりました。

現在、遊戯室には少し小さめの卓球台一台・ラケット・玉ありがあり、交流館からはランニングマシンも持ち込み可能です。また、事務室などでの囲碁や将棋をすることも可能です。どなたかの声掛けや、仲間づくりや交流をしたいとの行動が醸成されればご相談をお受けします。是非交流館に足を運んで地域づくり支援員にお話しください。

また、交流館一階の「交流ホール」は当日の申し込みがなければ予定がない場合原則無料で利用ができます。

ます。囲碁・将棋やお茶のみにも利用できますので事務室の担当者までお声をかけください。

もっとホッとに

キラッとまっとう!!

是非とも自ら、または自分たちからアクションを起こして健康づくりを進めてみましょう。渡邊

70歳から元気に!!

「健康寿命を意識しよう」

小千谷市の平均寿命は、男性81.6歳、女性87.8歳と全国平均とほぼ同じ水準です。年齢を重ねることに残りの寿命(余命)も変わってきます。

たとえば70歳時点の平均余命は、男性で15.5年、女性で約20.5年。つまり、70歳でも男性は85歳頃まで、女性は91歳頃まで元気に暮らせる可能性があります。

70歳以上の市民の70%が「自分は健康だと感じている」と回答しており、地域全体で健康意識が高まっていることが伝えられています。

※平均余命については推定値で示しています。また、データ値は市及び県のデータをAIを利用して作成しました。

個人個人の今後についてはそれぞれの人生ですので、あくまでも参考としてお考えください。余計な心配をおかけした場合にはご容赦ください。

地域に病院があるってすごいことだね。大切にしよう!!



氣づ南會万灯出陣

8月23日、24日に南部地区の若者を中心に構成する氣づ南會による手作り万灯がおぢや祭りに出陣しました。また、期間中は南部地域を回って町民にご披露するとともに子供達にも乗車をしてもらうなどの地域貢献に努めると共に、会員の絆を深め、夏の終わりを楽しんでいました。



真人ふれあい交流館



上沢秋祭り

8月30日(土)に上沢神社で行われた上沢秋祭りで開催された、魚沼神社の神楽に誘われてお邪魔をしました。

出店も盛況に稲刈り前の上沢神社で開催の秋祭りを皆様堪能しておられました。



吉田協力隊試食会

自ら料理をする動画を撮影してSNSに投稿している協力隊の吉田氏は、まっと秋の陣へ出店に向けた料理を調理し、9月18日(木)午後から知人や健康教室の参加者に向けて試食会を開催した。

【タコス試食会】

吉田地域おこし協力隊の関係者や当日の健康教室参加者にまっと秋の陣に出店する予定の料理を材料費相当の金額にて提供しました。



※タコスは、トルティーヤというトウモロコシや小麦粉の薄焼きパンで、肉や野菜などの具材を包んで食べるメキシコ料理です。

今回の試食をいただいた羽鳥史子さんは「メキシカン」美味しかったですねー ひき肉と違ってお肉の繊維をしっかりと感じてとうもろこしの粉のみで作った皮の風味との相性が抜群でした。素朴な異国の完全食、次はビール



を飲みながら食べたいねー」また、「野菜のトロトロソース\$ザクザクトッピングもあって、野菜と肉のバランスも良いと思いました。」と食しポをいただきました。

輸入の材料も使いながらで食材費も高くなりましたが、料理にこだわって丁寧に作り、肉のブロックも時間をかけて煮込んで仕上げていました。出来上がったタコス料理には、タバスコやレモン汁など、お好みで加えて、皆さん美味しくいただきました。

秋の陣の出店にはピクルスも添えて、協力隊員の顔見せも含めたお手頃価格の設定を検討しています。こだわりのメキシコ料理が真人で楽しめますのでご期待ください。



吉田さんのSNS

今後、SNSを活用した料理講習会も検討したいとのことですのでQRコードを載せました。料理の動画もたくさん見られますので参考にしてください。



TikTok



@SUI_580

Instagram

【編集後記】

稲作の収穫期を迎えて天候と作況が気になる所であります。資材費の高騰などに加えて高温障害や水不足に難儀した年でありましたが、最後の締めめの稲刈りが順調に行われるように祈っております。

さて、仮渡金の額や米の集荷業者の高い購入額も伝え聞くところでありますが、縁故米などの30kg玄米の生産者販売価格が幾らになるのか？ 一番の関心度頃であります。が、中々伝わってきません。さすがに麺類やパンだけでは過ごせない日本人なので、ご飯だけ炊けていれば飯は食えるので、魚沼産コシヒカリのお世話に今年もなれるように頑張っておきたいと思っております。(渡邊)



まっと米のパンフレット在庫があります。ご利用の方は交流館まで