



あらかわらばん

2020.9
(Vol.37)



まち協HP <http://www.love-arakawa.bz-service.net/> Mail: love-arakawa@bz04.plala.or.jp



～ふくちゃ部～ 【ホームページURL(右のQRコード)】
<https://hukutyabu.amebaownd.com/>
発達が気になる子どもやその家族を応援しています。

ふくちゃ部
部員募集中



出張ふくちゃcafe

「出張ふくちゃCafe」とは…

ふくちゃ部の活動を広く一般に広げ、気になるテーマについて話し合ったり、情報交換や必要な知識を気軽に学び合う場です。ふくちゃcafeで交流を深めてみませんか。

◎テーマ別座談会「場面かんもくの悩み」について
自分の子どもの事について色々話し合ってみませんか。

【参考】～場面緘黙(かんもく)について知っておきたいこと～
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/105/>

<日時> 10月17日(土) 午前10時～正午頃まで
<会場> つどい場「あら、ほっ」
<対象> 発達の気になる子どもの保護者やテーマに関心のある方など
◎ふくちゃ部への加入をお願いします。

<定員> 先着15名 要予約
<参加料> 1人600円 子どもは無料
<その他> 託児はありませんが、子ども達が遊べる遊戯室が自由(無料)に使えます。
セミナー中はふくちゃ部員が遊戯室に待機する予定です。



◎窪島先生と凹凸キッズとみんなのための1 dayふくちゃCafe

「1 dayふくちゃcafe」とは、発達が気になる子どもの家族などが気軽に参加でき、情報交換する「交流の場」。ゲストスピーカーに滋賀大学名誉教授の窪島先生をお招きし、グループトークを実施します。その後窪島先生から「まとめのお話」をしていただきます。

発達障害当事者、支援者問わず、関心のある方ならどなたでも参加できます。この機会に交流を深めてみませんか。

<日時> 11月15日(日) 午前10時～午後1時30分頃まで(昼食は各自用意)
<会場> つどい場「あら、ほっ」
<参加料> 1人2,000円
<その他> 要予約

【お申込み・お問合せ】
ふくちゃ部 富田 090-2163-0696

コロナに負けるな!ハーブメイツからマスク用除菌ミストをプレゼント

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用が日常になっています。夏場は、暑くて大変な方も多かったのではないのでしょうか?これからは、マスク着用の日々が続くと思われれます。

あらかわ地区まちづくり協議会で活動している「ハーブメイツあらかわ」では、このような状況下で「なにかできないか?」と考え、ラベンダーの精油を活用したマスク用の除菌ミストを作りました。

今回は、それを荒川地区の皆さん限定で希望する方に無料配布します。ぜひ、ハーブの香りで快適なマスク生活を送りませんか。

配付期間: 9月15日(火)～30日(水)

【受取方法】つどい場「あら、ほっ」にて、平日の13時～17時に引き換えします。

※あらかわらばんの右下にある「引換券」を持参してください。(一人一本)
土日祝日は対応しておりません。数に限りがありますので、無くなり次第終了となります。
予約などはできません。

【ミストの成分】ラベンダー精油、ミント精油、ユーカリ精油、無水エタノール、精製水

【使用上の注意】必ずマスクを外して、外側にスプレーしてください。(人体に直接噴射しない事)
ネコ科は精油で容易に中毒を起こすらしいので扱いに注意

この「あらかわらばん」は9月1日現在の情報で作成しています



9月はお休みです



荒川地区の
皆さん限定

マスク用除菌ミスト
引換券

引換場所
つどい場「あら、ほっ」
※来場者1人につき
1本と交換



こ だ わ り

先日、佐々木にある田舎体験旅館いろむすびの宿にお邪魔しました。



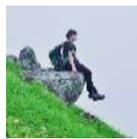
まるで本当の家族のように感じる温かいサービスでした。部屋の畳や、お風呂のラベンダーなど様々な仕掛けに感動しましたが、特に！夕食と朝食に大変感動しました！あの夜、山菜料理と鮎の甘露煮が僕の五臓六腑を驚掴みました…。必ずまた食べに行きたい。また、ご主人は英語が上手で、外国人の彼女も大変喜んでいました。

It has very delicious food!
it's mountain vegetables and reaaally delicious fish!!
if you are thinking about going here, you are smart!
you should visit!
also the hosts can speak English well, so don't worry!
have a good day!

写真・動画の依頼（有償）お待ちしております。
お気軽にどうぞ。



Instagram : ryutopia8
<https://www.instagram.com/ryutopia8>



支援・情報部会員のコーナー (Ryutopia)



ハーブメイツあらかわの「マスク用除菌ミスト」作り体験教室

前のページで紹介しているマスク用除菌ミストが手作り出来ちゃいます！マスターしたら自宅でも楽しめます。使ってみて気に入ったら、是非ご参加下さい。

【日 時】 10月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

13時30分～14時 (30分)

【場 所】 つどい場「あら、ほっ」

【参加費】 500円【定 員】 各回5人

【申込み】 各回の前日までに、つどい場「あら、ほっ」

☎0254-62-7144までお電話ください。

電話対応時間：平日 13時～17時



編集あとかぎ

支援・情報部会 横山

読書の秋ってことで
積読が増えました。
読めよって話ですが。

最近QRコードが多くなってごめんなさい。紙面(作業)の限界で載せきれない情報も多いのです。なお、あとかぎは常にカットありきです。今回は物理的です。

アンビシャスBC



入団員募集

小学校1年生～6年生を対象とした軟式野球チームです。荒川スポーツ少年団・関川スポーツ少年団が合併して活動しています！

上手でなくても大丈夫。
元気に楽しく野球を楽しもう！
見学・お試し体験大歓迎です。
事前連絡もなしでもOK！
お気軽にお越しください。

【練習日】
毎週月・木曜日 19時～20時30分
毎週土曜日 8時30分～12時

【場 所】
関川ふれあいドーム、荒川球場等

【問合せ】
富樫 TEL090-5219-9096





日月火水
10:00~19:30 (18:30入場)
金土
10:00~21:00 (19:30入場)

大人 2,100円 子ども 1,000円
フェイシャル洗浄(880円)も手軽で人気!
<http://www.yamataki.jp/arashinoyu/>

Q 夏の疲れをデトックス!? 嵐の湯で岩盤浴デビューする方法を教えて!

お盆を過ぎても続いた酷暑にやられ「HPやばいんでべホイミかけてくださーい!!!!」
というレディース&ジェントルマンも多いことだろう。
そんなあなたに、嵐の湯で岩盤浴デビューできるクーポンをさずけよう!!!! (ページ下部参照)
カラダだけじゃなくココロもリフレッシュ!!!! いざ「やまたきビル」2階へ〜♪

あるとき、店主の家族が「嵐の湯」を利用したところ、とても体調がよくなったことから、「これをぜひ荒川でもやりたい!」と大改装の末にオープンしました!
今年で10年になります!

15種類の薬石を使いミネラルを蓄えた空間は、室温約45℃、湿度80~90%に保たれています。サウナとは違い、気持ちよく自然に汗をかくことができますよ。
水分補給と発汗を繰り返すことで、体内の水分を入れ替えます。汗と一緒に老廃物を出すほか、免疫力UP、疲労回復効果も!

ここに来たら元気になれる、そう思える場所になるように、スタッフも優しく、丁寧にご案内いたします!

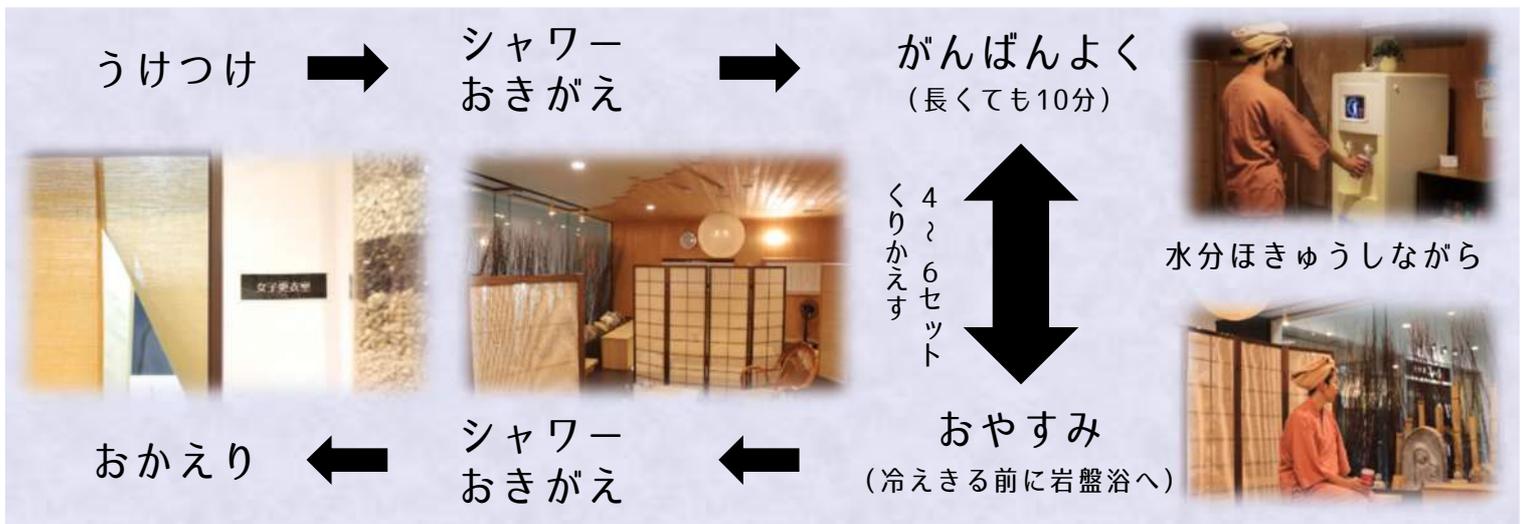


嵐の湯の感染対策

- ・入館前の検温と体調チェック
- ・一人ひとりのスペース確保
- ・毎日の薬石の高圧洗浄

みんなにやさしい 荒川山瀧 嵐の湯 のはいりかた (電話予約がおすすめ)

もちもの：バスタオル1枚、汗拭きタオル1枚、着替え。 利用時間は2時間くらいみておこう



取っ手日には体験できなかったが、取っ手チームも後日しっかり体験してきたぞー!!!!
シャワーで汚れを落とし作業衣にフォームチェンジ!! 浴室のスペースは一人ひとりに割り当てられ、他人と共有することがない配慮がされている。しかも高圧洗浄する徹底さ!! これで安心してジャンジャン汗がかけられてわけね!!!!
スタッフのやさしいおねーさんが薬石で全身を土埋め尽くしてくるので、気持ちいい温かさに包まれることができる。
あまり長時間がマンサるものではなく、10分程度で休み処へ。水分補給したら再び汗をかきに薬石へダイブだ!!
店主は、あらかわの皆さんが癒され、明日の活力を養えるところになってもらいたいと話していたぞ。
子ども連れでもおねーさんたちが優しくフォローしてくれ、安心できた。この癒し効果はマジで一度体験してみたい!!

スタッフの皆さんの肌がキレイなことが効果がある何よりの証拠だと思いました。

写真撮影：yasu0714のひとこと

調査結果

荒川山瀧 嵐の湯は「みんなに健康になってもらいたい」と思う店主と、優しいスタッフがサポートしてくれる、美容と健康と癒しを提供する場所だった!!

限定クーポン!!!!

「あらかわらばんを見た」or「あらかわらばん持参」で

初回利用料金 ¥2,100 → ¥1,800

令和2年10月15日ご利用分まで有効

支援・情報部会員のコーナー (T.Sugai & yasu0714)



【第12皿】

名店の天茶をアレンジしたお手軽簡単レシピ！
舞茸とオクラの天茶風茶漬け！の巻

俺の逸品 × 「天ぷら 斉藤」

『ミシュランガイド新潟2020特別版』に掲載された坂町の「天ぷら 斉藤」さん。
2015年10月1日に、村上初の天ぷら専門店としてオープン。
「いつか自分の店を地元荒川に持ちたい」という夢を叶え、「お客様に地元村上の
四季の旬な素材を食べていただきたい」と語る斉藤さん。

地元の農家や生産者を自分の足で直接訪ねることで、「生産者の想いを料理に
のせて消費者に届けること」、「消費者の喜びの声を生産者に還元すること」を
大切にしたい。

ミシュランガイドに掲載されたことを、「普段来てくれているお客様や近所の方が
喜んでくれた事がとても嬉しい。これに浮かれることなく、これからもお客様の声を
大事に地域から愛されるお店を目指したい」とお話をいただきました。



▲至れり尽くせりな「彩コース」。御飯は天茶と天丼のいずれかを選べる。

お店では、コース料理が3種類用意されており、彩コースでは天ぷらだけでなく、
季節のお料理も堪能できます。

また、テイクアウトでは、えび天丼弁当 (1,080円) やかき揚げ弁当 (1,080円)、
ピザ (994円)、オードブル (5,400円) などをお持ち帰りすることができます。

(記載価格は税込み)

皆様もぜひ、天ぷら 斉藤さんのお料理で、地元の四季を感じてみてはいかがでしょうか！

天ぷら 斉藤さんの天茶をアレンジしちゃいました！ 舞茸とオクラの天茶風茶漬け

天茶風茶漬けで残暑を乗り越えろ！！
お家で天ぷらはなかなか揚げないけど、
普段食べるお茶漬けよりも少し贅沢を味わいたい！
聞いちゃいました、簡単レシピ！！



材料

— 1人前 —

ごはん 150g (残ったご飯でもいいよ)
舞茸 適量
オクラ 1本
天かす 適量
わさび 適量 (なくてもいい)

出汁茶

ほうじ茶 200cc (濃いと美味)
顆粒和風だし 小さじ1/2
醤油 小さじ1/2
塩 ひとつまみ

作り方

- ① フライパンに少量の油をひき、舞茸、オクラを炒める
- ② ほうじ茶に顆粒和風だし、醤油、塩を混ぜ合わせておく
- ③ 器にご飯を盛り、そこに炒めた舞茸、オクラを盛り付ける
- ④ ②で混ぜ合わせておいた出汁茶を③にかける
- ⑤ 最後に天かすを入れる (カリカリ食感を残したいので最後に入れよう)
- ⑥ わさびがあればピリリとしたアクセントも楽しい！

お店の味も簡単レシピも両方試そう！



テイクアウトのお客様には
「あらかわらばん見た」で
天かすプレゼント！



▲天ぷらを揚げる御主人



▲季節感を感じるお料理



▲天茶



▲心温かなおもてなしに癒される



▲テイクアウトの天ぷら盛り合わせ



▲テイクアウト可能！えび天丼弁当

天ぷら 斉藤

【QRリンク先：お店HP】

村上市坂町3276-1

営業時間 16:00-22:00

電話 090-7115-6906

不定休。電話等での予約推奨。

