



# あらかわらばん

2023.7  
(Vol.68)



まち協HP <https://love-arakawa.com/> Mail: [love-arakawa@bz04.plala.or.jp](mailto:love-arakawa@bz04.plala.or.jp)

※本紙に掲載されている記事は、7月1日現在の情報で制作しています。

## 笑顔を支えるしゃべり場



高齢者のお悩みはもちろん、ご自身やご家族の老後の不安や相談ごとなど、年齢を問わず自由な雰囲気の中で語り合える場づくりを定期的に開催します。第2回目は、ハンドマッサージ！心身ともに様々な作用があります。

<と き> 7月22日(土) 午前9時30分～正午

<ところ> おらだり基地(村上市金屋2029)

<参加費> 1人300円 つどい場「あら、ほっ」のハーブティーが付きます。

※要申込 なるべくペアでご参加ください(おひとりでもOK)

<持ち物> フェイスタオル2枚

<申込み、問合せ> 暮らしのサポートなないろ 長谷部 TEL080-6122-5746



荒川地区集落支援員 臥牛山からのお知らせ

## おらだり基地の夏イベント ～夏休み特別 映画の日～

子ども向けの映画を楽しもう！かき氷もみんなで作って食べます！

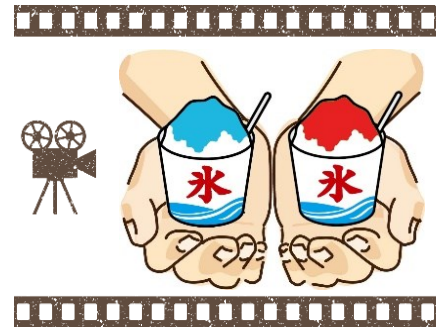
<と き> 7月28日(金)、8月4日(金)、18日(金)、25日(金)

<時 間> 各日とも午前10時～ ※お昼には終了

<ところ> おらだり基地(村上市金屋2029)

<その他> 申込不要、協賛金100円、かき氷付き

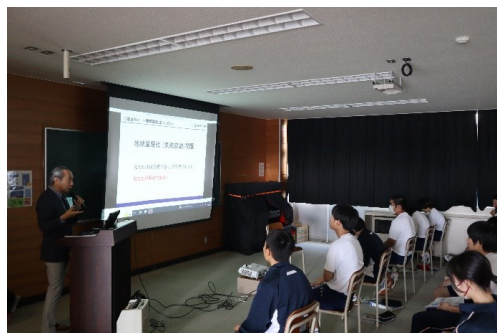
<問合せ> おらだり基地 TEL0254-62-1901 (不在の場合あり)



## 荒川中学校3年生の総合学習「地域事業者から学ぶ」

荒川中学校3年生は、秋にかけて行うSDGs×地域貢献活動「あらかわチャレンジ」について、地域の魅力や課題などの学びを深めています。7月3日(月)には、地域事業者2社をお招きし、地域の実情について学びました。

第四北越銀行坂町支店の渡部支店長は、「大人になってから学びを得るときには費用が発生する。大人から見れば、中学校で様々な知識が無料で得られることが本当にうらやましい。正しい知識を得ることで、自分の人生が豊かで正しい方向に向かうことを意識して、様々なことに挑戦してほしい」とエールを送りました。



長谷川電気工業所の長谷川社長は、昨年の水害を引き合いに、「地球温暖化(気候変動)問題は、私たちは被害者でもあるが、加害者でもあることを認識し、荒川地域の問題は世界規模の問題につながっている。世界中の人々が一致団結して取り組む必要がある」とお話しくださいました。

活き活きとした真剣な表情で話に聞き入る生徒たちの姿がとても印象的でした。

# ふくちゃ部からのお知らせ

## 夏休みグループトレーニングのお知らせ



ふくちゃ部 部員募集中

発達が気になる子どもや  
その家族を応援しています。



<https://hukutyabu.amebaownd.com/>

ビジョントレーニングとは、ものを目で捉える力や目で見たものを脳で処理し、体を使って動かす機能を高めるトレーニングです。学習障害（LD）や注意欠如多動性障害（ADHD）の子どもたちの諸問題の改善・克服から、プロスポーツ選手のパフォーマンス向上に至るまで、多くの人々の能力向上に用いられています。ビジョントレーナー&視能訓練士として活躍中の五十嵐文先生を講師にお招きして実施します。

<と き> 8月1日（火）①午前10時～午前11時  
②午後2時～午後3時

<と ころ> ふくちゃc a f e

<対 象> 小学生

<定 員> ①、②ともに各3名まで ※要申込

<参加費> 1,500円

<申込・問合せ> ふくちゃ部 090-2163-0696



【ふくちゃcafe】もよろしくです♪



【ふくちゃcafe】

<https://hukutya-cafe.amebaownd.com/>

## むらかみ見守りセンターからのお知らせ

梅雨時期は、気圧の変化などによる自律神経の乱れで、不眠、気分の落ち込み、頭痛といった症状が現れます。昨年の大雨を体験され、雨の音を聞くだけで不安を感じたりする方もおられるかもしれません。

体調を整える方法として、「ゆっくりとお風呂に入る」、「晴れた日には適度に日光を浴びる」などの対策がありますので、試してはいかがでしょうか。

当センターでは、これからも皆さんが安心して日々の生活を送れるようにお手伝いをしていきます。心配ごとがありましたら、些細なことでもまずはご相談ください。

### 【むらかみ見守り支援センター】

事務所：村上市荒川支所2階

電 話：0254-62-3122 携帯：090-7465-1402

受付時間：平日午前8時30分～午後5時 ※土日祝日は休み



## あらかわ互近所ささえ～る隊

### ～毎月8日はささえ愛の日～



### 【問合せ先】

荒川支所地域振興課地域福祉室  
☎0254-62-3101（内線124、127）

## 「助けて！！」とためらわずにいえる世の中に

人の世は支え合いが必要です。大昔、サルから進化して地上生活を始めた人間は、外敵に対して無防備に近く、一人で生き抜くことは容易ではなかったと思われます。そのため、集団生活をして身を守るために、言葉を用い、頭脳を発達させてきました。

人間以外の動物は、危険・警戒状態を仲間同士で知らせ合う方法はあるようですが、意思を伝えるには言語が必要です。



生活で困ったことがあったら、誰かに話をして伝えることが大切です。そして、誰もが「助けて！」と遠慮なく言い合える世の中にしたいものです。

あらかわ互近所ささえ～る隊では茶の間訪問を8月から開始予定です。

皆様も何かあれば、いつでもささえ～る隊にご一報を。

あらかわ互近所ささえ～る隊隊長 坂上 正信





# ラジオ体操の効果について♪

毎年8月の第一日曜日に開催している「ラジオ体操の日」が今年も近づいてきました！  
そこで、今回はラジオ体操が実際どのくらいの強度や効果があるのかご紹介したいと思います！  
そもそもラジオ体操は、国民の健康を保つために1928年(昭和3年)から始まりました🎧🌟

### ●ラジオ体操の運動強度

- ・第一→ゆっくりと階段を上ったり、自転車で通勤したりするのと同程度の強度。
- ・第二→テニス（ダブルスの試合）や水中歩行と同程度の強度。
- ・座って行うラジオ体操→ストレッチや、ヨガなどの運動よりも高い強度。

### ●消費カロリー

- ・ラジオ体操を5分間行うと20kcal消費し、660歩を歩いた消費カロリーに相当します。

### ●期待できる健康効果

- ・ラジオ体操には、上半身・下半身の運動だけでなく、全身を使う動きが含まれています。

さらに、屈伸など関節を使う動きもあるため、呼吸の促進、消化器の働きの改善、肩こりや腰痛の予防、改善など様々な効果が期待されています。

☆運動は誰かと一緒に行うと継続しやすいことが分かっています！ぜひ、周りの人を誘って、ラジオ体操を習慣化しましょう！☆



## アンビシャスBC夏休み体験会

アンビシャスBCは、荒川野球スポーツ少年団と関川野球スポーツ少年団が合併し、2019年に誕生した小学生を対象とした少年野球チームです。

野球を通じ、チームワークの大切さを学び、育んでいます。  
夏休みに新入団員向けに体験会を実施しますので、興味のあるお子様はぜひ参加してみてください。一緒に楽しく野球をしましょう。



### 夏休み体験会

【と き】夏休み期間中の毎週水曜日（7/26、8/2、8/9、8/16、8/23） 午後6時30分～午後7時30分

【会 場】荒川中学校体育館

【問合せ】監督 富樫 090-5219-9096 ※参加の場合は、事前にご連絡をください。



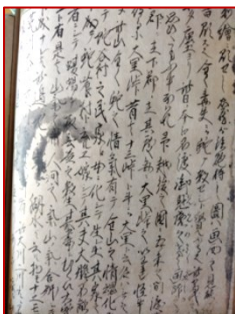
## あらかわまちづくり 歴史探訪

Vol.23  
(2023.7)

発行：支援・情報部会 須貝俊樹  
監修：佐藤和一郎

### 【大里峠の大蛇伝説】

江戸時代に書かれた大蛇伝説では「おりの」という女性が、夫・忠蔵がしとめた大蛇の樽付けを食べたために大蛇となり、水害を引き起こしたとされます。大蛇は、貝附をせきとめ、関郷を泥の海にします。昔から、暴れ川の荒川が住民を悩ませたことがわかります。



【上図】大里峠の大蛇伝説の原文複写（せきかわ歴史とみちの館所有）より引用

「大したもん蛇まつり」のもととなる  
大蛇伝説 として語り継がれているんだね！



大里峠の大蛇伝説は、昔から荒川が暴れ川であることを物語っているね。次回は、荒川伊豆守について、特集として紹介するよ。わくわくするね。



前記の如く、忠蔵が鉄炮持し、凶は画面の貝の傍に居り、全く毒矢にて蛇を殺せしと覚ゆる也。  
此蛇の國、未だ唐土より日本に「蛇」を不殺し、御恩報恩の義を以て「蛇」を殺さざらんことを誓ひし事なれば、  
予、秘傳の國に五年の間渡りて、上郡に在り、下郡に在り、其地毎に大里峠のいわれ、怪事を尋ね、大里峠、  
十三峠とて、大里と云ふは、無之と聞けり。  
此山、全く蛇の情氣有て、全山の情魂化して、蛇谷村の民家へ女に化して生れ出。其家の娘と成て蛇喰村と  
名馳して、其夫大蛇の腹に居り、其妻にむく、大蛇に忠し有、是は山氣の情人、  
氣、山の氣、合体して、蛇と成れば、此辺の地は山に於て湖水と云ふ物なく、もとも荒川、大川と云ふ川の  
川

大蛇伝説の古文書と解説書があります  
忠蔵が大蛇とたたかう場面です。  
絵と原文、翻訳文で私たちに伝えられています。



【上図および左図】  
せきかわ歴史とみちの館所蔵  
『関川村大蛇伝説』より引用

皆さんこんにちは♪

私は荒川生まれ荒川育ち、すれ違う人はだいたい見た事ある人ばかりなのに、この自然が当たり前すぎて荒川地区の魅力がまだまだ分からないままこの街に住んでいる主婦Yです。♪

# あらかわ♡いいとこ撮り

- Vol. 2 -

今月も荒川の気になる素敵なお店をちょっとだけご紹介♪ゆる〜くお付き合いくださいませ！チェック♪

私ごとですが、最近転職をしてストッキングを履く制服のパートとなり、足の脱毛が気になっていました。そんな時、脱毛専門店があると聞きつけ、両足のふくらはぎの脱毛を体験（初回お試し4,000円）することに！



脱毛しずく  
痩身専門店  
女性専用 esthetic salon sizuku  
完全予約制

場所は、坂町駅前のやまたき嵐の湯の場所内にある「脱毛/痩身専門店しずく」さん。この春にオープンしたばかり。出迎えてくれた美人なスタッフさん達のお肌がツヤツヤ艶めいていて、期待度が高まります♡



過去に脱毛をした事がありましたが、その頃と違ってぜんぜん痛くない。ジェルを塗られて優しく撫でられているような感覚であっという間に施術が終わってしまいました！

それもそのはず、最新の特殊な光の脱毛機を使用しており、さらにコラーゲンやヒアルロン酸配合のジェルを塗りながらの脱毛なのでお肌もツルツルピカピカに👏



1週間経ったけど、まだ生えてない箇所も。あと数回で薄くなるかな…？（個人差あり）完全予約制で女性専用というところも安心できますね♪

今や「キッズ脱毛」の時代。子育て中のエステティシャンもいらっしゃるの、お子様の脱毛のお悩みも安心して相談できちゃう。

料金は、昔のイメージとは違い安心価格！初回お試しもあるので相談してみて。完全予約なのでネット予約かお電話で♪

これからの季節、初回お試しなら両わき2,000円で体験できるので試してみるのもいいかも♪

## 【店舗情報】

完全予約制エステサロン（女性専用）

脱毛/痩身専門店 しずく

営業:午前10時～午後7時30分

定休日:木曜日

住所:村上市坂町1825-6 やまたきビル2F

電話:0254-62-2811

<https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000650802/?cstt=1>

HOT PEPPER beauty



しずくのスタッフさん達みたいにつやつやかかわくなれたらいいな～😊

今月も1つ荒川の自分磨きできちゃうお店を知ることができた主婦Yなのでした♪

今日のあらかわ、かわいい♡

（荒川いい！にかけてます）



## 荒川ダンスサークル

### 社交ダンスのサークル&習いごと



**健康づくりにShall We Dance? 初心者大歓迎です!!**  
**これから始めるシニアのメンバーを募集中!!**  
 音楽に合わせたダンスを通じて、**健康を維持促進!**  
 気軽にできる曲からスタートします。シューズなど道具も  
 まずは身近にあるものを使って始められます!  
 異性とのダンスが苦手という方も、女性の先生が相手役を  
 してくださるので、挑戦しやすいですよ



### 聞いてみました◎メンバーの声



いしださん

友達に誘われて健康づくりで始めました。相手とステップを合わせながら踊るのは難しさもありますが、だからこそ上手になりたいと思います。サークルの皆さんと楽しみながら、一緒に健康づくりができればと思います。



あいはらさん

定年を機に健康づくりのために社交ダンスを始めました。趣味の多様化で若い人が少なくなりました。とっつきにくいイメージもあるかもしれませんが、初歩的なものから始められますので、一度体験するとききっと楽しいと思ってもらえるはずですよ。



【取材担当より】皆さん和やかに楽しんでおられたのが印象的でした。中には夫婦で参加されている方もいらっしゃいました。踊る前に健康体操やストレッチも行うので、まずは見学がてらこちらを体験してみるのがよいと思います!!

金曜日クラス

午後1時30分～午後3時

もしくは 水曜日クラス 午後1時～午後2時 を募集中!

※経験者クラス(水曜午後7時30分～午後9時)もあり。ご相談ください!

場所 **メイトダンススクール** (気軽に見学可能 ツルハドラッグ裏手)

※個人レッスンもあります。

問合せ 090-2419-1270 (後藤) まで

## 荒川町サッカー少年団

### サッカーの習いごと



サッカーは日本で人気があるため、**身近なプロに憧れたり、そのプレーに触れることのできるスポーツです。**みんなで楽しくプレーしよう!! 朝日や築地のチームと合同で練習するので、他地域の友達ができます!  
**そのなかでコミュニケーション能力も育ちます。**

### 聞いてみました◎メンバーの声

小学3年生から始めました。ポジションは右サイドバックです。何か運動したいと思って始めましたが、だんだん上手くなることができました。今は相手を止めたりシュートを打ったりすることが楽しいです。



そうごさん



うみさん

元々、ワールドカップなどサッカーを見るのが好きだったので始めました。最初はついていけるか不安だと思いますが、みんな仲が良く、やってみると楽しいです。ぜひ仲間になってください。

サッカーをはじめたきっかけは、お兄ちゃんがやってたからです。ポジションは、センターバックです。サッカーはゴールを決めた時が最高に楽しいです。



たいがさん

◆火 木 金曜日 午後7時15分～午後9時

土曜日 午前9時～午前11時

場所 保内小体育館(火曜) パルパーク神林総合運動公園(木曜)

金屋小体育館(金曜) グリーンパークあらかわ総合運動公園(土曜)

問合せ サンスマイルあらかわ事務室(Tel.0254-62-3248)

もしくは金子(Tel. 090-2953-5104) まで



【取材担当より】他地域と交流することで、中高と進んで別のチームに入ったときにうまく関係を作っていく力も養えるとのこと。誰もが知っているスポーツ。思いっきり動きたいパワフルな君にはぴったりだね。

# 荒瓦版



親友と登山に行きました。

この山は、“杵差岳”という山で、荒川地区から胎内市へ向かう途中、高坪山と楡形山の間から見ることができます。

夜の9時30分に出発し、流れ星や人工衛星を目にしながら、6時間30分急登を登り続けました。

4時20分。山頂に着いた瞬間、朝日が朝日連峰より顔を出し、達成感も頂点に達しました。

山頂はパノラマになっており、荒川地区も見えました。大興奮です！

余談ですが、7月22日より胎内市美術館にて、写真展を実施する予定です。

ご縁ある胎内市大長谷の人々や生活に着目した作品を展示します。ぜひ、足を運んでくださると幸いです。