



# あらかわらばん

2024.11  
【Vol.83】



まち協HP <https://www.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、11月1日現在の情報で制作しています。

## あらかわまちづくり講演会の開催！

島根県益田市では、子供から年配の方までをメンバーに入れて、その地区の悩み、今の問題点を語り合い、どういう地域にしたいのかということ話し合う「カタリ場」が各地区で開かれています。

益田市の人口減対策は、いろいろな自治体が行っている「外部からの移住者を増やす」という短期的な戦略より、「今住んでいる地区に子供たちが将来帰って来ることを目指す」という長期的な戦略に重きを置いていて、この「カタリ場」が有効的に機能しています。

島根県益田市教育委員会「協働のひとづくり推進監」を務められた大畑伸幸氏を講師にお招きして、先進地の取り組みをお聞きします。

<日 時> 12月14日(土)  
午後2時～午後4時

<会 場> 荒川地区公民館多目的ホール

<定 員> 100名 参加費無料※申込不要

<問い合わせ> あらかわ地区まちづくり協議会 電話0254-62-3102

### ○大畑伸幸氏プロフィール

- 1962年島根県益田市生まれ
- ・NPO法人おむすび理事長
- ・社会教育士
- ・元島根県益田市教育委員会協働のひとづくり推進監



小学校8年、中学校10年、社会教育行政20年と様々な教育現場を経験。

『持続可能な地域づくり』を推進するため、社会教育を市の政策の中核に置くことで行政の部署間の横串を刺し、各種政策を展開した。

現在は市民力向上に向け、NPO法人等をネットワーク化する取り組みを展開中。

## 「オータムフェス」～荒川中学校コラボフェス～ 開催しました

10月27日(日)、「オータムフェス～食と音楽～」がつどい場「あら、ほっ」を会場に開催されました。当日は、ラベンダーを使った商品や体験コーナー、芋煮や玉こんになどの飲食ブースのほか、荒川中学校3年生によるあらかわチャレンジで企画した商品も並び、来場した方を楽しませていました。



▲ラベンダー石鹸作り体験



▲リース作り体験



▲ラベンダー入浴剤(荒川中学生考案)

山北地区出身の加藤たいきさんが所属するツインボーカルユニット「e-Necca!(いいねっか)」による、ツリーハウススペシャルステージを開演。

お客様の目の前で繰り広げられる生の歌声がツリーハウスから響き渡り、歌声に涙をこぼす人も…。感動的で充実感のある時間を過ごすことができました。また、「いいねっか」のかけ声や一緒に歌ったりと、その場にいる全員が楽しめるコンサートでした。 ツリーハウスステージで e-Necca! ▶



# よみがえれ米坂線応援ライブ&トークin村上イベントのお知らせ

絆を広げ、団結のちからで、早期全線復旧の実現を！

JR米坂線は2年前の豪雨災害で被災し、山形県長井市の今泉駅～新潟県村上市の坂町駅間が不通となっています。米坂線の早期復旧と地域活性化を考える会では、全線復旧を求めて、そして地域活性化となるよう活動しています。

**日時** 12月1日(日) 午前10時30分～午後3時

**会場** 荒川地区公民館 1階多目的ホール **参加費無料**

**内容** 応援ライブ&トーク

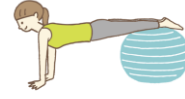
荒川中学校吹奏楽部による演奏、キッズダンスチーム「A-FROG」(荒川地区)、荒川民謡友の会 民謡・尺八・三味線(荒川地区)のほか、地元アーティストによるライブなど

<問い合わせ> 米坂線の早期復旧と地域活性化を考える会 事務局 森川信夫 080-4131-1733



## サンスマイルあらかわコーナー

### 【サンスマイル教室をご紹介します！☆】



今回は「バランスアップ教室」をご紹介します！

この教室は「ストレッチポール」「バランスボール」などを使って体幹トレーニングを行います！姿勢改善したい！楽しく運動したい！という方にピッタリです(^)/お気軽にご参加ください！

●教室名【バランスアップ教室】…定員15名(先着順)

●とき 毎週月曜日 午後7:30～午後8:30 ●ところ 荒川地区公民館 和室

●参加料 会員 1回300円 非会員 1回600円 ●持ち物 タオル・飲み物・ヨガマットなど

●申込み 随時受付中！サンスマイルあらかわまでお申込みください。

【お問い合わせ・お申込み】NPO法人サンスマイルあらかわ 受付時間【平日午前8時30分～午後5時30分】  
TEL 0254-62-3248 荒川地区公民館1階小会議室 新潟県村上市羽ヶ榎104-25

## まちの保健室からのお知らせ



ココロとカラダのメンテナンス

「まちの保健室」…ふくちゃcafe内  
村上市坂町1761-2



### 免疫力を高めよう！

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

朝夕の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時季となりました。体調をコントロールするために日頃から免疫力を高める生活習慣を心がけましょう！

＜食事＞ 免疫に効果があるとされる栄養素は、「ビタミンD、ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンA、亜鉛、アルギニン」です。これらは、主菜(肉・魚・大豆製品)と副菜(特に緑黄色野菜)に多く含まれています。毎食、主菜は手のひら一つ分、副菜は片手～両手分を目安に摂取しましょう。



＜運動＞ 適度な運動(軽く汗ばむ(心拍数が少し上がる)程度、20分以上継続)は、免疫機能を向上させるという研究結果があります。日頃、運動習慣がない方は、手軽に始められるウォーキングや室内ストレッチなどを、今の生活に10分加えることから始めてみましょう。



＜睡眠＞ 睡眠は「疲労回復」と「免疫機能の維持」という役割を担っています。質の良い睡眠時間を確保することが重要です。休日・平日に関わらず起床・就床時間を同じにする、寝る前のスマホやカフェイン摂取を避ける、などを意識しましょう。



# ◆中学生のやってみよう！で地域貢献に挑戦◆



荒川中学校の取り組み「あらかわチャレンジ」の活動では、荒川中学校3年生が総合学習の時間を利用して、SDGsやデコ活の視点による地域貢献活動と社会参画に挑戦しています。

## ■「10/27 オータムフェスイベントで開発した商品を販売しました」

地域の事業者様のご協力により、商品開発に成功した班などを紹介したいと思います。携わった生徒は「自分の作ったものが売れたことがうれしかった」、「作ったり売ったり、1人ではできない体験ができて良かった。接客が楽しかった」などと感想がありました。

### 【3班】「あら、ほっのハーブでクッキーに！」

事業協力者：未来ワークサポートさかまち様



### 【12班】「ラベンダーで笑顔に！」

事業協力者：ハーブメイツあらかわ(まち協)



### 【8班】「地産地消で蒸しパン作り！」

事業協力者：ふくちやcafe様

▼保育園で地産地消クイズ、イベント告知



### ▲▼ラベンダー・ローズマリー入浴剤を販売



### 【2班】「もったいない」を「ありがとう」へ 合同フードドライブを実施しました。

事業協力者：ふくちやcafe様、フードバンクさんぽく様

各事業者様のご協力により回収箱を設置し、フードドライブを実施したところ、多くの地域の皆様から食材を提供していただきました。この集まった食材を活用して作ったメニューを、12月8日開催の「親子ふれあいフェスタ(会場：神林農村環境改善センター)」に出店しますので、是非お越しください！



### 【9班】「地域を明るく、みんなを笑顔に！」

事業協力者：(株)長谷川電気工業所様

10月26日～31日までハロウィンのイルミネーションを点灯しました。12月はクリスマスのイルミネーションを点灯します。ぜひご覧ください(^-^)/☆

### 【13班・14班・15班】

### 「ごみをいっぱい拾いました！」

10月27日(日)、中学生と地域の方あわせて約30名が参加し、学校から坂町駅までの範囲をごみ拾いしました。



参加した生徒からは「まちをきれいにできて、気持ちよかったです」などと感想があり、生徒もまちを理解し大切にすることも育まれたのではないのでしょうか。



## 荒川高校1年生職業体験講座「仕事を知ろう！地域を知ろう！」

10月30日（水）に、あらかわ地区まちづくり協議会育成部会と荒川高校の協働事業として、荒川高校1年生の職業体験講座を行いました。高校生は荒川地区内のさまざまな事業所にご協力をいただき、実際の現場で働くことの大切さや責任の重さを体感するとともに、仕事を通じて得られる達成感ややりがいについて深く学ぶことができました。

生徒たちは、普段の学校生活では経験できない貴重な体験を通じて、自らの将来について考えるきっかけを得ると同時に、社会で働くことの意義やその大切さを実感しました。これからの進路選択やキャリア形成に、この経験を是非いかしてもらいたいと思います。



▲(株)夢ファームあらかわ 様



▲(有)伊藤自動車整備工場 様

職場体験を快く引き受けてくださり、学びの場を設けてくださった各事業所の皆様に心より感謝申し上げます。

【ご協力いただいた地域事業者の皆様】※順不同

- ・あらかわ保育園 様 ・御菓子の小島屋 様 ・(株)夢ファームあらかわ 様 ・村上まごころの里 様
- ・JA北新潟荒川営農センター 様 ・(有)伊藤自動車整備工場 様 ・佐藤建築 様

あらかわみらいファンド助成事業

## 「金屋小学校創立150周年記念式典」を開催！

10月30日（水）、村上市立金屋小学校で「村上市立金屋小学校創立150周年記念式典」が、児童や保護者、地域の皆さん、旧職員が参加する中で開催されました。

第1部の式典は来賓の祝辞のほか、児童代表の言葉が述べられ、第2部では、金屋小学校の沿革ストーリー動画が流れると目に熱いものを感じている方もいらっしゃいました。その後、昨年来校してコンサートをしてくれた『HINATA（ひなた）』（たかちゃん&ぴーちゃん）の2人が再度金屋小学校に来校し、子どもたちは生歌を聴けて大盛り上がり。皆、とてもうれしそうで、また来てほしいという声がたくさん聞こえてきました。

今回の式典は、保護者や地域の有志の皆さんなどで組織された記念事業実行委員会が、学校と連携し、様々な記念事業が進められています。今年度末には、今回の記念式典での沿革ストーリーをもとにした記念誌を発行する予定ですので、地域の方は楽しみにしてください。



▲150周年記念事業実行委員長の挨拶



▲『HINATA（ひなた）』コンサート



▲児童代表の言葉



▲歴史の沿革ストーリー動画を鑑賞



先月は、みんなで歌う歌声広場を、ご紹介しましたが、今月は聴いて楽しむ音楽イベント「おとな時間を楽しむ会」を、ご紹介します。

年3回の企画ですが、一体誰が演奏に来てくれると思いますか！？  
実はおとな時間のメンバーが、地域で活躍するアーティストをリサーチし、これはと思う人たちを見つけ出し、来てもらうんです。ジャンルは問いません。素敵に曲を弾く人、歌う人にアタックします。

そして、この「おとな時間を楽しむ会」開催には、二つの大きな目的があります。  
一つ目は、地域の方々との音楽に触れながら素敵な時間を愉しむ事、二つ目は、演奏者も地域の人達も一緒になってお茶のテーブルを囲んで交流することで、地域の輪を広げることだそうです。確かに非日常の、「豊かな大人の時間」を満喫でき、知り合いも増えます。

そして、私にとって何よりなのは、スタッフでないので段取りしなくてもいい事です。何もしなくていいなんて最高!!音楽に酔いしれていい。…と思っていたら、声が大きいことを買われて、ちょっぴりお仕事がきました。拍手し「アンコール!」「アンコール!」の声掛け係です。「はい、アンコール」

## あらかわ互近所ささえ～る隊

～毎月8日はささえ愛の日～



### 「ちょっとしたささえあいを隣近所から」

今年度は、時が経っても、暮らしやすい荒川地区を目指して、皆さんが普段どんなささえあいをしているか考える機会をつくることを計画しました。今年度は隊員で話し合い荒川松山区、荒屋区の2地区の茶の間を訪問します。

#### 【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)



10/23 荒川松山区の茶の間に訪問し、その中で、ご近所さんとの助け合いの場面を聞かせていただいたところ、「ご近所さんとの野菜のやり取りをしている」、「何か集まりがある際は、誘い合っ一緒に向かう」、「自分の家の庭の草とりのついでに、お隣さんの草取りや庭木の剪定をしてあげる」などとお話があり、ご近所さんとの関係性の中で、みなさんちょっとずつ支え合いながら生活されている様子がありました。実は、それって当たり前のことではありません。その「ささえあい」の一つ一つが、互近所ささえ～る隊のロゴマークのように、5つの地域がつながって、みんなで支え合っいこうという気持ちに繋がります。

今後も安心して暮らせる助け合い・ささえあいで溢れる荒川地区を目指して、「あらかわ互近所ささえ～る隊」は、荒川地区の皆さまと共に考えながら、活動を行っていきたくと思っています。 あらかわ互近所ささえ～る隊 事務局

## あらかわまちづくり 歴史探訪

Vol.39 (2024.11)

発行：支援・情報部会 須貝俊樹  
監修：佐藤和一郎

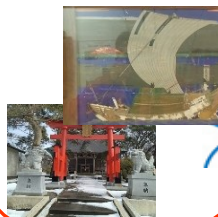
あらかわ地域には、あっと驚く歴史があります

### 【北前船は、瀬戸内から松前の間の日本海側を航行しました】

北前船は、江戸時代の半ばから明治の20年代ごろまで、瀬戸内から松前の間の日本海側を航行し、積み荷を各地で売買しました。

新潟からは、積み荷はほとんどは米でしたが、他は穀類、大豆類になります。船主や船頭が航海の安全を祈願して、描かれた船絵馬が、各港の神社に奉納されています。

荒川神社(胎内市桃崎浜)

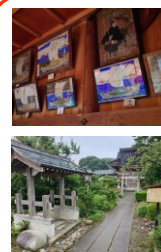


新潟文化物語 北前船 サイトより

【右図】佐渡国小木民族博物館 千石船 より



早川寺 (村上市早川)



八坂神社 (村上市瀬波)



北前船は、日本海側の重要な商船だったんだね。次回はさらに北前船寄港地を訪ねるよ。またまた驚きの“地元歴史”がわかるよ！

村上市が、文化庁が認定する日本遺産「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間～北前船寄港地・船主集落～」に追加認定されました。

とある日  
写真家Sは腹を空かせていた・ギョルルル〜  
「いかん！このままでは私の本当の姿が…」

# とある写真家Sの あらかわ散歩

～噂の新店まるそら食堂を撮る！～



ここは！  
9月にOPENした「まるそら食堂」  
「蜥蜴喫茶LIFE」隣になります♪

「お腹が空いてるんです😭 いっぱい食わしてください！」

飲食店を長年経験して  
今回独立されたとのこと♪



▲レバニラ



▲ホルモン丼



▲唐揚げ



▲チャーハン



▲フライドポテト

まあ出てくるわ出てくるわ

ちなみにホルモン丼とホルモン炒めは  
ホルモンの部位が違うらしいですよ🍗

おつまみもありますので  
お酒を飲む方にも🍷

テイクアウトもありますよ！  
是非ご利用ください🙏

## 本日のベストショット 📷

「いただきます」

なんと！11月中LINE経由での  
100円引きキャンペーン開催中♪  
詳しくは公式LINEまたは  
instagramにて👍(右QR)

【店舗情報】  
**まるそら食堂**

住所 : 村上市藤沢78-1  
電話 : 0254-75-5488  
定休日 : 水曜日  
営業時間 : 11時~15時  
          : 17時~21時  
(ラストオーダー各30分前)

