



## 村上市立金屋小学校創立150周年記念誌完成！

この事業はあらかわみらいファンドを活用して実施しています

村上市金屋小学校は2024年に創立150周年を迎えました。2023年からPTAの方が発起人となり、学校関係者のご協力により、実行委員会が発足され、今年度は実行委員会が中心となり、地域・学校・PTAの連携の上、たくさんの周年記念行事が開催されました。

この3月には記念誌が発行され、金屋小学校の沿革や周年記念行事の様子のほか、校歌・児童会歌・応援歌（記念誌にあるQRコードから音楽を再生することもできます）などがあり、長い歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうかでしょうか掲載されているほか

### 《周年記念行事》

- ☑ 創立150周年記念横断幕制作  
グラウンド側フェンスに掲示しています
- ☑ 150周年記念撮影  
児童・教職員・保護者・地域住民が一体となって記念撮影
- ☑ 150周年記念式典・ひなたコンサート  
10月30日に記念式典ならびにコンサートを開催
- ☑ 新発田中央高校記念演奏  
文化祭時に新発田中央高校吹奏楽部による記念演奏
- ☑ 150周年記念誌制作  
地域全体で150周年を祝うため、記念誌を制作
- ☑ 関連事業  
PTAと学校の連携で150周年記念のTシャツを制作



記念誌の配布はしていませんが、左記の閲覧場所でご覧いただけます

### ～閲覧場所～

- 荒川地区公民館
- つどい場「あら、ほっ」
- おらだり基地
- あらかわ地区まちづくり協議会（荒川支所地域振興課自治振興室内）

## 高坪山登山道 3年ぶりに開通！

令和4年8月新潟北部豪雨災害により、登山道が土砂流出などして通れなくなりましたが、一部復旧が終わって、3年ぶりに開通します。災害の影響で地形が変わっている場合がありますので、通行の際は注意してください

### 通行できる登山道

令和7年度は災害復旧工事により、利用者の安全配慮のため、**土・日曜日のみ**の利用となります。また、コースも一部通行できませんので、ご理解とご協力をお願いします。

- 「蔵王・虚空蔵コース」の2コースは通行可
- × 「荒島城・貝附山城コース」の2コースは通行不可  
※開通は未定です



### 山開き

登山シーズンの無事故を祈願する「安全祈願祭」を開催します。

- <日時> 4月13日(日)  
午前7時30分 集合  
午前8時～ 開会式・安全祈願祭  
午前8時30分～ 登山開始

※雨天の場合、荒川総合運動公園管理棟で安全祈願祭のみ実施します

<場所> 荒川総合運動公園高坪山登山者駐車場

**高坪山 トレッキング ガイド**

高坪山は自然の宝庫です。大切な動植物を保護、してください。

●モデルコース(蔵王コース～虚空蔵コース) 所要時間: 約2時間(10分)

START

- 登山口
- 第一休憩所
- ツツク茶荘
- 山頂
- 虚空蔵神社
- 虚空蔵の洞
- 下山道

GOAL

### 問合せ

- 荒川ワンダーフォーゲル（横野）  
☎090-2318-4116
- 荒川支所産業建設課産業観光室  
☎0254-62-3105（直通）



# 令和7年度あらかわみらいファンド助成事業募集中

あらかわみらいファンドは、自らの発想で自主的にまちづくりに取り組む団体や個人に対して助成を行う事業です。募集要項や申請用紙は、当協議会ホームページで閲覧・入手できます。

【まち協ホームページ】 <https://love-arakawa.com/download/>

**4月18日(金)まで**応募・相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

**助成の対象となる事業**は、あらかわ地区で6つのテーマに沿って「新たに取り組む事業」や「既存の活動を拡充する事業」です。

**6つのテーマ** **01** 自然の中で人々が憩い楽しむ **02** 人と地域がつながりをもって、子どもや若者を育む **03** 街の賑わいが内外に届いている **04** 地域の文化が伝承し、郷土の魅力として維持される **05** 誰もが挑戦できる環境と人員がそろう **06** 人々が支え合い、笑顔で安心できる

=== 令和6年度の助成団体の活動(一部) ===



金屋っ子のミンプルを取り戻せ  
(金屋小学校PTA)



荒川平野の生い立ちとくらしを学ぶ  
(あらかわ大地の会)



エキマエマルシェ  
(フリースタイルアラカワ)

まちづくり活動  
**頑張る皆さん**  
**応援します!**



## ◆「荒川の茶の間」ふれあい処 静山荘のお知らせ! ◆

～地域の中で生き生きと、自分らしく暮らせるように～

「住み慣れた地域で暮らしたい」誰もが思うこと。そんな当たり前、皆さんと共有しませんか?

いつまでも健康で暮らせるように体力作り、仲間づくり、四季折々の景色、笑いと交流の場として、ふれあい処「静山荘」で始めてみませんか!

お話ししながら、軽い運動、レクリエーション・むらかみ体操や健康に関する話しなど、そして、皆さんのご意見を参考にさせていただきながら、次につなげてられるように、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



この事業はあらかわみらいファンドを活用して実施しています



**日時** 毎週土曜日 午前9時30分～午前11時30分

**会場** 花見山公園 静山荘(花立地内)

**会費** 年間2,000円

**主な活動** ○「健康づくり活動」  
村上体操、囲碁将棋、カラオケ、レクリエーション

○「認知症予防活動」  
頭の体操、地域住民や子供達とのふれあい

○「その他イベント」  
観桜会、施設一斉清掃の日、料理教室、新年会

<問い合わせ> 静山荘花見山公園レンジャー(有限会社下越介護サービス)  
☎0254-62-1241 担当: 遠山 忠六



## ★「絵本を楽しむ会」を開催しました



2月16日(日)、夢絵本☆野いちごの主催により、荒川地区公民館で、「みんなで楽しむお話の会」が開催されました。

第1部「おはなしとのあい」では、大型スクリーンに絵本が映し出され、同グループメンバーが映像進行・音声ナレーション・BGMなどの担当に分かれ、また、フルートなどの様々な楽器が奏でられる中、絵本の「もうじきたべられるぼく」、「そらはだかんぼ!」、「うきわねこ」、「ふえふきとうげ」、「生きる」の読み聞かせやエプロンシアター、手遊びがあり、参加された方は見事なコンビネーションに圧倒され、話が終わると大きな拍手と歓声を上げていました。

第2部「音楽との出会い」は、本を置いて、「フルートとピアノ」の演奏会があり、会場を包み込むような音楽に魅了されました。参加された方は、「とても素敵な心温まる時間だった」とお話しされていました。

当日は、お子さま連れの参加者だけでなく、大人の方も多く参加し、140名を超える方が来場され、朗読や音楽で生み出された心地よい空間を堪能されていました。



## ◆まちの食材を味わう試食会を開催しました

## あらかわご馳走(ごっつお)プロジェクト

2月19日(水)、あらかわ地区まちづくり協議会と荒川地区食生活改善推進委員協議会の協働事業により、「あらかわご馳走(ごっつお)プロジェクト」を開催し、約20名が参加しました。

今回は、創作和食くつろぎ空間出雲様を講師に迎え、地元食材と食の魅力をPRしようと、そして、食推会員のスキルアップの研修も兼ねて、調理や食材選びのポイントを教えてくださいました。

講師の方は、荒川地区の筍・わらび・村上牛を使ったメニュー、santaふあーむの村上牛と長政の筍を使った**牛肉のあんかけご飯**、荒島わらび園で採れたわらびを使った**わらびとジャガイモのライスパーチヂミ**などと、子供から年配の方、お酒のおつまみでも食べれるようにと教えてくださいました。



第2部は、地域の方をお招きして試食会を開催し、食材のPRやレシピの紹介と、地域の食材の魅力発信を行いました。

試食した人たちは、じっくりと味わいながら料理の感想をお話しされており、「地元食材の良さを再認識でき、おいしく食べさせてもらって大変喜んでます」、「おいしすぎて胃がびっくりしています」などと話していました。



今回作った詳しいレシピはまち協HPに掲載しています!

あらかわ地区まち協 新着情報

検索

## ■「食について」一緒に学びませんか?

### ～食生活改善推進委員募集中～



【問合せ先】  
荒川支所地域振興課地域福祉室  
☎0254-62-3104 (内線123)

自分や家族の健康のために、食育に興味がある方、一緒に地域住民の健康づくりをしませんか?

#### 《主な活動》

- ・食育フェアでの健康食普及活動(身近な食品の塩分量を紹介)
- ・親子向け料理教室(一緒に調理することで食事の大切さを伝えました)
- ・荒川地区文化祭(栄養バランス)を考えた美味しい料理を試食提供



#### －食推とは?－

「食推」(食生活改善推進委員の愛称)は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して地域で健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

市が実施する養成講座を受講し、終了した人が食推として活動できます。この養成講座は2年に1回開催していて、次回は令和7年度開催予定です。

#料理が好き #食について勉強したい #料理初心者 #子育て世代 #仕事を引退された方 #性別・年齢不問



サンスマイルあらかわコーナー サンスマイルあらかわからお知らせ！

## 【さくらウォークの開催！】

荒川の桜もきれいですが、運動公園の桜も見事です。運動公園の自然豊かな春を感じ、クイズやスタンプラリーなどを楽しみながら、心地よい汗を流しませんか！

<日 時> 4月12日(土) 午前10時～正午 **雨天中止**

受付：9時30分～ 多目的グラウンド管理棟前にて行います。

<場 所> グリーンパークあらかわ総合運動公園内

<参加費> 大人300円、子供(中学生以下)100円 ※未就学児は無料

<問合せ> 主催：清流あらかわさくらつつみウォーク実行委員会

NPO法人サンスマイルあらかわ ☎62-3248 (平日8:30～17:30)



## 【サンスマイル会員・荒川地区スポーツ少年団の募集について】

一緒にスポーツを楽しみませんか！いい汗、いい友、いい笑顔。

子供からお年寄りまで！ いろいろなスポーツを！ それぞれのレベルで！

令和7年度の会員募集をしますので、たくさんの方のご参加をお待ちしております！



令和7年度サンスマイル会員の募集		荒川地区スポーツ少年団募集	
令和7年度会員申し込みが始まりました！ 令和6年度に入会された方も7年度の申し込みが必要です。		見学・体験大歓迎です！ お気軽にお問い合わせください。	
特典	・サンスマイルあらかわ各教室を会員価格で参加できます！ ・瀬波温泉日帰り入浴割引(会員証提示が必要) ※詳しくはスタッフまで	種目	野球、サッカー、柔道、空手、剣道 ミニバスケットボール、卓球・バドミントン ヒップホップダンス
年会費	一般会員 3,000円(高校生以上) シニア会員 2,000円(65歳以上) ジュニア会員 1,500円(小中学生)	年会費	小中学生 2,300円 未就学児 1,800円
申込み	サンスマイルあらかわ窓口へ ※ジュニア会員のみ保護者の捺印が必要です	申込み	サンスマイルあらかわ窓口へ ※保護者の捺印が必要です
【お問い合わせ・お申込み】 NPO法人サンスマイルあらかわ TEL0254-62-3248 荒川地区公民館 1階 仮事務所 新潟県村上市羽ヶ榎104-25			
【受付時間】 8:30～17:30 サンスマイルあらかわスタッフ対応 ※土日祝は代行員対応 17:30～21:00 代行員対応			

## まちの保健室からのお知らせ 肺高血圧症ってなんだろう？



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

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



先月、ヤクルトの球団マスコット「つば九郎」を支えてきたスタッフが「肺高血圧症」のため永眠したというニュースが発表されました。一般的な高血圧症とは何が違うのでしょうか。

心臓からは、全身に血液を送る「大動脈」と肺に血液を送る「肺動脈」という2つの動脈が出ています。肺高血圧症は、この肺動脈の流れが悪くなることによって心臓と肺の働きに障害が出る病気をいいます。原因はさまざまで、はじめのうちは症状が軽いか無症状の場合も多くあります。

いつもなら何の問題なく上れる階段や坂道で息が上がる、休憩しないと動けない、といった症状で病院を受診する方が多いようです。

肺高血圧症は治療せずに放置すると、さらに肺高血圧や心臓への負担が進行し、数年以内に命を落としてしまうこともあります。気になる症状がある場合は、早めに主治医やかかりつけ医に相談しましょう。

【右図】国立循環器病研究センターより引用

### 肺高血圧症でみられる自覚症状

- 動いたときに息苦しい・息切れする
- 体がだるく、疲れやすい
- 胸に痛みがある
- 足や全身のむくみ
- 動悸がする
- 失神を起こす
- 声がかすれる
- 咳がとまらない
- 血の混じった痰が出る

など

「まちの保健室」では、今回ご紹介した肺高血圧症に限らず、健康に関する相談を受け付けています。病院に受診したほうが良い症状なのか、受診するなら何科に受診すればよいのか、などにも対応いたします。お気軽にご利用ください。

※相談料：1回(30～60分)2,000円(ワンドリンク付)。初回は無料

# 荒川地区集落支援員だより



酒井幸子さん



三月はやはり、お雛様！みなさんのお宅では、お雛様は飾っていますか？「あら、ほっ」では、寄贈してくださる方がいたので、ありがたく頂き、毎年時期がくると、この素敵な7段飾りのお雛様を飾ります。お内裏様を初めとして、それぞれのお人形様はふさわしい設えの小物があり、どのお人形様が何を持つか、“あーだ”の“こーだ”と言いながら、仲間で飾りつけをします。お雛様をくださったWさんを中心に、飾りつけは1時間ほどで終了。



飾り終えると、桜餅とお茶を頂きながら、子供の頃の話しに花が咲きます。

そして、結びは「どの子供たちも、元気に育ってほしいね。」と願います。

さて、「あら、ほっ」に遊びに来る子供たちも、「わー！お雛様だー」と一時眺めます。

「あなた達、子供達が健やかに育ってほしいと願って飾るんだよ。」という、「ウ～ン、ありがとう！ドッチボールしてくる。」えっ、きいてる？まあいいか……来月は4月。入園、入学さらには就職とスタートの月。どうぞ、さわやかな春が訪れますように（老婆心ながら……）

## あらかわ互近所ささえ～る隊

地域の見守りでだれもが安心して暮らせるまちに

～「助けて」が言える地域を目指して～



【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)

「困ったな」と思った時、あなたは、「助けて！」と誰かに言えますか。

先日、朝日新聞の記事で「受援力」という言葉を目にする機会がありました。「受援力」とは、困った時に、助けを求める力やまた助けを受け取った側の心構えやそれを受け取る力のことをいうそうです。

困ったことがあった時、人に迷惑をかけてはならない、自分で乗り越えなくては…と一人で抱えてしまうことがあるのではないのでしょうか。助けてと口にした瞬間、頑張っていた何かが折れたように感じることもあるのかもしれない。弱音をかくことは、勇気がいりますよね。

困った時に助けてということは、生きていく上での“力”です。誰かに「助けて」とSOSを出せることは、相手を信頼している「尊敬の証」でもあり、「助けて」を受け取った人への「信頼の証」といえます。

皆さんは、ご近所さんと関係性の中で、「助けて」を発信できたり、お互いに頼り合える方はいますか。助けを受け取ること、助けを求めることためらわず、お互いに温かい支え合いがあふれる荒川地区であってほしいですね。

困った時に助け合える地域であるために、地域の中でこういう仕組みがあったらいいなというものがあれば、互近所ささえ～る隊へその声をお届けください。



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.41 発行：支援・情報部会 須貝俊樹  
(2025.3) 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

【戦国時代に、揚北衆という阿賀北地方の武将達がありました】

揚北衆(あがきたしゅう)は、鎌倉時代から戦国時代にかけて越後北部に割拠した国人豪族のこと。

### 新発田氏

揚北衆佐々木党(加地氏庶流)で、その城主新発田重家は、当初は五十公野家を継いで五十公野治長(いじみのはるなが)と称していた。上杉謙信に仕え、川中島の戦いに参加する。その後、新発田家の家督を相続し、新発田重家と名乗った。

### 安田氏

安田 能元(やすだよしもと)は、戦国時代から江戸時代前期にかけての武将。上杉氏の家臣。上杉二十五将の一人。

### 水原氏

水原氏は揚北衆で、安田氏や柿崎氏と同族。戦国時代水原満家は新発田重家の乱で戦死し、水原氏は断絶した。

### 三浦和田氏

中条氏は、相模国三浦半島の有力者の三浦義明の一族三浦和田氏を出自としている。和田義盛の弟・三浦和田宗実が越後国・奥山庄地頭職に任命され、その後、義頼(茂連、中条家)・長茂(茂長、北条=黒川家)・義長(義基、南条=関沢家)の三人は、惣領として支配を展開していく。



### 鎌倉・戦国時代

### 本庄氏

本庄氏は、小泉荘の国人領主で、戦国時代には村上城の本拠地としていた。川中島の戦いの軍議において、戦術に関して上杉家臣同士の対立が起きた。謙信(輝虎)の命を受けた本庄繁長は長尾藤景・景治兄弟を謀殺したが、その後の裁定に不信感を募らせた。そこに武田信玄から謙信率制の誘いがあり、ついに火の手を本庄城であげた。謙信は、本庄城攻略の準備を進め、本庄一族の鮎川盛長や、中条、色部、黒川などの揚北衆は次々と謙信方に付いた。こうして、繁長は、信玄の援軍が来るまで籠城を余儀なくされた。

### 色部氏

色部氏は越後国岩船郡平林城(新潟県村上市)に本拠を置き、本庄氏と共に越後秩父氏を形成した。色部勝長は謙信に忠節を尽くした揚北衆の忠臣で、川中島の戦いで謙信から「血染めの感状」を授かる。

### 河村氏・垂水氏

垂水氏は相模の河村氏が国衙領であった荒川保の地頭に任命されて越後に入国し、後に垂水氏を称するようになったとされる。第四次川中島の戦いでの揚北衆の活躍はめざましく、色部勝長・安田長秀・中条藤資とともに上杉謙信から血染めの感状を賜っている。

ここ阿賀北地方には、武蔵や相模の国を出自とする揚北衆という豪族がいたんだね。その武将の名前が今の地名と同じだよ！驚いたね！

上杉家御年譜一

揚北衆の豪族が、川中島の合戦で活躍していることが書かれているよ！



皆さんこんにちは♪

私、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わからないままこの町に住んでいる主婦Yです。

今月もあらかわの気になる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！

# あらかわ♡いいとこ撮り

- Vol.9 -



私が選んだのは平日限定のセレクトコース♡  
50分5500円で下記のお好きなメニューを2つ、  
アロマオイルの香りを1つセレクトするコース♪

- ①リフレクソロジー（膝下～足裏）
- ②腸もみ（おなか）
- ③首肩（デコルテ～首肩）
- ④ドライヘッドスパ（頭皮）

私は…

首肩（デコルテ～首肩）とドライヘッドスパ（頭皮）をセレクト。😊

今日は荒川町で知る人ぞ知る、隠れ家的サロン uruさんへ🌟

日頃の仕事の疲れや日々のストレスを解消すべく、癒しの時間を求めに行ってきました。リンパケアでデトックスなんて初めてなのでワクワク♡



アロマオイルの香りに包まれながらオーナー様のツルツルなハンドでデコルテや首・頭をハンドマッサージ。心地よすぎていつの間にか眠ってしまいました💤

おかげで目覚めた後は疲れは吹っ飛び、首や肩、頭も軽くなってスッキリ～♪

他にもいろいろなコースがあるので自分のお悩みに合いそうなコースを相談してみてくださいね！🌿

## 【店舗情報】

腸もみとリンパケアサロン  
女性専用／自宅サロン **uru** (ウル)

営業時間：平日9：30～15：30（最終受付13時）

土日祝9：30～16：00

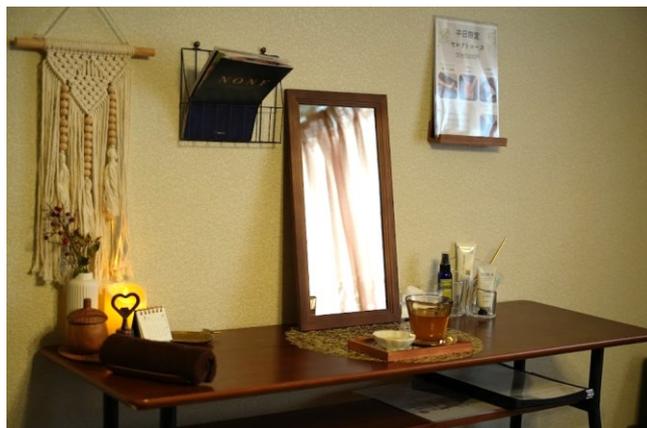
定休日：金曜日

場所：村上市大津

※ご予約時に詳しい住所をお伝えします

お支払い：現金のみ

ご予約は公式LINEまたはInstagramのDMにて  
ご希望のお時間をお問い合わせください。



お部屋にあるインテリアがお洒落すぎる♡

オーナー様のインテリアセンスも光ってる～♪お部屋にいただけで癒されました🌟

今月のあらかわ♡かわいい♡  
(荒川いい！にかけてます)