



荒中3年生のSDGs×地域貢献活動

「あらかわチャレンジの取組」!



荒川中学校3年生は、「総合的な学習の時間」の一環として、SDGsの視点から「持続可能な地域づくり」や「社会課題解決」を図ろうと様々な企画を考案しています。

今年度も、地域の皆様の力をお借りしながら、自分たちの住む郷土「あらかわ」への想いやアイデアをカタチにし、地域貢献活動を行います。



「あらかわチャレンジ」とは、荒川地区のありたい未来のために、地域の大人や子どもが一緒になって、目の前の課題の解決にチャレンジする取組です。行政・事業者・学校・地域住民のたしかな連携をつくり、誰もがいきいきと安心して暮らせる“まち”になることを願い、活動しています。

今年度のあらかわチャレンジ企画案



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

地域の大人からの助言や、事業者と協働・共創することにより、実施される活動内容は磨き上げられていきます

班	テーマ	活動内容(案)
1	人と食作物を通じてつながる	荒川をイメージし、特産品を使った商品を作る
2	不用品を使った料理づくり	フードロス食材で料理をして提供する
3	子ども達が楽しめる場所づくり	子ども達が健康で遊べる機会ができるように、体を動かすイベントを開催する
4	たくさんの人に喜んでもらいたい	不用品(おもちゃや服)を回収し、バザーを開催する
5	ラベンダーの魅力を伝えよう	特産品ラベンダーを使った商品を作る
6	地域をもっときれいに	駅前のゴミ拾いや募金活動を行います
7	地域にある特産品を広める	鮭をつかった商品を販売する。鮭をモチーフにしたデザインを作成し宣伝する
8	小さい子どもたちに伝える	荒川地区をきれいに保つ意識をもってもらえるためのクイズなどを保育園児に行う。

荒川中学校×地域の皆様

願いを込めてバルーンリリース! ~みんなの思いを大空に!~

9月20日(土)に荒川中学校体育祭が行われます。毎年、閉会式後のフィナーレで、全校生徒がお互いの健闘を称えあい、これまでの体育祭活動を振り返ります。そして、個人、クラス、学年、家族、地域、日本、世界へ向けて、目標や抱負、願いなどをメッセージにし、バルーンに託して飛ばしています。フィナーレでのバルーンリリースは、荒川中学校体育祭での恒例行事になっています。

今年は、地域の皆様と一緒にたくさんのバルーンを空に向かって飛ばそうと考えています。中学生と一緒にバルーンを飛ばしてみませんか?

体育祭日程

<日時> 9月20日(土) ※雨天の場合、翌日に延期

8時45分 開会式

9時20分 競技開始

12時00分 競技終了

<昼食・休憩>

13時20分 閉会式

13時35分 体育祭フィナーレ

13時55分 連合解団式

14時10分 終了・後片付け

<場所> 荒川中学校グラウンド

<問い合わせ> 荒川中学校 ☎0254-62-3251

参加者募集

バルーンリリース参加希望者の方へ

- ☑午後の閉会式開始の時刻までに本部テント付近にお集まりください
- ☑地域の皆様用のバルーンは20個程度です数人で1つのバルーンを飛ばします。

※体育祭当日は「株式会社サンプラス下越」様によるドローン撮影を行います。

夏休み子どもわんぱく教室は大盛況で終了！

次は冬休みに開催予定☆

あらかわ地区まちづくり協議会では、夏休み期間中、地区内の小学生を対象に、自由な遊び場として、つどい場「あら、ほっ」を開放しました。また、午前中は、地域の方にご協力をいただき、体験活動を行いました！



8月8日 藍染め体験



ドライフラワーにする
お花の摘み取りをしました！



8月20日 デコパージュ体験



ドライカレー作り！



8月27日 山北地区 神吉集落支援員による有害鳥獣の学習



牛乳パックの笛作り

あらほっ子どもキャンプで夏の思い出を！

あらかわ地区まちづくり協議会では、8月10日(日)から11日(月祝)の1泊2日で「夏休み子どもキャンプ」をつどい場「あら、ほっ」で開催しました。当日は雨の中でしたが、子ども達は、「雨でも外のテントで泊まりたい！」と強い意志でテント設営に取り組みました。夕食のカレーでは飯ごうで炊いたご飯とみんなで作ったカレーがテーブルに並び、ご飯・カレーがあっという間になくなりました！

参加者自身がテントやドラム缶風呂の設営、ご飯作りなど初めての体験を友達と協力しながら、自主的に行動してくれ、みんなで最高の夏の思い出を作ることができました。





【荒川総合体育館の休館期間延長について】



令和7年9月に予定していた荒川総合体育館のリニューアルオープンですが、体育館棟の外壁改修等において、損傷が激しく、補修する箇所が大幅に増えたことから、工事を追加し工期を延期することとなりました。荒川総合体育館のリニューアルオープンを心待ちにしていた皆様には延期のお知らせとなり、申し訳ございません。

工期延期に伴い、荒川地区体育施設利用団体の皆様には、現在の活動日と場所で今しばらく活動をお願いすることとなります。再開が決まりましたら改めてお知らせいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

NPO法人サンスマイルあらかわ事務所は引き続き荒川地区公民館の仮事務所となります。

荒川地区公民館 1階 小会議室 8:30~21:30
〒959-3134 村上市羽ヶ榎104-25 ☎0254-62-3248



まちの保健室からのお知らせ ～「残暑バテ」にご用心!～



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

住所：村上市坂町1761-2

電話：080-2467-6816

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



夏の終わりに秋にかけて、残暑が原因で起こる体調不良を「残暑バテ」と言います。

気象庁の発表では、今年の9月と10月は平年より気温が高いとされており、昼夜の温度差が大きいことで「残暑バテ」を引き起こしやすいことが予想されます。

主な 症状	疲労感(だるさ)、立ちくらみ・めまい、頭痛、食欲不振や胃腸不良、微熱、など	
主な 原因	○夏の暑さによる疲労蓄積 ⇒暑さの和らぎとともに、それまでの疲れがドツと出ることがある。 ○寒暖差による自律神経の乱れ ⇒残暑が続くことで、朝晩の涼しい気温と昼間の暑さとの気温差が激しくなり自律神経の乱れが起きやすい。 ○身体の冷え ⇒昼間の暑さにより冷たいものを飲食しすぎたり、涼しい朝晩でも薄着のまま過ごしたりすることで、身体の芯が冷える。身体の冷えは、血のめぐりを悪くし内臓の機能を低下させる。	
予防 方法	✓エアコンの効き過ぎに注意 ⇒設定温度を変える、上着を羽織る、ひざ掛けを活用する ✓身体を温めてくれる食品を摂るようにする⇒ネギや生姜、人参などの根菜類など ✓夏の疲れを取り去る食品を摂るようにする⇒豚肉やにんにく、納豆など ※ビタミンBを多く含む ✓ぬるめの湯でゆっくりとお風呂(湯船)につかる ✓質の良い睡眠を確保する ✓軽い運動を日課にする	

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…いろいろな秋を自分なりに楽しめるように、「残暑バテ」を予防・改善しましょう!

「まちの保健室」では、健康に関する相談を受け付けています。気になる方は、「一般社団法人ふくちゃ」まで。
相談料…1回(30~60分) 2,000円(ワンドリンク付) ※初回は無料

「あらかわっ子を育てる集い」の開催案内

【問合せ先】荒川地区公民館
☎0254-62-3050

荒川地区青少年育成市民会議では、「あらかわっ子を育てる集い」を開催し、地域の宝である子どもたちの健やかな成長を願い、地域の皆さんと一緒に考え行動します。当日は体験ブースなどもありますので、是非ご家族でお越しください!

日時 10月19日(日)午後12時30分~午後3時30分

会場 荒川地区公民館

内容

- ◎荒川地区の伝統芸能(獅子舞い・神楽)を知る学ぶ
- ◎【私の主張】中学校・高校生の発表
- ◎「お茶のおもてなし」地域子ども茶道教室
- ◎「とっておきのあらかわ写真」小学生など応募作品展示
- ◎「私の好きなものの絵」保育園児応募作品展示





あらかわ互近所ささえ～る隊

～毎月8日はささえ愛の日から～

「お互い様。気配り・気遣いを隣近所から…」

【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)



今年も過酷な夏でした。暑い日が続くと、身体への負荷が高まります。その負荷だけに注目して動かないでいると、色々なところに、支障が出てしまいますね。長く続くと、筋力・認知機能低下、そして、心身の活力低下に繋がり、近頃よく聞く「フレイル」状態になりやすいですね。予防には、食事・睡眠・運動・人との交流が大切です。

「むらかみ体操」で手軽に楽しく体を動かしてみませんか？

各地区にDVDが配布されており、茶の間や元気アップ教室で運動されている方もいると思います。ストレッチ編、筋力強化編、口腔体操編で構成されていて、童謡の「汽車」の村上バージョンに合わせて歌ったり、体を動かす体操です。

村上体操は、市のホームページでも動画配信しておりますし、荒川支所でDVDの貸し出しや配布もしているので、ご近所さんで集まって一緒に運動するのもいいですね。1人では、継続は難しくても、「人との交流」の中で、皆で集まってお話ししながら、運動することで、自然と楽しく体を動かせることもあるのではないのでしょうか。

茶の間やお友達同士で集まる中で、しばらく顔をみていない、家の戸が閉まりっぱなしなど、そんな人は近くにいませんか？

お互いに気配り・気遣い、声を掛け合いながら、隣近所の大切なお友達も、お互いに心身ともに元気に過ごしていけるといいですね。

あらかわ互近所ささえ～る隊員 松田 玲子



金屋区 地域の茶の間の様子



荒川地区集落支援員だより



集落支援員っていったい何する人？って言われたら……………。

「市町村職員と連携し、集落への目配りとして、集落の巡回、状況把握など実施」となっています。それだけ聞いたらそんな難しい仕事無理！とお断りするところですが、当時の支所担当者の方は、わかりやすい資料をもってきて、「とてもやりのある仕事だし、村上市で第1号の集落支援員なんだよ」なんて言うものだから、単純な私は、それならばとやる気にスイッチが入りました。

私のミッションは4つあります。(これは集落支援員それぞれ違う)

- 1) 集落巡回し地域の方々の声を聴き、行政と結んだり、解決策を考える。
- 2) まちづくり協議会の活動として、拠点施設つどい場「あら、ほっ」管理運営
- 3) ハーブメイツあらかわの活動で、ラベンダーやハーブで地域の魅力発信
- 4) 地域連携や繋がりとして、荒川中学校のコーディネーターを担う。



酒井幸子さん



何とかこなしているのは、気さくに話せる行政のメンバーに恵まれていることやハーブメイツや地域の方々が本当にご親切で、力づけて下さる事が大きいです。これからも子供達はじめてたくさんの人達と繋がっていきながら地域が少しでも住みやすい地域になるように、課題を見つけ動いていき道筋をつくっていきたいと思っています。

あらかわまちづくり 歴史探訪

Vol.47
(2025.9)

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

【各集落の入口には、庚申塔(塚)があります】

江戸時代初期から始めとする庚申塔(塚)は、全国に建てられ、あらかわ地区においても集落入口の道路脇に今も残っています。疫病や災い除けとされています。

旧暦では60日に1度、庚申(かのえさる)の日が巡ってきますが、この夜眠ってしまったと人の体内にすんでいる三尸(さんし)という虫が天に昇り、天帝にその人の日ごろの行いを報告するという道教の教えがありました。

庚申待ちの夜として 清少納言 枕草子にも書かれています。

右の 春はあけぼの の冒頭で始まる第九十四段(五月の精進の間・・・)に庚申 が記述されています。

春は、あけぼの。やうやう
しろくなりゆく山やまぎは、
すこし明あかりて、紫むらさき
だちたる雲くもの、細ほそくた
なびきたる。



下鍛冶屋 と 金屋



平安 江戸時代
— 庚申塔 と 枕草子 —



出典：京都大学貴重資料デジタルアーカイブ「枕草子」より
(<https://rmda.kulib.kyoto-u.ac.jp/item/rb00010889>)



え～っ。あらかわ地区にも多くある 庚申塔(塚)が
庚申の事が、枕草子にも書かれている。驚いたな～！
次回は庚申塔(塚)の事をもっと詳しく調べてみるよ！

私たちの身近にある石碑が、
平安時代に語られたことと関
わりがあるんだね！





2024年にリサーチ「隠れ家的ぶどう園」
シーズンを迎えるのでリマインドお知らせ！
今年度は、**9月1日オープン！！**



相馬ぶどう園

場所：村上市大津162

料金：入場無料

期間：毎年 9月初旬から10月中頃まで
9:00～17:00（不定休）

電話：0254-62-2353



昨年の記事 ▶▶▶

昨年紹介時点では、
シーズンオフ間近でした。

先日、店主から
**「今年は9月1日からオープンだ
よ！とっても出来がいいよ！」**
と嬉しいご連絡は入りました。

皆さまにお伝えしまーす！

まだ、暑い日が続きますが、
一足先に秋の味覚を探しに
行ってみてはどうでしょうか？



あらかわトータルリサーチ co.ltd

あらかわの「隠れ家的ぶどう園」を調査せよ！

今回は、タウン誌にも紹介され、密かに注目が集まっているぶどう園を取材！

※あらかわばん発行時期にはシーズンオフの可能性がございます。ご了承ください。

孫たちを喜ばせようと思い、ゼロからぶどうの栽培を始めました。
今年で約20年になります。

お客さまは馴染みの方が多くいます。社会福祉施設の高齢者
の方も団体でよくご利用になられ、ぶどう狩りを楽しんでいただ
いています。

試食をしていただき、納得いただいてからご購入いただきます。
試食でも「おいしい！」と言って喜んで頂けたときは、本当にうれ
しいですね。

なるべくリーズナブルな価格でおいしさを楽しんでいただきたい
と思っています。



店主の相馬さんとお孫さん



当日はお孫さんが相馬さんのお手伝い。
将来はおいちゃんのぶどう園を引き継
ぎたいと話してくれました。

坂町三匹獅子があらかわ保育園に！



8月25日(月)、あらかわ保育園で坂町獅子踊り保存会の皆さんが、健康を願って獅子踊りを披露されました。
太鼓の音と共にお囃子が聞こえ、獅子が登場！ちょっと怖がっていた子もいましたが、獅子踊りが始まると真剣な
表情で見っていました。保存会の方から「坂町獅子踊りの歴史は、上・下鍛冶屋集落で演じられたのが始まりといわれ、
300年以上もの歴史があります」と坂町獅子踊りの歴史に子どもたちはビックリ！

今回、獅子踊りを披露した児童からは「踊りの見どころは手を伸ばしたところですよ」などと
練習を重ねて頑張ったとお話がありました。最後に園児に「獅子踊りをしたい人～」と聞いて
みると、多くの園児が手を挙げて、やる気満々でした。



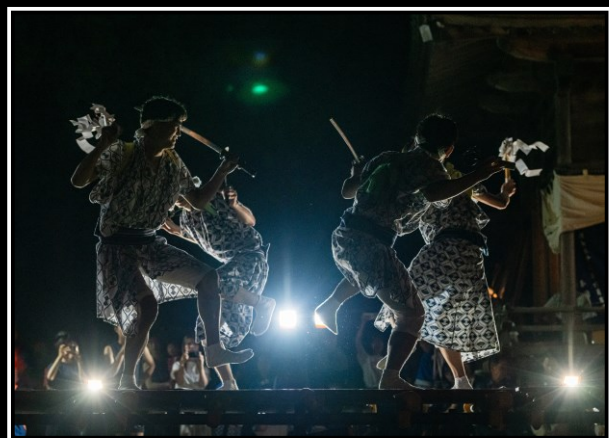


写真家Sは
8月のあらかわを
散歩し続けました

疲れたけど
控えめに言って
「サイコー♪」

激熱な全国
いつも激熱なあらかわ

あらかわの8月は
民謡流しから始まり
花火大会
そして
各集落のお祭りへと続きます



数多くのお祭りがあり
全部は回れなかったけど
みんな撮りたかったなあ
みんな一生懸命で
美しい

風景も美しいけど
人も美しい
そんなあらかわを
いつまでも
撮り続けたいと思った
そんなSでした♪



見ている皆さんの
ベストショットは
どれでしたか？



写真家Sに撮らせたい
そんな写真はありますか？
ドシドシお待ちしております
連絡はまちづくり協議会まで♪