



中学生が「鮭・米・ラベンダー」に
ちなんだ考案したキャラクター
「こめつけ」



キッチンカー
も来るよ！

Autumn オータムフェスタ Festa

2025

11/23 日・祝

10:00~15:00

つどい場「あら、ほっ」

こめつけ
**あらかわご馳走
お弁当販売**
販売11時~
村上牛や山菜などを含む
美味しさが詰まった
お弁当

**ラベンダー
体験・販売**
あらほっのお花やハーブを
使ったグッズ販売・体験
クリスマスリース
アロマキャンドル

荒川中学校3年生は、中学校で学んだSDGsの視点で考えた地域貢献活動の成果発表の場として、あらかわ地区まちづくり協議会と協働して「オータムフェスタ」を開催します。地域の皆さん、待ってま〜す！



地域企業 × 荒川中学生チーム
による SDGs

オリジナル商品開発・限定販売

1	ミルクプリン	パティスリーマルヤ
2	味噌クッキー	未来ワークサポートさかまち
3	ラベンダー饅頭	御菓子の小島屋
4	旬の食材スムージー	Fefactory109
5	グルテンフリーの ミニスイーツ	HAPPYSUGAR
6	健康スイーツと チェックコーナー	栄養士会村上支部有志
7	フードロス削減イベント & ランチボックス	ふくちゃcafé
8	鮭山菜の炊き込みご飯	荒川地区食生活改善推進員
9	オリジナルブレンド ハーブティー	ハーブメイツあらかわ
他	あらチャレバザー	荒川神林商工会

ツリーハウス ステージイベント



鈴木太郎の演奏会

ツリーハウスから流れる音楽で
癒されませんか。

< 出演時間 >

10時30分~11時30分

※雨天の場合はあらほっの建物内

鈴木太郎 新発田市出身。
「鈴木太郎」は芸名ではなく本名。
「愛されキャラ」と「多彩な声色」を武器に、ギ
ター弾き語りやアカペラで、オリジナルソング
からカバーソングまで幅広い音楽を奏でる！

当日OK
申込み不要

グルメ出店

未来ワークサポートさかまち クッキーなど
御菓子の小島屋 ピタパンなど
FeFactorycafe109 コーヒーなど
あらかわ地区まち協 芋煮 ※数量限定
Poka.poka めでたい焼きなど



未来の笑顔を守る！交通安全教室が開催されました



金屋保育園



10月20日（月）、荒川地区交通安全指導員が金屋保育園の園児を対象に交通安全教室を行いました。
『車に乗ったら、カチッとすることは「シートベルト」』などと、道路の歩き方、横断歩道の渡り方の他、チャイルドシートの乗り方や自転車のヘルメット着用など、交通の約束を学びました。

また、外では横断練習も行いました。園児は大きく手をあげ、「右・左・右」と確認し、車を見て横断することができました。

保護者のみなさん、横断歩道では「止まる・手をあげる・車を見る」を実践し、交通事故を防ぎましょう。
また、道路や駐車場内ではお子さんと必ず手を繋ぎましょう。



保内小学校



10月21日（火）、保内小学校3年生が、荒川地区交通安全指導員の協力のもと、神林交通公園で行われた自転車教室に参加しました。

自転車に乗れるようになると、活動範囲が広がります。実際に自転車に乗りながら、「発進の仕方」「交差点の渡り方」「踏切の渡り方」など、様々な想定で「確認すべきこと」を実践しました。

子どもたちは話をよく聞き、「車は必ず止まるとは限らない」「自転車での道路横断では『止まる』『安全確認』『待つ』『渡る』」などを学びました。

自分の身は自分で守ることの大切さを感じていました。



荒川地区交通安全指導員に新加入！

交通事故が起きないように、登下校中の子どもたちに危険がないか、見守ってくれている交通安全指導員さん。交通安全指導員は、地域の交通安全のために交通教室、地域行事での交通整理などの交通安全活動で活躍しています。

令和7年度から新たな指導員さんが加わりました。
「交通事故は自分事と捉えてもらえるように、繰り返し伝え、交通事故を減らせるよう、活動を続けていきます」と意気込みを話していました。





荒川地域の企業を知り、働く現場を体感

10月22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、荒川地区内のさまざまな事業所にご協力をいただき、荒川高校1年生は職業体験講座、2年生は企業見学を行いました。

荒川高校1年生『職業体験』



職場体験は高校生が希望する職種の業務を体験することで、進路選択や就職の疑問・不安の解消などのために開催されました。

生徒は、現場で働く社員や職員の皆さんに、丁寧に業務を教えてもらいながら実際の業務を体験していました。

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。



▲ JA北新潟荒川営農センター 様



▲ あらかわ保育園 様



▲ 渡辺建築 様

荒川高校2年生『企業見学』



▲ 三幸製菓株式会社荒川工場 様



【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
- ・株式会社マツウラセイキ 様
- ・三幸製菓株式会社荒川工場 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
- ・渡辺建築 様

生徒たちは、普段の学校生活では経験できない貴重な見学や体験を通じて、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。

職場体験・企業見学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。



河村 沙織 さん



荒川地区集落支援員だより



集落支援員というお仕事を始めてから半年が経ちました。夏に始まった集落巡りでは、3人の支援員で荒川地区約30集落を巡り、各集落の歴史文化から現在抱えている現実的な問題まで聞いて回りました。私は生まれも育ちも荒川ですが、区長さんや住民の方々から聞く話は「え！それは知らなかった！」の連続です。が、やっぱり一番よく聞くのは、「やはり子供・若者が少なくて活気がなくなってきたよ」というお話。

そんな中、10月、私の母と親戚の叔母さんが、金屋小学校のマラソン大会を見に行きました。私は仕事で行けなかったので母に感想を聞くと、「あんな感動すると思わなかったよ。子供たちが頑張って走っていると見てたら、なんか涙出てきちゃった。」と言うのです。子供の力というのは本当に凄いんですね。2人とも走る子供たちにもものすごくパワーを貰っていました。いつか彼らが成長の場を求めて地元を出て行ったとしても、帰ってきたくるような魅力的なまち作りをしていきたいですね。



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

住所：村上市坂町1761-2

電話：080-2467-6816

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



寒い季節だから気を付けたい血圧変動

～家庭血圧の習慣化～

「寒くなると血圧が高くなる」と聞いたことはありませんか？

もともと季節に関係なく、血圧は朝に高くなり、夜は低くなるという日内変動があります。寒くなると体内の熱を逃さないように血管が収縮するため、この日内変動が高く推移します。季節ごとの血圧変動を調べた研究では、個人差はあるものの、冬は夏に比べて5-20mmHg程度高くなるという結果が出ています。

血圧の変動は自覚症状がないまま様々な臓器に負担をかけますが、特に早朝の高血圧は脳卒中や心筋梗塞の発症を高める危険因子といわれています。

早朝高血圧には2種類のタイプがあり、

どちらのタイプも、病院や健康診断では発見が難しく、家庭での血圧測定が重要です。

冬本番を前に、家庭血圧の測定を習慣化し、血圧をコントロールしましょう！



1 血圧を測るタイミング

毎日、朝夜の2回測定が望ましい。

毎日が難しい場合は、週に数回でもOK。

朝夜が難しい場合は、朝を中心に測定でもOK。

2 家庭血圧の基準

上の(収縮期)血圧:135mmHg

下の(拡張期)血圧:85mmHg

3 測定する時の注意点

座った姿勢で測る。

血圧計を巻いた箇所を心臓と同じ高さにする。

測る時間帯や条件をいつも同じにすると比較しやすい。

測った血圧値は、手帳やメモ用紙などに記録しておくが良い。



朝

起床して1時間以内、食事前。

起床後、トイレを済ませ、座位で測定。

夜

入浴や食事、飲酒の

直後は避ける。

「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

荒川地区文化祭にハーブメイツあらかわが出展しました

11月2日(日)、荒川地区公民館で開催された「荒川地区文化祭」に、あらかわ地区まちづくり協議会事業部会の「風かおる丘ハーブメイツあらかわ」が出展しました。当日は、つどい場「あら、ほっ」で育てたお花やハーブを使って、子どもから大人まで楽しめる各種体験ブースを開催しました。

ハーブの香りに包まれながらいろいろな年代の方が体験していただき、「良い香り」「リラックスできる」など、喜びの声を聞くことができました。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



▲ クリスマスリース作り



▲ デコパージュ作り



▲ アロマキャンドル作り

荒川の風景 サケ増殖事業(荒川漁業協同組合)

サケを絶やさないうよう増殖に取り組んでいる漁業協同組合の方々の「ウライ漁」を見せていただきました。海から川の上流へと遡上してくるサケを「ウライ」と呼ばれる漁具を使い捕まえます。そのサケから卵を採取し、受精させ、ふ化場へ運びます。そして、ふ化した稚魚は2～3月に川へ放流するそうです。





～毎月8日はささえ愛の日～

あらかわ互近所ささえ～る隊



【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)

日ごろからの近所づきあいから・・・「支えられ・支える関係に」

あらかわ互近所ささえ～る隊に誘われ、隊の活動内容もよく知らずに参加することを承諾しました、あらかわ互近所ささえ～る隊、隊員の松本善衛です。

集落の役員をさせていただいていますが、「ささえ～る隊」の目的は「住み慣れた地域で安心・安全に生活していくための基盤づくりをお手伝いする」とあります。それは、集落の活動で目指す目的であり、課題でもあります。

高齢者の一人暮らし、二人暮らしが年々増加する中で回覧板や市からの広報を配付することが困難な世帯も出てきています。その課題に、スムーズに対応出来ているところは、日ごろから近所付き合いがあり、あいさつ、何気ない会話、ごみの搬出手伝い、安否の確認など、自然体で出来ているところです。そういう関係があって地域の支えあいが機能しています。

支えてもらう側も無理のない範囲で、壁を作らず、地域に溶け込むことも大切です。「支えられ、支えあう」という関係作りは、日ごろからの近所づきあいからです。

あらかわ互近所ささえ～る隊 隊員 松本善衛



▲大津区敬老会



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！☆】



今回は「ZUMBA GOLD」をご紹介します！

音楽に合わせて楽しく行うダンスフィットネスエクササイズです！

運動が苦手な方、ダンスが苦手な方でも楽しく体を動かせます！

ストレス発散&脂肪燃焼にぜひ始めてみませんか？

初回無料体験できます(^-^)



●教室名【 ZUMBA GOLD 】…定員30名(先着順)

●と き 毎週水曜日 午後1:30～午後2:30

●ところ 荒川地区公民館 ホール

●参加料 会員 1回300円 非会員 1回600円

●持ち物 運動靴・タオル・飲み物など

●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

あらかわまちづくり 歴史探訪

Vol.49
(2025.11)

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

【2025年9月27日に、神奈川県山北町にて、河村氏子孫の会主催の河村氏研究発表会で、発表をしてきました】

山北町生涯学習センターにて、来場者42名の方に、発表を行いました。

第2回 河村氏子孫の会

研究発表会

日時 令和7年9月27日(土)15:00頃～
場所 山北町生涯学習センター(山北町山北1301-4)

演題 「ロマンある歴史探訪報告会
～荒川係に派遣された河村氏のその後～」
発表者 河村氏子孫の会 須貝俊樹氏



研究発表会

河村氏子孫の会研究発表会 ロマンある歴史探訪報告会 ～荒川係に派遣された河村氏のその後～

主催 河村氏子孫の会

共催 山北町教育委員会
河村城址保存会



菩提寺の般若院と河村氏墓標



同時開催 河村城まつり



祭事



のろし上げ



山北町にて、河村氏のその後の話をして来たよ！
反響が大きく、発表会後に追加質問や、その後子孫の方や山北地方史研究会の方から連絡があったよ！

山北町の方は、河村氏のことを大切に、また誇りに思っているんだね！



とある写真家Sの あらかわ散歩

エキマエマルシェの ステージ付近を撮る



おいしいお店があるだけでも魅力的なのですが、私が注目したのは「ステージ」
毎年思いますが、ここは色々なドラマが生まれます♪

あらかわの夏を締めくくるのに
欠かせない存在となった
「エキマエマルシェ」
写真家Sは自分の存在を隠しながら
散歩しました♪



今回はタレントの山田彩乃さんが
来ていました♪
コスプレヤングメンズともパシャリ📷



お酒を片手に楽しんでいる方も
多かったですねえ🍺



そして夜・・・
フィナーレが近づきます
これがないとエキマエマルシェは
終われないのです♪



本日の ベストショット👑 「呼吸を合わせて」

ステージでのパフォーマンス
が素晴らしかった♪
この写真からは2人の関係性
を感じさせる1枚でした
とても美しい瞬間を撮ること
ができて嬉しかった♪



「エキマエマルシェ」
今年も大変盛り上がりました
それを運営されている
「フリースタイルアラカワ」
また来年も楽しく夏を締めく
くりましょう♪
写真家Sは来年も行きます♪

みんなも写真家S見つけてみ
る？

以上！写真家Sでした♪