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」 20254-62-3102 つどい場「あら、ほっ」 20254-62-7144





2025.11 (Vol.94)



まち協HP https://www.love-arakawa.com/ Mail: 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



中学生が「鮭・米・ラベンダー」に ちなんで考案したキャラクター 「こめっけ」

あらかわご馳走

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

お弁当販売

esta

0:00~15:00

っどい場「あら、ほっ」

ベンダ・ 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」を開催します。地域の皆さん、待ってま~す!





ル商品開発・限足販売

ミルクプリン

パティスリーマルヤ

味噌クッキー

未来ワークサポートさかまち

ラベンダー饅頭

御菓子の小島屋

旬の食材スムージー

Fefactory109

グルテンフリーの ミニスイーツ

HAPPYSUGAR

健康スイーツと

栄養士会村上支部有志

フードロス削減イベント

ふくちゃcafé &ランチボックス

鮭山菜の炊き込みご飯

荒川地区食生活改善推進員

オリジナルブレンド

ハーブティー

チェックコーナー

ハーブメイツあらかわ

あらチャレバザー

荒川神林商工会

ツリーハウス



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



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 あらかわ地区まち協

コーヒーなど 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







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、カチッとするものは「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・車をみる」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。

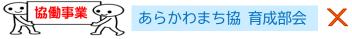
令和7年度から新たな指導員さんが加わりました。 「交通事故は自分事と捉えてもらえるように、繰り返 し伝え、交通事故を減らせるよう、活動を続けていき ます」と意気込みを話していました。











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

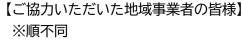
▲ 渡辺建築 様

荒川高校2年生『企業見学』









- ・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



▲ 三幸製菓株式会社荒川工場 様



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。



荒川地区集落支援員だより





河村 沙織 さん

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るとこ 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、帰ってきたくな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

寒い季節だから気を付けたい血圧変動)~家庭加圧の習慣化~ 電話: 080-2467-6816

「まちの保健室」…ふくちゃcafe内

住所:村上市坂町1761-2



「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 するためで、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。



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。



入浴や食事、飲酒の 直後は避ける。



上の(収縮期)血圧: I35mmHg 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と良い。

「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 ~

いわ互近所ささえ~る隊



【問合せ先】 荒川支所地域振興課地域福祉室 **25**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。



▲大津区敬老会

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



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)

► 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】 TEL0254-62-3248 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 (2025.11) 発行:支援・情報部会 須貝俊樹 監修:佐藤和一郎

河村氏子孫の会研究発表会

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



ロマンある歴史探訪報告会 ~ 荒川保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





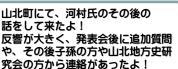


山北町の方は、河村氏の ことを大切に、また誇りに 思っているんだね!

同時開催 河村城まつり







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 多かったですねぇ♀





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 **33** 「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♪