



あらかわらばん

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、12月1日現在の情報で制作しています。

- ・あらかわらばん1月号はお休みです。次号は2月15日発行です。
- ・12月27日(土)～1月4日(日)は、つどい場「あら、ほっ」を閉館いたします。予約による貸館利用もできませんのでご容赦ください。

「オータムフェス～荒川中学校コラボ～」を開催しました

11月23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、芋煮などの飲食ブースやキッチンカーのほか、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。

また、シンガーソングライターの鈴木太郎さんによる演奏会が行われ、会場はツリーハウス！サイコー！



▲フルールチャーム体験



▲クリスマスリース体験

▲たんぱく質は大切な栄養素
(栄養士会)▲オリジナルハーブティー
(荒川中学生考案)

あらかわ地区まちづくり協議会 支援・情報部会事業

あらかわご馳走弁当販売しました！



荒川地区の魅力ある食材を地域内外に発信しようと、今年の春からワラビやタケノコなどを地域の生産者さんの協力を得て集めてまいりました。

地元食材をふんだんに使い、色合いよく盛り付けられたお弁当は、見るだけで元気が出ます。今回の「あらかわご馳走弁当」は、荒川・神林地区食生活改善推進員の方に調理していただき、11月23日開催されたオータムフェスで販売しました。

生産者の皆さん、愛情をこめてお弁当を作ってくれた食推の皆さん、そしてお弁当を購入していただいた皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。





◆中学生のやってみたい！で地域貢献に挑戦◆

荒川中学校
あらかわ
チャレンジ

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。

7月からスタートした「あらかわチャレンジ」は様々な地域の方々のご協力により、学校を飛び出し、自分たちの住む地域の中で実践することができました。

今回掲載しきれなかった活動の様子は次回の2月号に掲載しますので、お楽しみに～～(^_^)



「住み続けられる、まちづくり！」

人々がきれなまちで住み続けたい。
「自分にもできことがある」と考え、まちのゴミ拾いをすることにしました。

最初は、情報を把握するため、中学校3年生に各地域のごみの状況をアンケート調査を実施し、その結果をみて、ゴミが多そうな場所でゴミ拾いを行いました。

「ゴミ拾いは作業じゃなく、自分も周りの人も幸せにする行動だと感じた」とお話をされました。



おしゃせ「地域を明るく、みんなを笑顔に！」

×(株)長谷川電気工業所 様



地域から不用品を回収し、バザーで販売しました！
その売り上げをイルミネーション製作費に充て、イルミネーションを点灯します。ぜひご覧ください
地域の魅力発信を考え、中学生考案したキャラクター「こめっけ」もイルミネーションで展示します。
ぜひご覧ください😊



▲事業者様へ企画書プレゼン



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」



▲不用品をバザーで販売



「保育園児に健康クイズと運動支援」

あらかわ保育園児と一緒に運動を行い、また、健康の大切さを伝える〇×クイズを行いました。
最後は中学生が作ったメダルを授与しました(^^♪



▲健康〇×クイズ



▲子供たちと鬼ごっこ



▲最後はハイタッチ

荒川地域の魅力を存分に引き出し、地域に発信してくれた荒川中学校3年生の活躍には、大人としても見習うべきところが多くありました。また、中学生のアイデアを具現化するために協力してくださった地域の団体、事業者の皆様にこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。



「鮭の採卵」の授業が行われました



金屋小学校3年生は11月14日(金)、保内小学校4年生は11月20日(木)に、荒川漁業協同組合の協力のもと、各小学校で鮭の採卵及び人工授精の授業が行われました。

児童は鮭の特徴などを学んだ後、漁協の方が、メスの腹をさいて、卵を見せてくれました。子ども達は「イクラだ～」などと、採卵を見て大興奮！受精卵は各学校玄関の水槽に移され、孵化後は児童が世話をしながら成長を観察し、来年3月に荒川へ稚魚を放流する予定です。たくさん生まれた稚魚の中でも川に戻ってこられるのは、1000分の1だけなんだそうです。特に今年は例年より遅上がり少なく、そう考えると、貴重な命を人はいただいているのだなと感じます。



金屋小学校（11月14日）



保内小学校（11月20日）



地域に伝わる伝統芸能の授業が行われました

12月3日(水)、保内小学校3年生は総合的な学習の時間に、地区の伝統芸能である「獅子踊り」と「神楽」について、上下鍛冶屋、坂町、佐々木の保存会の方から学びました。児童はこれまでにも各集落の伝統芸能を調べていましたが、今回は直接お話を聞くことができ、また、実際に演目を見せてもらい、道具を間近で見たり触ったりすることができました。児童は「獅子頭を被ったら、とても重かった」と体感していました。

保存会の方は、「伝統芸能を伝承するため、時代に合わせて形を変えながら実施しています。是非本番のお祭りの時は見に来てください」とお話しされていました。



▲MTASあらかわで製作した
「荒川三匹獅子踊の情報パネル」
子どもたちは今後の授業に使用します。



▲佐々木

▲上下鍛冶屋

▲坂町

あらかわ地域には、あっと驚く歴史があります

【吉田松陰の東北遊日記には、あらかわ地域(村上)を訪れたことが書かれています】

吉田松陰(明治の初代首相伊藤博文や久坂玄瑞や高杉晋作を門下生とする)が、二十三歳で、東北の旅に出て、東北遊日記を書きました。その日記には、会津から新潟、佐渡を経て秋田へ向かう道中、荒川を渡り、岩舟(岩船)、村上、瀬波を通ったことが書かれています。村上市旧神林地区の塩谷(日記には塩町)のお幕場では、かつて吉田松陰が訪れたとされたりました。裏付ける古文書に通つたことが書かれていることで示されました。



東北遊日記
回遊ルート

新発田、藤塚、荒川、塩(谷)町、岩舟(船)、村上、瀬波、猿沢…が書かれています

江戸時代 —吉田松陰 東北遊日記—



資料名:『東北遊日記』
所在 図書館保存書庫 1(和装本旧分類)
請求記号 289.1TT71/330/12
掲載箇所 国書 DB『東北遊日記』2,39 コマ目
<https://kokusho.niij.ac.jp/biblio/100241140/>



え～つ。明治維新の思想に大きな影響を与えた吉田松陰が荒川を渡り、村上を通ったことが古文書でわかったね！驚いたなー！

私たちの地域には、知られていない驚きの歴史が多いね！



荒川地区集落支援員だより



鈴木 清博さん

師走も中旬、今年も残すとこあと僅かとなりました。もう1週間ほど日は短くなりますが、雪明りを見て、ジングルベルの曲を聴きながら、今年1年を振り返って見てはいかがでしょう？…今年も色々ありました。D・トランプ大統領⇒新連立・女性初・高市総理、…果たして今年の漢字一文字は？(ミヤク×2に、あんぱん、ぱけぱけ…)、健康に留意し、新年を元気で迎えましょう！



『次工程はお客様』…今や少し風化しつつある“仕事に対する姿勢”を表すものですが、今年はこの言葉をバックボーンに、ほぼ新たな道を“全集中”で取り組んで参りました。

4月1日の「荒川神林商工会」の誕生を経て、集落支援員の職を拝命。「地域のために何をすべきか？」手探り状態の中、集落の課題や実情と各種施策を頭の中でミキシングさせながら、頂戴した声を各方面に発信させて頂きました。(今後も継続実施し、結実へと進めて参りたく、皆様には引き続きご協力を賜りますようお願いします)

商工会合併認可、集落ヒアリング、みらいファンド、フェス、ご近所ささえ～る隊、前夜祭民謡流し、市入札監視、おらだり育援隊、国勢調査員、坂町病院活性化促進意見発表、ホント力視察…盛りだくさんの「巳年」でした。2026年は『午年』～「馬至成功」・前進・発展・実りに繋がるべく“馬九行久・Well being”を目指します。

「集落対策に関する研修会」に、荒川地区集落支援員が事例発表！

12月2日(火)、総務省主催の「集落対策に関する研修会」で、当地区集落支援員の酒井幸子さんがこれまでの集落支援員の活動について、事例発表をしました。研修会では、他の支援員の活動が紹介され、いろんな形の支援員の関わりがあり、とても参考になりました。これからも地域づくり・集落課題解決を目指して、力を合わせて頑張ります！



まちの保健室からのお知らせ



～効果的な「うがい」で感染予防！～

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/>



風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が増えてくる時期になりました。

手洗い・うがいによる感染対策は万全ですか？



トイレなどに「正しい手洗い方法」の掲示物を目にする事も多く、実践されている方も多いのではないでしょうか。

今回は「効果的なうがい」についてご紹介します。ぜひ手洗いとセットで意識して欲しいです！

普段の感染予防で行う「うがい」は、うがい薬などを使わずに、水道水でOKです。

外から帰ってきた時、喉に違和感がある時など、こまめな「手洗い」と「うがい」で「風邪知らず」を目指しましょう。



ポイント

ポイントは「ブクブク」からの「ガラガラ」

- ① うがいの前に手洗い
- ② 口に半分くらい水を含む
- ③ 正面を向いたまま「ブクブク」と強めにすすぎ、吐き出す
※口の中の食べかすを浮かせて吐き出す
- ④ もう一度、口に水を含む
- ⑤ 顔を上に向けて「ガラガラ」と15秒程度、うがいし、吐き出す
※「アー」「ウー」と声を出しながらやるとさらに効果的
- ⑥ ④⇒⑤を2~3回繰り返す



「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



サンスマイルあらかわコーナー

【年始の教室開始日について】



12月29日(月)～1月3日(土)までサンスマイルあらかわは休業とさせていただき、
1月4日(日)より通常営業いたします。

1月～3月の教室申し込みが始まりました！

月

各教室は1月5日(月)より、
随時再開となります。(右表)

日

()

教室の日程や定員についてはホームページを
確認していただくか、サンスマイルあらかわ
にお問い合わせください☆

冬は気温が低いため、体が体温を保とうと
エネルギーを消費し、基礎代謝が他の季節
よりも高まる季節です！

この機会に体を動かして基礎代謝を
上げていきましょう！



※卓球教室は冬期間お休みです

※スマイルキッズ、サッカースクールの会場は
保内小学校、他は全て公民館が会場です

教室名	開始日	教室の時間
バランスアップ教室	1月 5日(月)	午後 7時30分～
ことぶき健康体操	1月 6日(火)	午前10時～
ルーシーダットン教室	1月 7日(水)	午前10時～
ZUMBAGOLD		午後 1時30分～
スマイルフィットネス	1月 8日(木)	午後 2時～
スマイルクラブ	1月 9日(金)	午前 9時30分～
スマイルキッズ	1月13日(火)	午後 4時30分～
かんたんエクササイズ	1月 9日(金)	午後 1時30分～
サッカースクール		
小学4～6年生コース	1月14日(水)	午後 5時～
小学1～3年生コース	1月15日(木)	
リズムストレッチ教室	1月19日(月)	午前10時～
ピラティス		
月曜日コース	1月19日(月)	午前11時15分～
火曜日コース	1月20日(火)	午後 1時30分～

<問合せ・申込み> NPO法人サンスマイルあらかわ（新潟県村上市羽ヶ根104-25 小会議室）

0254-62-3248 《平日午前8時30分～午後5時30分までサンスマイル職員が対応いたします》



「ひと・まち・文化共創拠点ホント力。」を視察研修

11月13(木)、地域の方も多く参加いただき、小千谷市にある「ひと・まち・文化共創拠点ホント力。」に視察研修に行ってきました。

視察先は、複合施設となっており、施設見学はもちろんのこと、施設を中心に、「官民が一緒に考える」持続した場とし、さらに活動を生み広げていく在り方や仕掛けに取り組んでいる姿に感銘を受けました。

また、研修会に参加いただいた皆さんとの新たなつながりができて、とてもうれしく感じました。



新発田ベンチャーズ演奏会を開催

11月16日(日)、つどい場「あら、ほっ」で、おとな時間を楽しむ会「新発田ベンチャーズ」の演奏会を開催しました。

ベンチャーズを中心に寺内タケシなどの様々な音楽で会場を魅了していました。ステージとの距離がとても近いので、初めは大きな音にビックリしていましたが、迫力のある演奏に、すぐに慣れて、皆さんノリノリのご様子。

前後半の間のカフェタイムは、café絵里奈さんのお菓子をいただきながら、演奏者を交えて参加者と意見交換！



~毎月8日はささえ愛の日~ あらかわ互近所ささえ～る隊 「聴くことで繋がる支え合いの心に」



【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)



あらかわ互近所ささえ～る隊の酒井です。7月から、3人の集落支援員それぞれが、各集落の区長さんと連絡をとって、区長さん宅をお訪ねして、地域の様子をお聞きしています。本来は、集落支援員は、聞いたことをもとに、村上市に必要な機関に繋げたり、その地域の問題を改善できる良い方法や、良い仕組みは作れないかを地域の方々と一緒に考えるよう提案されているのですが……これが難しい。

まずは、お話を聞くことが大切だと考えていた矢先…

先日、新潟市のお茶の間を運営している知人から、「傾聴」についての話を聞きました。

「傾聴」とは、もともとは心理学の世界で使われてきた言葉で、相手の言葉に関心を持ち、共感を示しながら、真摯な姿勢で「聴く」会話の技術だそうです。

お～！信頼関係が築けて、話した相手も聴いてもらって気持ちが楽になる、凄い！素晴らしい！「傾聴」できる人になりたい。

さて、地域の事に話を戻すと、「聴いた」貴重なお話は、しっかり会議の席のまな板にのせて、解決、改善を目指していきたいです。そうでなければ、聴かせて頂いた意味がないですからね。



あらかわ互近所ささえ～る隊 隊員 酒井 幸子