



高坪山登山道 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12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

<場所> 荒川総合運動公園高坪山登山者駐車場 ※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



通行できる登山道

令和8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(一部期間を除く)**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**

≪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)

まちの保健室からのお知らせ

～花粉対策はお早めに...～

シーズン到来

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/>



暖かくなるにつれて気になる花粉症。

反応する木々や草花の種類、自覚症状も人それぞれですが、多くの方が悩むスギ花粉の飛散量が増えるのは2月～5月です。

政府広報オンラインによる花粉症対策は、

①～③が大きな3本柱とされており、花粉の飛散状況に応じて対策することで、より効果があります。

①抗原回避

花粉を回避する



- ・花粉は、昼前後と夕方によく飛散するため、外出のタイミングを調整。
- ・晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日には、花粉が特に多くなる。
- ・メガネ・マスクの使用、洗顔・うがい・玄関先での服たたき(花粉を払い落とす)なども効果的。

②対症療法

出てくる症状を抑える



- ・花粉飛散シーズン前や症状がごく軽いときから開始しておくことで、症状の悪化を抑えられることが分かっています。
- ・例年、花粉症に悩まされる方は早めにかかりつけ医に相談しましょう。

③舌下免疫療法 皮下免疫療法

アレルギー免疫療法



治療内容	時期	飛散開始 1～2週間前	飛散中	飛散終了	飛散終了～ 次回飛散前
予防行動			■		
対症療法(経口薬や鼻噴霧薬、点眼薬)		■	■	■	
アレルギー免疫療法の開始 ※服用開始後は、毎日投薬します					■

■：最も必要な時期

■：実施を考える時期

※「政府の花粉症対策3本柱：政府広報オンライン」より引用



「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



荒川地区集落支援員だより



河村 沙織さん

集落支援員をして変わったことは？と聞かれると、色々あるのですが、一番は自分の家族以外の地元のお年寄りや子供たちと触れ合う量が増えた事でしょうか。元々自分に年が近い人とは話す機会はあったと思いますが、「あら、ほっ」「おらだり基地」の運営を1年手伝っただけで、20年ここに住んだ時よりも色んな人とお話しできたんじゃないか、というくらい、年齢・性別・仕事・生活の場関係なく大勢の方とお話する機会があったと思います。私は学生時代、県内の別の市の人から「荒川って何もないよね」と言われてムカついたことがあるのですが(笑) 当時は私自身、地元の事を良く知っていかなくて言い返せなかったのです。

しかし、荒川にはお年寄りが何気なく作っている手作りの品の素晴らしさ、地元にまつわる面白いお話(鳥屋の河童伝説や名割の大蛇伝説を御存知でしょうか?)、こちらの想像を超えて実は頼もしい子供たち…魅力がたくさんあるのです。今なら過去にリベンジできると思いつつ、こういう事を発掘して知らせ、皆に見える形にするのが大切な仕事なのだろうなと感じています。ここでも1つ1つ紙面が許す限り触れていこうと思います。

保内小学校「福祉学習」を開催しました



2月4日（水）、保内小学校の3年生は、村上市社会福祉協議会や地域の方を迎え、「としをとるってどういうこと？」をテーマに授業が行われました。

最初は、社会福祉協議会の講話で、としをとることによって現れる身体の変化と、としを重ねることで「経験が増える」「知識が豊富になる」といった部分を知った児童たち！

その後、地域の方を交えて実際に「年をとるということはどういうことなのか？」などと疑問に思っていることを、体験談を通してグループワークしました。

参加された地域の方は、「地域のお年寄りと登下校のあいさつなどを通して“顔が分かる関係をつくること”が安心安全なまちづくりにつながっていく」というお話をされていました。

子どもたちも地域の方の顔を見て、「あの人知ってる。見たことある！」と嬉しそうでした。

そう『ふくし』は「**ふ**だんの**く**らしを**し**あわせに」とつながっているのです。



金屋小学校児童がサケ稚魚放流



2月18日（水）、金屋小学校の3年生が、一級河川の荒川にサケの稚魚の放流を行いました。サケの稚魚の放流は荒川漁業協同組合の協力のもと毎年行われています。児童は卵から育てた稚魚を組合が育てた稚魚とともに1500匹放流しました。

放流された稚魚は北上して、アラスカなどを周遊したあと、4年後に3,000~4000gに成長してこの荒川に戻ってくるということです。児童たちは、「全員帰って来いよー」と手を振りながら、5センチほどの稚魚を川に放していました。児童の1人は「中学1年生になったら、この鮭が帰ってくる。待ってるから、元気に帰ってきてほしい」と話していました。



夢ファームあらかわのいちご園情報！

今年もこの季節がやってきました！夢ファームあらかわのいちご園がオープンしています。

品種は「越後姫」1本！大粒で甘みが強くジューシーな新潟ブランド「越後姫」!!ビニールハウスは広いだけでなく、天井も高く、開放的！また、「高設栽培」のため、立ったままいちご狩りができ、どなたでも安心して楽しめます。

皆様、お誘い合わせの上、もちろんソロ参加でも大歓迎ですので、ぜひ遊びに行ってみてください。



夢ファームあらかわいちご園

場所：村上市長政605-1

料金：入場無料

いちご摘み取り100g 260円程度

電話：0254-62-5338



いちご園の情報をインスタグラムで発信中！
<https://www.instagram.com/yumefarmarakawa/>



サンスマイルあらかわコーナー

【さくらつつみウォークの開催！】

グリーンパークあらかわ総合運動公園にてウォーキングイベント「さくらウォーク」を開催します！桜を楽しみながら、スタンプラリー形式で簡単なゲームを行います！高得点の方には豪華賞品も用意しています☆
どなたでも参加できますので、みなさまのご参加お待ちしております(^-^)/



- <日 時> 4月11日(土) 午前10時～正午 **雨天中止 『申込不要』**
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 ※高校生以下は無料
- <問い合わせ> 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！たくさんの方のご参加をお待ちしております！

令和8年度サンスマイル会員の募集

令和8年度会員申し込みが始まりました！
令和7年度に入会された方も8年度の申し込みが必要です。

■特典

- ・サンスマイルあらかわ各教室に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

■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)

荒川地区スポーツ少年団募集

見学・体験大歓迎です！
お気軽にお問い合わせください。

■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

- 小中学生 2,300円
- 未就学児 1,800円

■お申込み サンスマイルあらかわ窓口へ
※「サンスマイルジュニア会員」と「スポーツ少年団」の申し込みは保護者の捺印が必要です

■お問い合わせ 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



～番外編～

春の旅

in 熱海



～番外編～

一足お先に、春のお裾分け🌸

ここは静岡県熱海市。この桜は、日本で最も早咲きの品種のひとつとして知られる、「あたま桜」です。

新潟の桜が咲くのが待ちきれず、先月一足先に春を楽しんできました

ソメイヨシノとはひと味違う、鮮やかな濃いピンクの花びら。どこを切り取っても絵になる
オシャレな街並みにシャッターが止まりませんでした……！

新潟に春がくるまであとすこし。

私たちの荒川が桜色に染まるのも、もうすぐそこです。

今年も最高の春を、みんなでお楽しみしましょうね～！！

フォト女子Kの
きりとり!

