



あらかわ地区まちづくり協議会
Mail: souhatu-2030@love-arakawa.jp

■交流拠点 つどい場「あら、ほっ」（荒島） ☎ 0254-62-7144
■事務局「荒川支所地域振興課総務管理室」 ☎ 0254-62-3102

まち協HP ▶

【NEW!】
メールアドレスが
新しくなりました!

カート試乗
体験

あらかわゴルフ場
2026

大道芸
プチショー &
ワーク
ショップ

シャボン玉
ショー &
体験会

感謝祭

10月4日 (日)

in 村上市営あらかわ
ゴルフ場

open 9:00
close 17:00

キッズ
ダンス

魚つかみ
取り

かき氷・焼
きそば大食
い大会

宝探しゲーム

【14:00受付終了】

4つのスタンプを全て
集めてお宝(抽選券)を
ゲットしよう!

大抽選会

【14:00開始!】※中学生以下のお子様限定です
豪華景品を用意! 宝探しゲームで
ゲットした抽選券で参加しよう!

お問い合わせ先: 村上市営あらかわゴルフ場
0254-62-1100(受付8:00~16:30)

荒川中学校×地域の皆様

荒中体育祭で中学生と一緒にバルーンを飛ばしてみませんか?

参加者
募集!

9月26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。

今年も、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26日(土)

8時25分 開会式

8時50分 競技開始

11時15分 応援合戦

11時45分 閉会式

12時00分 体育祭フィナーレ

※バルーンリリースを行います

12時15分 解団式

<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

バルーンリリース参加希望者の方へ

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。

数人で1つのバルーンを飛ば
します。

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！

7月29日 野いちごさんによる絵本読み聞かせ&手作り弓矢教室



8月7日 ハーブメイツ染めチームによる玉葱染め教室



8月26日 みんなで作るこども縁日



自分だけの
オリジナル
染め物がで
きました！



プールで
水遊び！



おらだり育援隊NEWS ~金屋小学校区のにぎわいづくり~

夏休み期間は開放時間延長やイベント、個別利用などを通じ、多くの方におらだり基地をご利用いただきました。今後も子どもたちの居場所や地域の交流の場として、気軽に立ち寄れる基地を目指します。

水かけまつり

8月8日、総勢約50人が集まり毎年恒例「水かけまつり」を開催。子どもも大人も大盛り上がり！スイカ割りやかき氷も楽しみました！



夕ご飯タイム

8月1日、ふくちゃcafeの「夕ご飯タイム」をおらだり基地で出張開催！おかわり自由のカレーライスで、みんなお腹いっぱい！食後は花火も楽しみました！今後もふくちゃcafeの楽しい企画を、基地でも楽しめるよう準備中！

開放状況・イベント情報・
利用予約はこちらから！





～サンスマイルあらかわからお知らせ！☆～

☆☆☆ ♪ 今回は「ピラティス」をご紹介します！ ☆☆☆ ♪

インナーマッスルに意識を向けて体の軸を作っていく教室で、運動が苦手な方でもゆったりとした動きと呼吸法で気持ちよく体を動かします！ピラティスは月曜日クラスと火曜日クラスに開催しています！

月曜日クラスの方が人数に余裕がありますので、この機会にぜひ体験してみてください(^^)



【ピラティス～月曜日クラス～】

●とき 月曜日

午前11:15～午後0:15

開催日：9月28日

10月5日／19日／26日

11月2日／9日／16日

12月7日／14日／21日

●ところ 荒川総合体育館
会議室1

【ピラティス～火曜日クラス～】

●とき 火曜日

午後1時30分～午後2時30分

開催日：9月15日

10月6日／13日／20日／17日

11月10日／17日／24日

12月8日／15日／22日

●ところ 荒川総合体育館
会議室1

●定員 **22名**

●参加料 チケット制

会員 1回500円

非会員 1回800円

●持ち物 タオル・飲み物・
ヨガマットなど



＜＜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(62-3248)
＜＜平日8:30～17:30まで対応いたします＞＞

まちの保健室からのお知らせ

まだまだ暑い9月 夏の疲れ、たまっていますか？



9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。暑さによる睡眠不足や食欲の低下、冷房の効いた室内と屋外との温度差など、夏の間に少しずつたまった負担が、9月になって「疲れ」「だるさ」として現れることがあります。こんな変化はありませんか？

- 朝起きても疲れがとれていない
- なんとなくだるく、やる気が出ない
- 食欲が落ちている
- 夜ぐっすり眠れない
- 集中力が続かない



こうした状態が続く場合は、
夏の生活リズムを
一度見直してみましょう。

夏の疲れをリセットする3つのポイント

① 睡眠を大切に

寝室の温度や湿度を調整し、いつも同じ時間帯で寝起きするようにしましょう。

② 食事は「量よりバランス」

食欲が落ちている時も、主食・主菜・副菜を意識することが大切です。

③ 無理なく体を動かす

涼しい時間帯に散歩やストレッチなど、適度な運動が自律神経のコントロールに繋がります。



夏の疲れをそのままにせず、睡眠、食事、運動のリズムを少しずつ整えて、元気に秋を迎えましょう！

「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：初回無料、2回目から2,000円（30～60分）、ワンドリンク付

ココロとカラダのメンテナンス

住所：村上市坂町1761-2

電話：080-2467-6816

「まちの保健室」…ふくちゃcafe内

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





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～

「ありがとうが聴こえるまち あらかわ」

この7/15に切田地区のお茶の間の会に参加させていただきました。

“あら、ほっ” 特製のハーブティーなど飲みながら、お料理のレシピや旬の食べ物の情報、日常のお役立ち雑学など多彩な話題に事欠かず、楽しい時間はあっという間でした。お茶を飲みながら、交わしている何気ない会話の中にもお互いを思いやる温かい繋がりが息づいており、切田地区の魅力を感じました。

笑顔と声掛けが行き交う切田の皆さんの姿は、地域を支える大きな力そのものです。日頃の挨拶から、繋がり、支えあいが始まります。

これからもこの結束が安心して暮らせる地域をめざしていくのだと感じました。ぜひ、この温かい繋がりや思いやりを次世代にも残していきませんか。日頃の挨拶やちょっとした支えあいをこれからも残していきたいところですね。



あらかわ互近所ささえ～る隊員 松田 玲子

【夢絵本★野いちご】

あらかわみらいファンド助成事業

「夢絵本★野いちご」は、子どもからお年寄りまで地域住民を対象に、読み聞かせを通じて豊かな心を育むことを目的に活動しています。今年は、会員のスキルアップのため音読講師による「高齢者向け紙芝居講座」や「健康音読教室リーダー講座」等を実施しております。7月8日（水）には「デイサービスセンターくろっかす」へ出向き、講座で学んだことを実践。紙芝居にクイズを取り入れたり、童謡を一緒に歌ったりと参加された方も楽しそうにお話を聞かれ、温かな時間を過ごされていました。

この取り組みにより、参加者の交流や生きがいづくり、心身の健康づくりにつながることを期待しています！



あらかわまちづくり 歴史探訪 Vol.58 (2026.9)

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

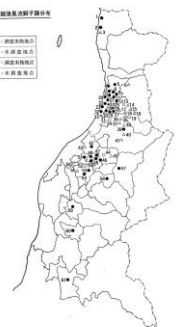
【金屋地区獅子踊り】

300年以上の歴史を持つ金屋地区の獅子踊りは、五穀豊穡、無病息災を祈り、毎年7月14日、15日に、三匹の獅子（親獅子、中獅子、子獅子）踊ります。かつて豊臣秀吉の朝鮮征伐で、城攻めの順序を七種類（現在もう一種類復活に向け取組中）・・・舞台がかり、花すい、橋がかり、棒がかり、弓くぐり、火ばさみの順で、巡回し踊ります。赤い×がついた提灯をぶつけ合う提灯押しや天王様（須賀神社）前で弓くぐりや火ばさみを踊ります。



あらかわ地区
獅子踊り
一金屋一

越後獅子踊りの分布は、現存61か所（廃絶、中断を含む）あります。胎内市以北で「獅子踊」と呼び、新発田市以南では「獅子舞」と呼びます。



越後の風流獅子踊り1981年発行
越後風流獅子踊分布より



え～っ。この地域の昔からの獅子踊りには、こんな歴史とそれぞれ違う踊り方があるんだね！あらかわ地区のほかの地区の獅子踊りのことも、調べてみるよ！

私たちの地域には、知られていない驚きの歴史が多いね！



あらかわ♡いいところ撮り

— VOL.14 —

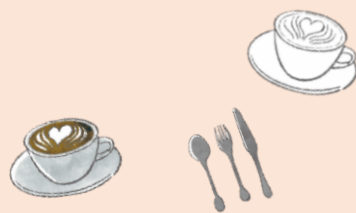


6月でまる7年を迎えた、みなさんご存じ鉄カフェさん。メニューも豊富になってパワーアップしていると聞きつけ、カフェ大好き主婦Yがさっそく行ってまいりました♪



名割地区ののどかな田園風景の中にあるとっても素敵なカフェ。

季節によって変わる景色を窓から眺めながら、ゆったりとした時間を過ごせます。



いつも大満足のランチタイム♪
メニューも豊富で何度来ても飽きません。



毎回頼んでしまうナポリタン。
程よい酸味でやみつきに♡



平飼卵のプリンとカフェラテ。
ハートのアートがかわいい♡



オリジナルブレンドのコーヒー豆も
販売されています。プレゼントにも喜ばれそう♡



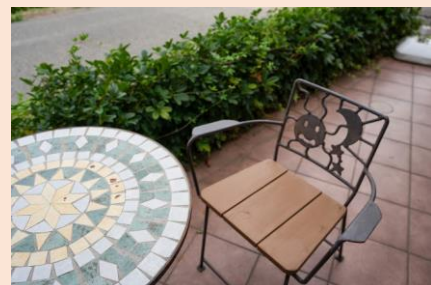
今月のあら♡かわいい

テラス席でプリンとカフェラテを♡
テーブルとイスもかわいくて、つつい
長居しちゃいます♪



Fe Factory cafe 109

新潟県村上市名割109
070-4003-1933



それぞれが観た 村上市花火大会

in清流あらかわ

同じ夜空を見上げて、心に残った景色はそれぞれ

とある写真家Sの
あらかわ散歩

あらかわ♡いいところ撮り



華やかな花火大会の裏方の1つでもある消防団と共に
写真を撮りました♪

本当であれば、家族や友達と観たいであろう花火大会
それでもなお、出勤してくれているこの背中には
花火大会を守るという揺るぎない意思を感じました。



フォト女子Kの
きりとり!



今年も荒川河川敷に、美しい大輪の
花火が夏の夜空を彩りました。あち
こちからたくさんの人達が訪れ、
夏のひと時を楽しんでいました。



川面に光が反射し、夜空いっぱいに
花ひらく大輪の花火。
一瞬で消えてしまう花火の表情を、
2つの視点から切り取りました。



終盤に差し掛かった時間帯、
ちょうどよく酒田行き特急いなほ
がゆっくり通過していきました。
窓からの光がスーッと光の軌跡と
なって映されています。

同じ夜空を見上げた3人。
あなたなら、どの一枚に心を奪われますか？

来年も、あの夜空にまた会えますように...