



ふるさと上越ネットワークたより

編集・発行 ふるさと上越ネットワーク事務局

〒101-0064 東京都千代田区神田猿樂町2-1-2

TEL.03-5244-5138 FAX.03-3294-6106

●本庁担当

上越市 総合政策部 総合政策課 ふるさと応援室

〒943-8601 新潟県上越市木田1-1-3

TEL.025-520-5625

ホームページ▶

ふるさと上越 🔍



朝日池 撮影：小坂靖至さん

「たより」No.313 目次

会員数と「ふるさと市場」販売報告	1	◇最後のアルプス登山？	
Jネットの活動とお知らせ	2	— 小蓮華山・白馬岳・大雪峡	吉越昌治
上越の行事	3	俳句ひろば	4
◇第101回 高田城址公園観桜会 2026年春		JネットHPのご案内	7
上越の話題	3	上越タイムス・上越ケーブルビジョン	
◇高田瞽女の伝承活動 未来遺産に登録		(アクセス方法のご案内)	7
会員ひろば	4	上越産品販売のお知らせ	8
◇サグラダ・ファミリア教会の中で歌う		JネットHPのご案内	8
	佐久間昇二	会員ひろばスナップ	8
◇東京と上越の二拠点生活	大滝英二	上越市からのお知らせ	8
		Jネットからののお知らせとお願い	8

会員数と「ふるさと市場」販売報告

(1) 会員は523名 (令和8年2月20日現在)

(2) ふるさと市場の販売取次状況 令和8年1月 90点 181,590円 ※前年同月 65点 137,342円

◆2月12日(木)湯島にてサロン開催

Jネットの皆様、いかがお過ごしでしょうか。厳しい冬を超え、春の光が差し込むようになり、心軽やかになる時期になりました。東京でも日差しに温かみを感じる日が増えてきましたが、そんな日はふと故郷新潟の雪解けの風景や山々に差し込む柔らかな光りを思い出して懐かしい気持ちになります。

Jネットに参加させていただいき7カ月が過ぎました。Jネットの皆様との語らいが日々原動力になっています。季節の変わり目ですので、皆様どうぞお身体に気を付けてお過ごしください。この春も、皆様と故郷の思い出を楽しく語り合える日を心から楽しみにしています。

(記 宮腰広司)



2月のサロンとしては25名の参加者で、今回も賑やかでした。差し入れは、鈴木さんから梅干しとワイン、祖父江さんからみたらし団子、川堀さんから越乃寒梅、岡村さん、会長から各々ワイン。有り難うございました。
(事務局)

【次回以降のサロン】 毎月第2木曜日開催 17:30～19:00 (予約不要・途中からのご参加もOKです。)

◆ R8.4月9日(木) 17:30～19:00 ◆ R8.5月14日(木) 17:30～19:00 参加費1,500円

会場：東京新潟県人会館「ふれあいふるさと館」 〒110-0005 東京都台東区上野1-13-6 TEL：03-3832-7619

◆春の交流会/懇親会のお知らせ

令和8年度の交流会/懇親会を下記の通り開催します。なお懇親会は5日、6日の両日に行います。

4月5日(日) 会場 宇喜世 13:00～15:00 参加費 4,000円

4月6日(月) 会場 食堂なかしま 12:00～14:00 参加費 3,500円

参加人数に限りはありますが、参加ご希望の方は事務局にご連絡ください。 Jネット事務局 TEL：03-5244-5138 メール：k.miyazato@araipt.co.jp



◆第62回Jネット勉強会 前島密翁墓前祭

今年も小菅上越市長をはじめ「前島密翁を顕彰する会」(滝沢一成会長)の皆さまが参列されます。多くの会員の皆さまが郷里の偉人を偲びご参列されることをお願い申し上げます。

日時：令和7年4月25日(土) 10時30分 現地集合

場所：横須賀市芦名 浄楽寺(JR逗子・葉山駅南口 京急バス停2番乗車)

※ 詳細は別添資料をご参照下さい。



◆ 第63回 Jネット勉強会 都立野川公園と周辺の旧跡の見学

実施日時と集合場所

令和8年5月13日（水）10時20分JR三鷹駅南口改札口

都立野川公園と近隣の旧跡を散策します。野川公園の前身は国際基督教大学のゴルフ場で、都が買収して豊かな水と緑に恵まれた野趣に富む公園を造成しました。東京は都市化が進み自然豊かな場所が少なくなり、武蔵野の面影を残す野川公園は貴重な存在です。また、この地には都内では僅少な隠れた旧跡があります。ご参加の方は事務局までご連絡ください。 ※ 詳細は別添資料をご参照下さい。



◆ ～♪～スーパーシニア音楽団『楽悠』第14回 定期演奏会のお知らせ♪～♪～♪～

日時：2026年5月17日（日）開演14時（開場13時30分）～♪～

場所：朝霞市民会館・ゆめぱれす ～♪～♪～♪

プログラム<諸事情で曲目が変わる場合があります>

行進曲「立派な青年」 ワルツ「美しく青きドナウ」

歌劇「アイダ」より凱進行進曲 オリーブの首飾り 我が心のフォスター 組曲「宇宙戦艦ヤマト」ミュージカル ウエストサイドストーリーよりセレクション ほか



毎年5月に行われている平均年齢が70歳代の吹奏楽団です。今回は昨年のリクエスト曲やどこかで聴いたことがある曲です。次号のたよりに詳しいお知らせを同封予定です。

季節の良い頃の演奏会ですのでぜひおいで下さい。

楽悠団員 土田正栄（Jネット会員）

上越の行事

◆ 第101回 高田城址公園観桜会 2026年春

開催期間：2026年4月3日（金）～4月19日（日） 観覧無料

住所：上越市本城町44-1

（会期中は「お花見シャトルバス」が運行されます。

交通アクセス ※桜の開花状況等により交通規制があります。

●えちごトキめき鉄道・妙高はねうまライン「高田駅」から徒歩で15分

●北陸自動車道「上越IC」から車で15分

●上信越自動車道「上越高田IC」から車で10分

※右のパンフレットを同封いたします。ご参照ください

【問合せ先】TEL：025-543-2777（上越観光コンベンション協会）



上越の話題

◆ 高田瞽女の伝承活動 未来遺産に登録

三味線をたずさえて各地を回る盲目の女旅芸人「高田瞽女」の伝承に取り組むNPO法人「高田瞽女の文化を保存・発信する会」の活動が、このほど日本ユネスコ協会連盟が認定する未来遺産に登録されました。会の活動拠点ができてちょうど10年目の吉報に、会員のみなさんは喜んでます。

詳しくは、JネットHPお知らせコーナーよりご覧ください。

認定を知らせる文書を手喜びを語る小川事務局長



◆ サグラダ・ファミリア教会の中で歌う

佐久間昇二（旧高田市本町出身/ネット顧問）

私は2009年、78歳の時、六本木男声合唱団に入団しました。老後の楽しみを更に一つ増やすことが目的でした。正式に習ったこともないのに、団長の三枝成彰さん（有名な作曲家）に勧められるままに。

それから、17年経ちました。その間、海外公演が8回、サントリー・ホールが多いのですが、東京以外の舞台を含めて年4～5回の公演、又、歌うだけでなく、ミュージカルやオペラにも出演、多彩な、楽しい時間を過ごして来ました。

ただ海外公演は、2018年のアメリカを最後に、コロナの影響で中止になり、特に、最後、ニューヨークで、カーネギーホール（大ホール）の大観衆の前で歌った興奮が忘れられず、早く何処かへ行きたい気持ちが年々高ぶっていました。

そんな折、スペインのサグラダファミリア教会で歌おうという話が出、実現に2年かかりましたが、ついに、2025年12月1日に実現いたしました。

さて、いざバルセロナへの旅へと思った時、私は既に94歳になっていました。しかもバルセロナ迄は17時間かかります。更に公演の1日目は市内の音楽堂で、2時間立づくめで歌います。次の日、サグラダファミリア教会で賛美歌を歌います。友人たちから「余り無理をなさいませんように」と言われれば言われるほど、「大丈夫。皆さんに迷惑はかけません」と強がり言いながら、最後、公演旅行に参加する気持ちを決めました。

90歳になる女房が何時も一緒に行くので、今回も参加を表明したのですが、娘が心配をして、私が付き添いで行くといい出し、結局親子3人の楽しい旅になりました。

サグラダファミリア教会は1882年に着工以来140年以上たっても未完。世界で唯一の建設途中の世界遺産として有名であります。

天空に大きく、多彩に、そびえたつ建物の前に立った時、そして、内部に入って、壮大な、輝く壁画を見た時、圧倒され、「息をのむ美しさ」「異次元」「奥深い」「幻想的な」など形容詞がドンドン浮かんできます。

この中で歌える至福の時間でした。然しアッという間に過ぎてしまいました。・・・でも本当に幸せでした。

公演が終わり、別会場で最後の仕上げ会の席上、乾杯の音頭をとった私は、挨拶の中で、興奮しながらこんな言葉を述べました。

ガウディはこの教会を“心にしみいるような音を幻想的に響かせる巨大なオルゴール”として作り上げた。今、私たちの歌声は聖堂の地下に眠るガウディに快く届いたことだろう。

1926年6月7日、ガウディ最後の日の夕方、彼は職人たちに彼の最後の言葉としてこう呼びかけた諸君！明日はもっと良いものをつくろう！！と。

諸君！！新生六本木男声合唱団を 来年はもっと素晴らしい合唱団にしよう。

乾杯！！

今年は10月、東京カテドラル聖マリア大聖堂で、来年はハワイが候補です。その時は95歳か96歳になっていますが、元気で女房ともどもツアーに参加したいと思っています。

※P8に教会の中で歌う全体写真を掲載しています。



サグラダファミリア教会をバックに六男集合写真（団員 100名）



2025.11.30 バルセロナ音楽堂で（20時～22時 合唱“最後の手紙”14曲通して）



教会の中で歌う私

◆ 東京と上越の二拠点生活

大滝英二（糸魚川市百川出身）

2025年春から本格的に東京と上越妙高の二拠点生活を始めることになった。県立中央病院勤務以来、37年ぶりの高田である。当時はお濠端の宿舎に住んでいたが、今回は上越妙高駅前である。釜蓋遺跡が目の前に広がるので視界を遮るものがない。毎朝、飯縄、黒姫、妙高山が目の前に広がる。「高田って山に囲まれているんだあ」を実感する毎日である。

訪問診療の仕事は木曜夜の当直業務から始まって（ですので定例のサロンは参加できないのです）金曜日から日曜日までの週末が中心なので、月曜から木曜日までどのように時間を過ごすか考えた。東北大震災の後、杉並の自宅から水道橋のクリニックまで片道約15kmを自転車で通勤した。朝6時に家を出て、早稲田通りを走ること約1時間。大雨と雪の日以外は5年間続けた。使用した自転車は電動アシスト自転車、5年間で3台の自転車に乗った。そのうち、みんなに「危険なことはやめなさい」と言われたこともあり、自転車はたまに乗る程度だった。

そして2025年4月に部屋からの景色を見て「サイクリングを再開しよう！」と思い新車を購入することにしたが、欲しい自転車は上越市内では売っていない。そこで長野市まで電車で行き、長野市のサイクリング販売店で購入。その足で上越妙高駅までサイクリングすることにした。今は便利なもので全てスマホに記録を残すことができる。それによると長野市高田をスタートし北信五岳道路を走り野尻湖へ（最大標高は740m）、野尻湖からは国道18号を走り上越妙高駅まで、総延長68.2km、時間は3時間41分（途中、昼食時間を含む）、平均時速18.4km/h、最高時速58.7km/hとなっている。

まだ熊騒動がそれほど話題になっていない時、妙高市の大滝荘（標高450m）、南葉山キャンプ場（510m）、尾神岳中腹（540m）、糸しんの里（320m）、坊が池（550m）などヒルクライムに挑んだ。また長距離としては中ノ俣から有馬川一周が56km（標高290m）、尾神岳往復が57.6km、さらに糸魚川往復では107kmを走った。

このうち特に中ノ俣は県立中央病院に勤務していた時に聞いていた話があり、どうしても行ってみたい所だった。それは高校同級生の高橋慶一先生（現上越市医師会長）のお父上が冬になるとスノーモービルで往診していたと聞いていたからである。実際に行ってみてとんでもない所だとわかった。中ノ俣の集落に着くまでに四つのピークを上り下りする。途中で引き返したくなくなったとしても簡単には戻れない。いつ熊が出てきてもおかしくないような道路をひたすら走った。

また糸魚川まではほぼフラットな自転車専用道路（旧北陸本線廃線跡）が続いている。今は壊して何も無い能生の実家の前は自転車道になっている。懐かしい「とっこ岩」を横目に快適に走る。約3時間で糸魚川のクリニックに着いた。帰りは能生駅から谷浜駅までサイクルトレインを初体験、残念ながら駅の階段は担いで上り下りするしかなかった。谷浜では念願の「谷浜海岸コーヒー」で美味しいカレーとコーヒーをご馳走になり満足な1日を過ごすことができた（浅石さん、ありがとうございました！）。

毎日、信濃から頸城の山々を眺めていると脚がウズウズしてくる。サイクリングの他に登山も再開したいと考えた。高校登山で初めて高妻山に登った。勤務医時代は新潟県内の主な山を登り、毎年夏はアルプス縦走が定例だった。しかし東京勤務になってからは北岳縦走を最後に山を諦め、芝の上での「ボール遊び」に夢中になってしまった。なので35年ぶりの再開である。まずは低山からと考え、糸魚川の戸倉山、米山、南葉山、飯縄山と日帰り登山に挑んだ。その最中の「熊騒動」で、またまた家族に危険なことは止めてと言われていた。

73歳になる2026年は、糸魚川の白鳥山、雨飾山、そして妙高山の他に三つの黒姫山（青海、刈羽、信濃町）に登ろうと考えているが、とにかく「熊」次第であることは間違いない。



坊が池から見た頸城三山



南葉高原キャンプ場と青田難波山

◆ 最後のアルプス登山？—小蓮華山・白馬岳・大雪溪—

吉越昌治 (妙高市(新井)出身)

司馬遼太郎の歴史小説「坂の上の雲」がNHKでドラマ化され、大いに楽しみました。毎回のエンディングで流れる壮大なテーマ曲「スタンドアローン(久石譲作曲)」と素晴らしい景色に心を奪われていました。その景色は北アルプス残雪の小蓮華山(標高2,766[㍎])への稜線でした。是非、この稜線を自分の足で歩きたいと思っていました。そして、小蓮華山はふるりの山、妙高山や火打山より300[㍎]ほど高い、新潟県の最高峰(長野との県境)です。

10年以上前から学生時代の仲間と7月は南アルプス、8月は北アルプスに2~4泊で出掛けていました。しかし年齢を重ねると徐々にメンバーの歯がこぼれパーティを組むのが難しくなりました。2025年7月下旬の混みあっている時期(自分なりのリスク管理の観点から)を狙って1泊2日の単独行を計画しました。コースの最後で大雪溪を下るため、アイゼンを取り出したらコロナ禍で使っていなかったためゴムが腐食して使えない。新品を買い求め、さらに落石に備えてヘルメットを準備して、白馬村に住む長女の家に向かいました。

7月25日、好天のなか柵池高原へ。ゴンドラ、ロープウェイを乗り継いで柵池山荘に到着、これから登山開始です。予想通り、多くの登山者であふれています。準備運動をしてからゆっくりと歩き出しました。ジグザクの樹林帯を1時間ほど進むと景色が開けてきました。標高2,000[㍎]を越すと背丈の低い這松の樹林になり残雪も見えてきました、高山の様相です。雪田を横切り、さらに進むと大きなケルンが象徴的な乗鞍岳(2,469[㍎])に到着。北アルプス南部にある3,000[㍎]峰乗鞍岳と区別して白馬乗鞍岳とも呼ばれています。

今日の宿泊地、赤い屋根の大池山荘と白馬大池が良く見えます。しかし、ここからが大変でした。安山岩の大きな石というよりは岩がゴロゴロしていて手足を含め全身を使います。当然、エネルギーも使います。予定通り14時ころ到着しましたが、疲れた！小屋にチェックインする時に宿帳に行程も記載します。山経験が豊富そうな女性が「明日の行程が長すぎはしませんか？」「今日はここまでどの程度の時間で来ましたか」と尋ねます。年齢欄「77歳」と見比べてのチェックです。「明日はできるだけ早く出発してください」と助言を頂きました。ビール片手に大池のほとりでのんびりしようと座る場所を探していると太腿の筋がピリッと、初めての体験で立ち飲みでした。

翌日、一番に朝食を終え5時半に予定通り出発しました。今日も天気がいい！朝日が昇る中ゆっくりと歩き始めました。ひんやりした空気が何とも言えない、美味しい。道も歩きやすいのでペースが上がりそうになるなか「ゆっくり、ゆっくり」とつぶやきながら一定のペースを維持しました。1時間程度歩くと沢筋に残雪が見え、「この辺りがエンディング・シーンかな？」と思いながら進みました。小屋を出て約2時間で予定通り小蓮華山に到着しました。

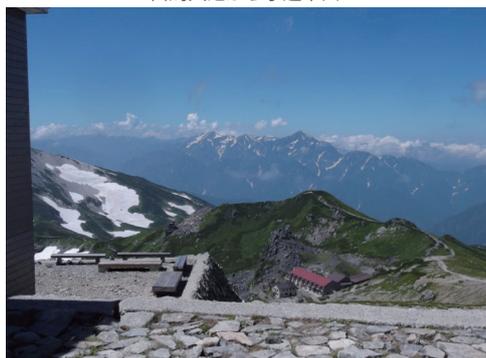
休憩後に白馬岳を目指します。この稜線は景色がいいので歩き易い、前方に白馬、杓子、白馬鑓の白馬三山がデーンと姿を見せています。しばらく進むと高山植物が道の脇に多く見えます。コマクサの群生、チングルマ、シナノキンバイ、イワギキョウなど風雪に耐えた花々です。そしてあともう少しで白馬岳というところまで来ると、右前方に黒部峡谷を挟んで立山、剣岳の雄姿が目飛び込んできました。こんなに美しく観られるのは運がいいと自己満足して9時に白馬岳(2,932[㍎])に到着しました。



白馬大池と山荘



白馬大池から小蓮華山



白馬山荘から立山・剣

山頂直下の山荘で昼食をとり大雪渓に向かいます。

ここからは6、7年ほど前に歩いたことがあり、大雪渓の入り口まで1時間、大雪渓を1時間、そこから猿倉まで1時間と踏んでいました。美しい景色とおさらばして、沢筋に入りました。想像していたよりも道が荒れていて、大きな石もここかしこ、そして急な下りで神経と体力を使いました。道のわきには可憐なハクサンフウロも咲いていましたが、ゆっくり鑑賞する余裕はありませんでした。大雪渓の取り付けまで予定の倍の時間を要しました。

アイゼンを装着し、ヘルメットをかぶりストックを両手に大雪渓に入りました。両側からの落石も多く見られ、雪も腐っていてアイゼンを履いていても気を抜くと滑ります。前方に一人登山者が見えず、明らかに私のペースより早い。後方を見ると誰も見えません。1時間で大雪渓を抜け、最後の林道歩きです。ここまでこんなに体力を使うとは思っていませんでした。これも山歩きです。山小屋での女性の助言は正しかった、ありがとうございます。予定通り14時猿倉出発のバスに乗り、1泊2日の山旅を終えました。

後日、親しい先輩に「老々介護状態で、君一人の身体ではない」と忠告を受け、今後はアルプス登山も日帰りかな？と思っています。

俳句ひろば

冬風や唯一無二の貝拾ふ

天空の風ゆたかなり鷹の翔ぶ

昏き森の匂ひや聖樹高くあり

冬の鴉染付の青清みにけり

ベースギターの音冬靄に溶けにけり

ルディセル 泰子

上越タイムス電子版、上越ケーブルビジョンへのアクセス方法（会員のみ）

◆ Jネット会員は、無料でご覧いただけます。

- ① HP右肩「Jネット会員メニュー」をクリック
- ② 「ログインはこちら」をクリックし各社のHPへ
- ③ 下記のメールアドレス・パスワードにてログインしてください。

● Jネットふるさと市場

「取次販売商品一覧」

会員は送料無料でお取り寄せができますので、どうぞご利用ください。現行の各社パンフに加えて、取次販売商品一覧（A4版1枚）を同封にてお届けします。ご希望の方には、ご注文用紙をお送りしますので事務局までご連絡ください。

● 上越特産市場

JCCソフト株式会社運営による、上越農林水産物・特産品のネットショッピングモールです。「上越特産市場」でネット検索いただき、お申込み下さい。

● 「雪国商店」東京交通会館店 閉店のお知らせ

5年半のご愛顧、誠にありがとうございます。雪国商店 交通会館店は3月29日をもって、閉店いたします。在庫限りで無くなる物もございますのでお早めにご利用くださいませ。

残り短い期間ではございますが、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

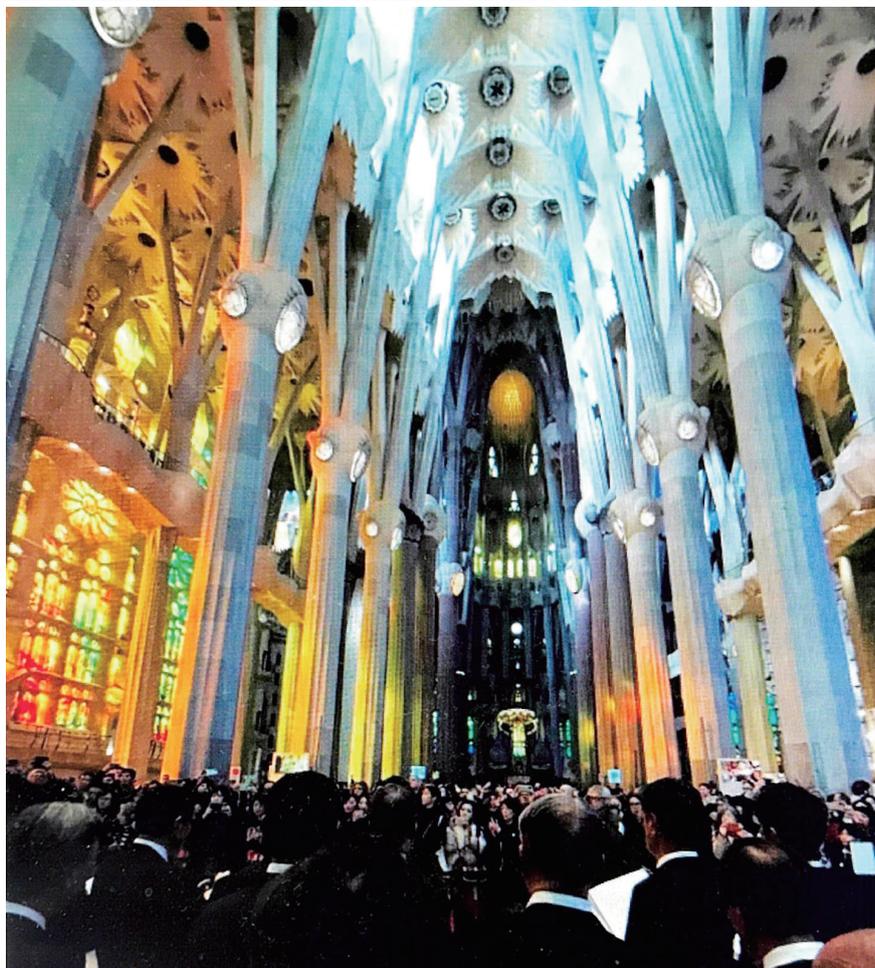
営業時間：11：00～19：00
お問合せ先（10:00～18:00）
☎ 03-5218-7039

◆ ふるさと上越ネットワークのホームページをご覧ください

「たより」を全ページカラーでご覧いただけ、上越市の四季の写真他、掲載は多様です。ぜひとも、「ふるさと上越ネットワーク」を検索し、ご覧ください。スマートフォンでは、右のコードからご覧いただけます。



会員ひろばスナップ



サグラダファミリア教会礼拝堂で、三枝成彰作曲「レクイエム」抜粋と「Dona Nobis Pacem」を歌う。



上越市からののお知らせ

◇第101回高田城公園観桜会のクラウドファンディング実施中！

昨年、高田城址公園観桜会は第100回という大きな節目を迎え、約52万人の方が訪れ、大盛況のうちに幕を閉じました。

昨年に引き続き、今後の観桜会を継続・発展させていくこと、さらに多くの皆さまに楽しみ、参加していただける観桜会を目指し、クラウドファンディングを通じて寄附を募っています。

ご協力いただける方は右の二次元コードからクラウドファンディングの内容をご確認ください。



総合政策課ふるさと応援室（TEL：025-520-5625）

● Jネットからののお知らせとお願い

会員の皆様には、ご自分の思い出やご経験、上越の魅力、上越に役立ちそうなこと、会員の親睦を深めることなどなんでも結構ですので、記事（1,200字程度まで）と写真を送信いただければ幸いです。投句もお待ちしております。さらに、たよりについて、記事や俳句の感想をお寄せ頂ければ、寄稿や投句された会員の励みになります。こちらもお待ちしています。

（頂いた感想は、たよりに掲載いたします。）

Mail 送信先事務局：k.miyazato@araipt.co.jp

◎次号「たより」は令和8年4月25日の発行です。