

2020年10月25日発行

「NPO雪のふるさと安塚」だより

<自主事業（部会活動）第2部会> 自然と食を活かした産業を育てる部会

楮の紙すき体験講習会

楮の和紙づくりに挑戦してみませんか？
興味のある方の参加をお待ちしております。

- ・とき 11月18日（水）
- ・時間 叩解作業 9:00～12:00
紙すき 13:30～16:00

※作業の進み具合で時間の変更があります。

- ・会場 安塚コミュニティプラザ ホール・調理室
- ・会費 100円

参加希望者は、11/13（金）までに事務局（☎592-3880）までお申し込みください。



<自主事業（NPO 地域活動支援事業）>

「棚田カフェ」天空の里づくり推進事業を実施しました！

朴の木自治会では、平成27年度より休耕田にヤナギバひまわりを植え、景観整備と地域振興に取り組んでいます。

28年度からは安塚小学校、安塚中学校とおぐる地域活性化協議会と連携し、草刈りや植栽活動を実施し、また秋の「黄金の回廊」に合わせ「棚田カフェ」を開いて地域内外の方々に棚田の景色とヤナギバひまわりを眺めてもらう事業に取り組み6年目となりました。

今年は、「NPO 地域活動支援事業」により、テーブルと椅子を購入しました。

あいにく棚田カフェのおもてなしは中止となりましたが、10月11日に休憩所を設置し、来場者の皆さんに、ご利用いただきました。



コピー・印刷機のご利用について

<会員価格>

コピー 黒（B5～A3） 1枚 8円

コピー カラー（B4まで） 1枚35円

コピー カラー（A3） 1枚50円

印刷機（B5・A4） 1枚 3円

印刷機（B4・A3） 1枚 4円

（印刷機の利用は、原稿1枚につき21枚以上印刷時）

利用時間：平日 8:30～17:30

「NPO 雪のふるさと安塚」事務局は 安塚コミュニティプラザ館内です。
いつでもお気軽にお立ち寄りください。

また、コミュニティプラザの利用やNPO 雪のふるさと安塚に対する意見
要望もお寄せください。

〒942-0411 上越市安塚区安塚777番地

TEL:025-592-3880

FAX:025-592-3540

HP: <http://www.yasuzuka.net/>



総合事務所からのお知らせ

景観法に基づく届け出制度について

上越市では、適正な景観への誘導を図るため、景観法に基づき上越市景観計画を策定しており、上越市全域を景観計画区域としています。これにより、建築物の新築・改築等の際には、景観法に基づく市への届出が必要となります。行為に着手する30日前までに市への届出が必要となりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。安塚区は上越市内で唯一、「景観づくり重点区域」に指定されています。

安塚区における建築物・工作物の基準 一部紹介

■素材及び仕上げ

自然の風合いを醸し出す天然素材（木質材、石質材等）を可能な限り使用しましょう。

■色

周辺の景観と調和できるよう、自然に溶け込むベージュ系の色や、落ち着いたある濃茶系の色で整えましょう。

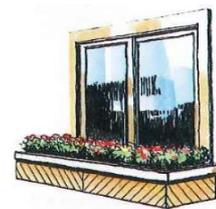
■アクセント

道路や水辺に面する窓やバルコニーには、花台やプランターなどを設けましょう。

届出行為に必要な案件がありましたら、まずは安塚区総合事務所 総務・地域振興グループ（☎592-2003）までご連絡ください。



【例】
木質材を使用し
た自然色の看板



【イメージ】
花台を設けた
バルコニー

一定例行政相談再開のお知らせ

行政に関する相談・苦情は行政相談委員へ

4月から中止としていた定例行政相談を11月から再開します。安塚区以外の定例行政相談の日程は上越市のホームページをご覧ください。相談は無料で、事前の予約は不要です。
※お越しの際はマスクの着用等、感染症対策にご協力をお願いします。

行政相談委員

南雲 二郎（なぐも じろう）さん



定例行政相談所 開設日 偶数月の第3火曜日

次回開設日は12月15日です

時間 午前9時から午前11時まで
場所 安塚コミュニティプラザ 小会議室

【お問合せ】

総務・地域振興グループ☎592-2003

あなたの血圧は大丈夫ですか？

これからの季節、寒くなると血圧が上がりがやすくなります。血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、心不全など命にかかわる病気になる危険性が高まります。毎日血圧を朝（起床して1時間以内）・夕（就寝前）測って高い状態が続くときは主治医に報告しましょう。

家庭血圧管理の目安…血圧は測定する時の状態や時刻、緊張やイライラ、不安などによっても変化します。継続的に自分の血圧を記録することが大切です。

- ①135/85mmHg 未満に下げましょう
- ②年齢や体の状況により、125/75mmHg 未満を目指した方がいい人もいます。気になる方は主治医と相談しましょう。

自分の体調の変化に注意し、**年に1回は必ず健診を受けましょう**。今年まだ健診を受けていない方は、下記お問合せ先までご連絡ください。

【お問合せ】 市民生活・福祉グループ☎592-2003

安塚地区公民館事業 体育・レクリエーション講座 ノルディックウォーキング教室 全3回

講師の指導で正しく美しい歩き方を学びましょう。スポーツが苦手な人、体力に自信がない人、ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難な人にもおすすめです。

日時：11月14日（土）、21日（土）、28日（土）
各回9時30分～11時00分

会場：安塚B&G海洋センター
講師：上越市スポーツ推進委員
和栗 勝美さん

補助講師：安塚区運動普及推進員
松野 修さん

募集：20人
受講料：全3回分 720円（欠席による返金不可）
申込締切：**11月6日（金）**

※当日は運動しやすい服装と靴、飲み物、タオル等をご持参ください。

【お申込み・お問合せ】

安塚地区公民館 担当：大塚 ☎592-2003

