

2021年11月25日発行

# 「NPO雪のふるさと安塚」だより

<自主事業（会員交流事業）> 新年交流会

## 令和四年 新年祝賀会 中止のお知らせ

1月に開催を予定しておりましたが、「令和四年 新年祝賀会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することといたしました。

開催を楽しみにされていた方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

<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

## 楮のからの和紙づくり 楮の釜茹で・皮むき作業を行いました

10月18日、雪だるま物産館で楮の釜茹で・皮むき作業を行いました。

数日前に刈り取りを行い、当日は必要な長さに切りそろえてから釜茹で作業となりました。8名の皆さんから参加いただき、皮むき作業を行いました。



## 秋を彩る みごとな菊花!



安塚コミュニティプラザ



安塚区総合事務所

「三本立て」や「懸崖」など、丹精込めた菊を今年もたくさん飾っていただき、来館者の皆さんから楽しんでいただきました。

ご提供 松野一治様（樽田）



「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

～ 住み慣れた安塚区で、ずっと元気に暮らすためには、健康な体が大切です。～  
**年に1度は健診を受診し、体の状態を確認しましょう！**

今年も健診を受けましたか？ まずは自分の体をきちんと知ることが健康への第一歩です。健診やがん検診を受けることで生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。上越医師会館や医療機関によっては、令和4年2月まで健診を実施していますので、まだ受診されていない方は、市民生活・福祉グループへご相談ください。

**【お問合せ】** 市民生活・福祉グループ ☎025-592-2003

※ 国民健康保険加入者の健診受診者が増えると、国からの交付金が増え、国民健康保険税の増額の抑制につながります。

## 【 国民健康保険に加入されている皆様へ市からのお願い 】

職場の健診や人間ドック等、市の集団健診以外で受診された方は、「健診結果の写し」を、健診を受診していない方で、治療等で健診と同様の検査を受けられた方は、「主治医からの診療情報提供書（無料）」又は「検査結果の写し」を市民生活・福祉グループへ提出してください。  
ご協力をお願いします。

**【お問合せ】** 市民生活・福祉グループ ☎025-592-2003

## 寒い冬を健康でお過ごしいただくために、ぜひセルフチェックを！

### 家庭で血圧を測定しましょう！

冬は寒さで血圧が上がりやすくなります。起床後と就寝前の血圧が重要です。ご家庭で血圧を測定し、いつもより高いときは、早めに主治医に相談しましょう。

### 寒暖差に注意しましょう！

急激な気温の変化があると血圧が乱高下し、めまいやふらつきを起こすことがあるので、特に浴室や脱衣所などの室温や外出時の服装等に留意しましょう。

### 定期的に体重を測定しましょう！

一般的に、冬は体重が増えやすいと言われています。急激な体重増加は、様々な病気を引き起こす原因になりますので、体重変化が大きいときは、毎日の食生活を振り返ってみましょう。

## ■公民館図書室からアンケート御協力をお願い■

日頃、安塚地区公民館図書室を御利用いただきありがとうございます。

この人の本があったらいいな！こんな本が読みたい…等、図書室にあったら読みたい図書の希望を受け付けています。

今後の図書購入の参考とさせていただきますので、図書室にある「新規購入図書アンケート」用紙に、希望する図書名を記入して貸出票受付箱に入れてくださるよう御協力をお願いします。

※ご希望に添えない場合があります。

【お問合せ】安塚地区公民館 大塚（☎592-2003）

