

「NPO雪のふるさと安塚」だより

<自主事業>会員交流事業

「令和六年 新年祝賀会」のお知らせ

新年を寿ぎ、年頭に当たって安塚区の更なる発展を祈る新年交流会を左記の日程で開催します。

多数の皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

ぜひご参加ください。

送迎はいたしませんので、相乗り等でお越しください。

と き：令和6年1月27日（土）

11：30 ～ 13：00

ところ：安塚コミュニティプラザ ホール

会 費：1,500 円

（会費は当日徴収させていただきます）

締 切：令和6年1月19日（金）

申込み・問合せ：事務局 ☎025-592-3880

<自主事業（部会活動）第3部会>文化講演会

お弁当箱で考える 毎日の食事



12月8日（金）安塚コミュニティプラザで文化講演会が開催されました。

安塚の地に生まれ育ち、さまざまな分野で活躍されている方のお話をいただく講演会として、駒沢女子大学人間健康学部 准教授 大坂裕子様から講演いただきました。「お弁当箱で考える毎日の食事」をテーマに、必要な食材、エネルギー量など、栄養についてもわかりやすくお話いただきました。

参加者の皆さんは メモを取ったりうなずいたりと話に耳を傾けていました。

<自主事業（部会活動事業）第1部会>

スポーツ交流会「ボッチャ体験会」

12月10日（日）安塚コミュニティプラザ ホールで「ボッチャ体験会」を開催しました。

上越市スポーツ推進委員の和栗勝美さんを講師に迎え、ルールの説明を受けた後、試合を行いました。

ボールを的に近づけることができるかを競うシンプルなルールで、「正式コート」と簡単な「one ボッチャ」の2種類のコートで体験しました。

「狙ったところにボールが行くと気分がいい。」・「ボールによって転がり方が違う。そこが面白いな。」など楽しい時間を過ごしました。



<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

楮からの和紙づくり 楮の紙すき体験講習会

12月11日（月）、安塚コミュニティプラザで楮からの和紙づくり「楮の紙すき体験講習会」を行いました。

今回は、やすづか学園の生徒17名が参加し、木づちや角棒で楮の繊維をバラバラに短くしてからみあうように切断する叩解作業と、紙すきを体験しました。

「木づちでトントン叩くのが楽しい。」・「楮を均等にすくのは難しかった。」などの感想がありました。



「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、自分の体の状態を確認しましょう。

今年度も健診を受けましたか？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。上越医師会館や特定健診実施医療機関では、令和6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。

■国民健康保険に加入されている皆さまへ■

以下に該当される方は、健診結果を提供いただくことで、市の健康診査を受診したとみなすことができます。

- ① 職場の健診や人間ドック(国保ドックを除く)等で健診を受診された方
 ⇒「健診結果の写し」を提出してください。
- ② 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)で治療中の方
 ⇒「主治医からの診療情報提供書(無料)」を提出してください。
※検査項目が不足している場合は該当になりませんので、主治医にご相談ください。

【お問合せ・提出先】市民生活・福祉グループ ☎592-2003

資源物常時回収ステーションを閉鎖します

安塚区総合事務所前にある資源物常時回収ステーションを下記の期間に閉鎖します。

閉鎖期間 12月31日(日)午後5時15分から
 1月4日(木)午前8時30分まで

- ・年末の最後の回収は31日(日)午前中です。それ以降に利用が集中すると、資源物が外にあふれてしまう可能性があるため、1月4日(木)以降の利用にご協力をお願いします。

【お問合せ】市民生活・福祉グループ ☎592-2003



クマとの遭遇に注意！

新潟県内に発令されていた最も警戒レベルの高い「クマ出没特別警報」が1月末まで延長されました。

安塚区でも目撃情報等が増えており、暖冬であればクマの活動が長引くことも考えられますので、外出の際は次の点に注意しましょう。

- クマ出没の可能性が高い朝方と夕方は避ける。
- ラジオや鈴など、音の鳴るものを身に付ける。
- できるだけ単独行動を避け、こまめに周囲に注意を払う。
- 市ホームページや市安全メール等でクマの目撃情報を確認し、危険な場所には近づかないようにする。



【お問合せ】市民生活・福祉グループ ☎592-2003

安塚診療所 1月診療カレンダー

	○三宅先生	◇大塚先生	△午後休診	×	×	×
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	X	X	X	○※2	○	X
7	8	9	10	11	12	13
X	X	◇※1※3	△	○※2	○	△
14	15	16	17	18	19	20
X	○	○◇※1	○	△※3	X※3	X
21	22	23	24	25	26	27
X	○	○◇※1	△	○※2	○	△
28	29	30	31			
X	○	○◇※1	○			

【受付時間】午前8:30~11:30、午後2:00~4:30

※1: 整形外科(大塚先生)の受付時間は午後2:00~3:30

毎週火曜日の午後は、整形外科(大塚先生)のみの診療

※2: 木曜日の午後は往診のため、受付時間は午後3:00~4:30

※3: 9日(火)午前、18日(木)午後、19日(金)は、休診します。

年末年始の暴飲・暴食に気を付けましょう

【お問合せ】安塚診療所 ☎592-3330

除雪作業中の事故にご注意ください



毎年、上越市内では除雪作業による事故が発生しています。事故原因の多くは、屋根雪下ろし中の落下と、除雪機の作業によるものです。事故を防ぐために除雪作業の際には、以下のことにご注意ください。

屋根の雪下ろし作業

- ・家族や隣近所にも声を掛け、2人以上で行いましょう。
- ・命綱等の安全装備を装着するとともに、ヘルメットや滑りにくい履物を着用しましょう。
- ・スノーダンプで雪を下ろすときは、雪と一緒に落下しないよう小分けに雪を下ろしましょう。
- ・はしごを使う時はしっかりと固定し、横滑りや転倒を防ぎましょう。

除雪機による作業

- ・除雪機に詰まった雪を取り除くときは、必ずエンジンを止めましょう。
- ・回転部には直接手を入れず、雪かき棒などを使用しましょう。
- ・除雪機の移動中や収納中にも気を付け、特に後進時は注意しましょう。



【お問合せ】

総務・地域振興グループ
 ☎592-2003

1月の雪だるま高原情報

1 雪だるま高原は好評営業中！

年末年始も営業しています。ご家族や友人を誘ってご来場ください。

◎今シーズン1月末までの間の休業日

- キューピットバレイスキー場：1月9日(火)
(施設点検のための休業)
- ゆきだるま温泉久比岐野：12月25日(月)、
 1月4日(木)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

2 毎月第3日曜日は「スキーこどもの日」

1月21日(日)、2月18日(日)、3月17日(日)は、小学生のリフト券が無料(保護者1人に対し小学生2人まで)です。

3 大人のそりあそび

営業終了後のグレンデをそりで滑ります。どなたでも参加できます。

○とぎ… 1月6日(土)から3月10日(日)までの土曜・日曜・祝日

○集合時間… 各日午後4時30分

○場所… 第3ペアリフト乗り場前

○料金… 300円(1人1回限り有効)

【お問合せ】キューピットバレイ
 ☎593-2041

