

2024年8月25日発行

「NPO雪のふるさと安塚」だより

令和6年度 企業会員様のご紹介 ご支援ありがとうございます

特別養護老人ホーム あいれふ安塚
秋山菓子店
有限会社 内山商会
株式会社 栄鵬建設
えちご上越農業協同組合 安塚支店
株式会社 えちご棚田文化研究所
大浦安商工会
岡庭商行 株式会社
合名会社 小川紙店
株式会社 環境サービス

株式会社 北島車輛
頸城建設 株式会社
株式会社 サトウ産業
沙耶インターナショナル・AUDIO
上越技研 株式会社
有限会社 新清興業
株式会社 スマイルリゾート
株式会社 大地設計事務所
大陽開発 株式会社
株式会社 武江組

有限会社 東頸設備
株式会社 原商店
パル設計 有限会社
マルジュ
有限会社 丸田商事
株式会社 山田商会
横尾自動車整備工場
吉村サービス
Namy & 株式会社

(順不同、敬称略)

<受託事業(支えあい・安心して暮らせる環境づくり事業)>安塚ふれあいサービス事業

介護者家族の集い

7月17日、安塚コミュニティプラザ・和室にて「介護者家族の集い」を行いました。

元高田西城病院認知症疾患医療センター保健師の秦五津子さんを講師に迎え、参加者のみなさんの体験談・現状の話聞き、認知症がどんなものか、症状等の説明をしていただき、ヒント・心の持ちよう・心構えなどをお話しいただきました。

参加者のみなさんは、「気持ち楽になった」・「今まで誰かに話したかった」・「他の方の話を聞くことができてよかった」などの感想がありました。

これからも介護者家族の一助となるよう支援を行っていきたいと思います。

<自主事業(観光・交流事業)第4部会>

ちいさいまちの小さな花火大会

7月27日(土)、安塚B&G海洋センターを会場に「ちいさいまちの小さな花火大会」を開催しました。

皆様のご支援・ご協力をいただき、大盛況のうちに終えることができました。

ありがとうございました。



<自主事業(部会活動事業)第1部会>安塚区住民福祉会

大好評でした! お買い物支援ツアー

8月1日、安塚区住民福祉会「お買い物支援ツアー」を行いました。

行き先は、直江津ショッピングセンター・無印良品。それぞれ店内を回り、買い物を楽しみました。

昼食は、くいどころ里味へ。

参加者のみなさんからは、参加費無料で買い物に行けて楽しかったなどの声をいただきました。

次回は、10月中旬ごろ予定しております。



「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

全3回

安塚地区公民館からのお知らせ

安塚地区公民館事業 体育・レクリエーション講座

アイソメトリックと呼吸法で心も身体も美しく！ ヨーガ教室

- ★ヨガのもっとも重要な参考書である「ヨーガ・スートラ」によれば、ヨガは心の動きを抑止することと定義されているそうです。
- ★ヨーガ療法の特徴的な技法である「アイソメトリック・ヨーガ」で集中力を高め、**快適で穏やかな毎日**を送りましょう！



- ◆開催日：10月1日（火）、10月15日（火）、10月29日（火）
- ◆時間：各回とも、午後7時～8時30分
- ◆会場：安塚B&G海洋センター ◆定員：15人
- ◆講師：岩崎 なぎさ 先生
(一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)
- ◆参加費：7,200円(受講料200円×3回、保険料40円×3回)
※初回に徴収させていただきます。途中欠席による返金はできません。
- ◆持ち物：ヨーガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル
※ヨーガマットをお持ちでない方には事務局の方で用意(実費)させていただきますので、参加申込時にその旨お知らせください。
- ◆申込み：9月10日（火）までに、右記「お問合せ」まで

【参加される皆様へお願い】

- ・講座の開催様子を撮影した写真を公民館だより等に掲載させていただく場合があります。
- ・体調がすぐれない時は、参加をご遠慮ください。
- ・主催者側の判断で講座を中止する場合があります。

【お問合せ】

安塚区総合事務所 安塚地区公民館
担当：上野
☎ 592-2003 FAX592-3505

総合事務所でマイナンバーカードの申請ができます

マイナンバーカードを作りたい場合は、総合事務所でも申請することができます。(予約はいりません)

用意するもの

- ・健康保険証、診察券、通帳など氏名・住所・生年月日等が入ったもの2点、または運転免許証など写真付きのもの1点
- ・平成27年に送られてきたマイナンバーの通知カード(あれば)(無い場合は申請書をお書きいただきます)

ご注意ください

- ・その場で写真撮影をするので、必ずご本人がお越しください。
- ・総合事務所に来なくてもスマホを使って申請することもできます。スマホは家族や知人のものでも可能です。詳細は総合事務所へご相談ください。
- ・マイナンバーカード発行まで1か月半程度かかります。
- ・11～12月は申請が混み合うことが予測されます。申請はお早めに。

【お問合せ】市民生活・福祉グループ ☎592-2003



令和6年度「こころと体の元気教室」

医師による もの忘れ個別相談会

認知症について悩んでいませんか？もの忘れなど、気になる症状がある人や家族を対象に、専門医による個別相談会を開催します。参加ご希望の方は、下記申込先まで電話でお申し込みください。

- ◆日時 10月28日（月）午後2時～4時
- ◆会場 安塚コミュニティプラザ
- ◆対象者 もの忘れ等の心配があり、専門医への相談を希望する人
- ◆定員 10人(先着順)
- ◆料金 無料
- ◆申込先 上越市高齢者支援課(担当：濁川、並木)
電話 025-520-7514
- ◆申込締切 10月15日（火）
- ◆その他 お申込みいただいた人には、相談会の前に地域包括支援センターの職員がお宅を訪問し、心配事の聞き取りや簡単な質問検査をさせていただきます。

※地域包括支援センターは、上越市が法人等に委託している地域の総合相談窓口です。



安塚診療所 9月の診療カレンダー

○三宅先生 ◇大塚先生 △午後休診 ×休診

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	○	○◇※1	○	○※2	○	×
8	9	10	11	12	13	14
×	○	○◇※1	△	○※2	○	△
15	16	17	18	19	20	21
×	×	○◇※1	○	○※2	○	×
22	23	24	25	26	27	28
×	×	×	△	○※2	○	△
29	30	10/1	2	3	4	5
×	○	○◇※1	○	○※2	○	×

【受付時間：午前8:30～11:30、午後2:00～4:30】

- ※1: 毎週火曜日の午後は、整形外科(大塚先生)の診療も行います
整形外科(大塚先生)の受付時間は午後2:00～3:30
- ※2: 木曜日の午後は往診のため、受付時間は午後3:00～4:30
診療開始が午後3:30を過ぎることがあります。ご了承下さい。

※ 9月21日(土)から9月24日(火)まで、三宅医師が九州に帰省のため休診となります。

【お問合せ】安塚診療所 ☎592-3330

●雪だるま高原情報

○9月1日よりシーズン券販売開始！とってもお得な超早割は9月30日まで！

【とってもお得な超早割金額】

- ・個人、シニア、スーパーシニアシーズン券：18,000円(上越市民限定)
- ・学生シーズン券：13,000円(小学1年生～高校2年生)
- ※この冬は週末などにナイター営業予定！
シーズン券でナイターも滑れます♪

○新第2クワッドリフト建設工事について

9月の工事予定：山麓及び山頂駅舎基礎工事 等

○ゆきだるま温泉 久比岐野について

<9月の久比岐野営業時間>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
B	休	A	A	A	A	B
8	9	10	11	12	13	14
B	休	A	A	A	A	B
15	16	17	18	19	20	21
B	B	休	A	A	A	B
22	23	24	25	26	27	28
B	B	休	A	A	A	B
29	30	A: 14:00～19:00 (18:30 最終受付)				
B	休	B: 12:00～19:00 (18:30 最終受付)				

【お問合せ】キュービットバレイ ☎593-2041