

ゆざわ



笑って、春を待つ。

もうすぐ桃の節句です。桃が咲く季節に花のつぼみがほころぶことを「笑う」と表現します。まるで春の訪れへのうれしさを重ねているようです。まだまだ少し先に待つ雪国の春。笑顔で少しずつ春を迎えましょう。

おし
せし
町から

新型コロナウイルス感染症に
関連した人権相談のご案内

なくしましょう 新型コロナウイルス
感染症に関連した差別と偏見

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別が決してあってはなりません。

今、みんなが不安に包まれやすくなっています。そんな時だからこそ、自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、「誰か」のことではなく、「自分のこと」として考えてみるのが大切です。悪意のない言動が人権侵害につながることもあります。そして、感染対策にも影響を与える可能性があります。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが、新型コロナウイルス感染症から、自分を、家族を、みんなを守ることにつながります。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困ったときは一人で悩まず、相談してください。

●様々な人権問題に関するインターネット相談はこちら

「インターネット人権相談」
▽ <https://www.jinken.go.jp/>



●様々な人権問題に関する相談はこちら

「みんなの人権110番」
☎0570・0003・110
(平日午前8時30分〜午後5時15分)

●いじめ・虐待など子どもの人権の相談はこちら

「子どもの人権110番」
☎0120・0007・110
(平日午前8時30分〜午後5時15分)

●セクハラ・家庭内暴力など女性の人権の相談はこちら

「女性の人権ホットライン」
☎0570・070・810
(平日午前8時30分〜午後5時15分)

●外国語での人権の相談はこちら
(10言語対応)

「外国語人権相談ダイヤル」
☎0570・090・911
(平日午前9時〜午後5時)

おし
らせ
町から

パブリックコメント
ご意見を募集します

湯沢町国土強靱化地域計画の策定に
ついて町民の皆さまからご意見を
募集します

湯沢町では、大規模な自然災害など
に備えるため、強くしなやかな国民生
活の実現を図るための防災・減災等に
資する国土強靱化基本法第13条にある
国土強靱化地域計画を策定します。
計画(案)は次の場所で閲覧できます。

。湯沢町役場 総務管理課
(土曜・日曜・祝日を除く午前8時
30分〜午後5時15分)
。湯沢町公民館(午前9時〜午後8時)
。湯沢町ホームページ
(<https://www.town.yuzawa.lg.jp>)



日 募集期間
令和4年2月28日(月)〜3月27日(木)

申 提出方法
郵便、ファクス、電子メール等で
湯沢町役場総務管理課へ提出して
ください。

ただし、住所、氏名等の記載のな

いものは対象外とします。

様式は町ホームページからダウン
ロードしていただくか、閲覧場所
でお受け取りください。なお任意
の様式での提出も可能です。

提出先

〒949-6192

湯沢町大字神立300番地

湯沢町役場 総務管理課

☎025-784-1818

✉bousai-kanzai@town.yuzawa.lg.jp

提出上の注意

お寄せいただいたご意見等は、個
人に関する情報を除き公表する場
合があります。
またご意見等については個別の回
答はいたしませんので、併せてご
了承ください。

問

総務管理課

☎025-784-3451



おし
らせ
町から

自宅療養者等生活支援事業
(食料支援)のご案内

新型コロナウイルス感染症による
自宅療養者等生活支援事業(食料
支援)について

湯沢町では、新型コロナウイルス感
染症により世帯員全員が自宅療養また
は濃厚接触者となり、親族等からの支
援を得ることができない世帯に対し、
食料品等の支援を行います。

対 対象世帯

次のすべてに該当し支援を希望す
る世帯。

- ①町内に居住し、新型コロナウイルス
ルス感染症により世帯員全員が
自宅療養または自宅待機をして
いる世帯。
- ②自宅療養または自宅待機の期間
において、親族等から生活支援
を受けることができず、食料確
保も困難である世帯。

内 支援内容

申請のあった世帯に対し食料品お
よび飲料水7日間相当分を配達し
ます。

(例：パックご飯、レトルト食品、

飲み物など)

配達方法

・町職員がご自宅の玄関付近に
「置き配」します。

午後3時以降の受付分は翌日の
配達となります。

・配達後に、配達完了のお電話を
します。

費

無料(申請者負担はありません)
※偽り、その他不正な手段により、
食料品等の支援を受けたとき
は、その一部または全部に相当
する額を返還させることがあり
ます。

申 申請方法

福祉介護課までお電話ください。
聞き取りにより申請を受け付けま
す。

申請先・問

湯沢町役場 福祉介護課

☎025-784-4560

(受付時間：平日 午前8時30分から
午後5時まで)



おし
らせ
町から
令和4年度心身障がい者
タクシー利用券の申請受付

町では、町内に住所を有しており、かつ一定の障害のある方を対象に、タクシー利用料金の一部を利用券により助成しています。

利用券は1枚につき、500円となります。

対
利用できる方

町内に住所がある方で、次の障害者手帳の交付を受けている方が対象となります。

- ・身体障害者手帳 1級～3級
- ・療育手帳 A・B
- ・精神障害者保健福祉手帳 1級～3級

日
受付開始日

令和4年3月7日(月)より

場
受付場所

湯沢町役場 福祉介護課
(湯沢病院となり・湯沢町総合福祉センター内)

申請・利用方法

①タクシー利用券交付申請書、障害者手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)を持参のうえ、福祉介護課にて交付申請をし

てください。申請書は福祉介護課窓□の他、湯沢町ホームページからダウンロードすることもできます。

(「湯沢町 障がい者タクシー券」で検索)

②申請受付後、その場でタクシー利用券を配布します。なお、申請した時期により交付枚数が次のとおり変更となりますので、ご注意ください。

- ・6月までの申請の場合………24枚 (年度最大枚数)
- ・7月～9月に申請の場合………18枚
- ・10月～12月に申請の場合………12枚
- ・翌年1月～3月に申請の場合……6枚

③タクシー利用時には、障害者手帳・タクシー利用券を持参してください。料金支払い時、運転手に障害者手帳を提示し、利用券をお渡しください。

利用できる枚数は、1回の乗車で最大6枚(3,000円分)です。ただし、運賃を超えての利用はできません。また、助成額を超える分については自己負担となります。

令和3年度のタクシー利用券について

有効期限が令和4年3月31日までの利用券(黄緑色の券)は、4月以降は

使用できません。余った利用券は福祉介護課に返却するか、各自で破棄願います。

申・問 福祉介護課 福祉係

☎025・784・4560

空き家等対策の推進に
関する連携協定を結び
ました

新潟県弁護士会様と湯沢町とで、空き家等対策の推進に関する連携協定を締結しました。

この協定は、相互の連携・協力のもと、空き家等の発生抑制・活用推進・適正管理の促進などの総合的な対策を推進し、住民が安心・安全に暮らせるまちづくりに資することを目的としています。

空き家等の活用や適正管理等に関する所有者等への意識啓蒙などを、協力行っています。

おし
らせ
他団体
認知症の方や
その家族の相談窓口

認知症の方やそのご家族の方が抱える困りごとや悩みごとに関する相談を無料でお受けしています。

日 毎週月曜～金曜の午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

問 新潟県認知症コールセンター

☎025・281・2783(相談)



南魚沼市可燃ごみ処理施設
臨時休業のお知らせ

施設の定期修繕工事により直接搬入はできませんのでご注意ください。

休業日 令和4年3月6日(月)

休業施設 可燃ごみ処理施設

問 環境農林課 ☎025-788-0291

募
集
町から
水道検針員を募集します

選考方法
書類審査により決定します。

対
町内在住の方で、5年以上勤務
できる方

募集人員 若干名

内
契約 2年ごとに更新します。

業務内容

家庭に設置してある水道メーターの指針をハンディターミナル（検針機器）に入力し、ハンディターミナルから発行される使用量のお知らせを配布します。

検針日は、5月～11月の毎月おおむね20日～おおむね25日です。

業務開始日

令和4年5月20日頃を予定しています。（1回目は現場講習を行います。）

労務単価

1件あたり95円

申
申込方法

履歴書（市販のもので可）を上下水道課に持参または郵送してください。（3か月以内に撮影した写真を貼付してください。）

申込期限

令和4年3月22日（火）

午後5時まで【必着】

申・**問**
上下水道課

☎025・784・4855

おし
らせ
町から
令和4年度ごみ収集
カレンダーの配布について

令和4年度のごみ収集カレンダーは、3月中に町内会を通じて各家庭に配布されます。見やすい所に貼っていただき、収集日の確認にご利用ください。配布されなかった場合は、役場環境農林課にてお渡しします。（3月中に町ホームページにも掲載します。）
また「ごみの分け方・出し方」ガイドブックにつきましては役場環境農林課・公民館・資源ごみストックヤードにてお渡しできますのでご利用ください。

問
環境農林課

☎025・788・0291



おし
らせ
町から
3月の粗大ごみ収集日と
予約締切日のお知らせ

粗大ごみを自分で施設に搬入できない方は、予約していただくことで粗大ごみを収集します（有料）。

日
収集日

3月10日（水）3月7日（日）締め切り
3月24日（水）3月18日（金）締め切り

申・**問**
環境農林課

☎025・788・0291

おし
らせ
町から
3月の行政相談
中止のお知らせ

3月に開催を予定していましたが行政相談は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止することとなりました。

今後の開催日につきましては、広報ゆざわで改めてご案内します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

問
企画政策課 企画係

☎025・784・3454

「ありがとう湯沢」応援感謝券

取扱店舗の皆さま

令和2年度発行「ありがとう湯沢」応援感謝券有効期限
令和4年3月31日まで

従業員の皆さまへの周知をお願いいたします。
令和4年4月以降の感謝券換金日程は、決まり次第文書にて通知いたします。

問 企画政策課 ☎025 - 785 - 2003



令和2年度発行「ありがとう湯沢」応援感謝券

おしらせから
パブリックコメント
ご意見を募集します

「信濃川水系河川整備計画（変更原案）」
に対する意見募集について

内 このたび国土交通省信濃川河川事務所では、信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる信濃川水系河川整備計画（変更原案）を作成しました。

信濃川水系河川整備計画（変更原案）に対するご意見を関係住民の皆さまから募集します。意見募集の時期や方法等の詳細につきましては、専用ホームページをご確認ください。

専用ホームページはこちら▼



問 国土交通省信濃川河川事務所

調査課 ☎025・8332・3243



おしらせから
町長喫茶室のおしらせ

田村町長と直接お話しませんか？

内 気楽な雰囲気の中で、町民の皆さまの声をお聞かせください。お気軽にお申し込みください。

日 3月31日④

- ①午前9時～9時50分
- ②午前10時～10時50分
- ③午前11時～11時50分

申 3月24日④までに役場企画政策課までお申し込みください。

※先着3組まで

新型コロナウイルス感染症防止のため参加者は左記にご留意ください

- マスクの着用をお願いします。
- 発熱など体調が悪い方は、参加をご遠慮ください。
- 参加人数は、1組あたり2名までとさせていただきます。
- 室内の換気のため、窓やドアを開けて行います。

問 企画政策課 企画係

☎025・784・3454

イベント他
猫の譲渡会

日 3月20日④ 午後1時～3時

場 イオン六日町店 1階西口階段脇

※事前に予約をいただいた方を優先させていただきます。

※不妊・去勢手術の実施と完全室内飼いが条件で、基本健康診断費用等がかかります。引き渡しは後日、ご自宅になります。

問 魚沼アニマルサポート 笹木

☎090・1533・4805

おしらせから
緊急情報メール

湯沢町の災害、防災、気象、防犯に関する緊急情報を発信します。

次のアドレスへ、またはQRコードを読み取り「空」メール（タイトル本文を未入力）を送信してください。
▽bousai.yuzawa-town@raiden.ktaiwork.jp



問 総務管理課 防災管財係

☎025・784・3451

使用済み天ぷら油の回収
ご協力ありがとうございます

回収する油は植物系の天ぷら油のみです！（菜種油、大豆油、ごま油、コーン油、サラダ油など）

ごみの減量や資源のリサイクルのため、使用済み天ぷら油は捨てずに回収場所に出しましょう。

3月の使用済み天ぷら油の回収は

3月14日④～18日④

- 役場 午前8時30分～午後5時
- 公民館 午前9時～午後5時

※正面玄関前で行います

毎週火曜日
湯沢町資源ごみストックヤード（中子）

午前9時～午後4時

- ①水、天かす等の異物は取り除いてください。
- ②必ず油の入っていた容器に入れて出してください。（缶切り等で開けてふたが閉まらないものは、ペットボトル等に移し替えてください。）
- ③容器のフタはしっかり締めてください。
- ④設置されている回収ボックスの中に、容器を立てて入れてください。

※一般家庭から排出される油が対象です。
※賞味期限の切れた油も回収します。

	令和2年度	令和3年度
4月	140 ㎏	130 ㎏
5月	250 ㎏	80 ㎏
6月	230 ㎏	100 ㎏
7月		70 ㎏
8月	150 ㎏	80 ㎏
9月	150 ㎏	100 ㎏
10月	100 ㎏	70 ㎏
11月	60 ㎏	100 ㎏
12月	170 ㎏	110 ㎏
1月	20 ㎏	15 ㎏
2月	180 ㎏	
3月	90 ㎏	
合計	1,540 ㎏	855 ㎏

問 湯沢町役場 環境農林課

☎025・788・0291



新型コロナウイルス 追加接種（3回目）のお知らせ



18歳から64歳の方の追加接種（3回目）接種券発送スケジュール等について

湯沢町では、接種予約時の混乱防止や効率的に接種を進めるため、追加接種（3回目）に必要な接種券を、2回目の接種日に応じ、段階的に発送します。

◎接種には予約が必要です

詳細な接種日程、予約方法は接種券に同封する案内・広報等でお知らせします。

湯沢町保健医療センターでの集団接種となりますが、湯沢町保健医療センターの地域家庭診療部（内科）を定期予約受診している方は、受診時に医師に相談のうえ、接種日を予約してください。

2回目接種日	3月	4月	5月
令和3年6月1日～8月7日	接種券 発送	接種 予約	3月下旬 接種開始予定
令和3年8月8日～25日		接種券 発送	接種 予約
令和3年8月26日以降			接種券 発送
		接種 予約	4月中旬 接種開始予定
			接種 予約
			4月下旬 接種開始予定

- 接種券が届いたら、必ず開封して内容をよく確認いただき、予約方法を確認のうえ、接種の予約をしてください。
- 他市町村で1・2回目の接種後、湯沢町に転入された方は、健康増進課で追加接種（3回目）接種券発行の申請手続きが必要です。
- 大規模接種および職域接種等での接種を希望し、接種券が上記スケジュールよりも前に必要な方は、健康増進課までご連絡ください。

◎小児（5歳～11歳）の方の接種について

- 満5歳～11歳(令和4年3月1日時点)の方に接種券を発送（3月上旬）します。
- 予約が必要になりますので、詳細については同封資料をご確認ください。

【使用するワクチンについて】

ファイザー社製(5歳～11歳用)のワクチンを使用します。通常3週間の間隔をあけて、2回接種します。小児（5歳～11歳用）のワクチンは、ファイザー社製の12歳以上のものに比べ有効成分が3分の1になっています。

○接種会場

湯沢町保健医療センター（集団接種会場）

○接種日程

【1回目の接種日】 【2回目の接種日】

3月23日(水) ⇒ 4月13日(水)

4月20日(水) ⇒ 5月11日(水)

※受付時間 午後3時15分～

予約状況に応じ、4月20日(水)以降の接種日を追加する予定です。

問 湯沢町健康増進課（保健センター） ☎ 025 - 784 - 3149

マイナンバーカード申請手続きのご案内

土曜窓口・時間外窓口の日程をお知らせします

マイナンバーカードの申請や受け取りで、通常の開庁時間内に来庁できない方を対象に専用の窓口を開設します。

3月の開庁日時

- ・ 3月12日④ 午前8時30分～正午まで
 - ・ 3月17日⑥ 午後7時まで
 - ・ 3月26日④ 午前8時30分～正午まで
- ※住民票・戸籍などの事務は行いません。

受付窓口

湯沢町役場 町民課

必要書類等

- ・ 写真付きの本人確認書類1点
(運転免許証、パスポート、在留カードなど)
- ・ その他の本人が確認できる書類1点
(保険証、年金手帳、医療受給者証など)
- ・ 通知カード【紛失した場合は不要】
- ・ 住民基本台帳カード【紛失した場合は不要】

※窓口でタブレット端末により無料で顔写真を撮影し申請が可能です。

ご自身で顔写真を用意する場合は、縦4.5cm×横3.5cmの写真をご用意ください。

※必要書類等をすべて用意できない場合でも申請は可能です。ただしカード受け取りの際は、原則本人が必要書類を持参し来庁していただく必要があります。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバーカードを取得しませんか？

昨年10月からマイナンバーカードと連携することにより、一部の医療機関で健康保険証として利用できるようになっています。申請からカードを受け取れるまでに時間がかかりますので、お早目の手続きをおすすめします。また、町内企業や町内会など、団体等が指定する公民館等へ町民課職員が出張し、マイナンバーカード申請のための顔写真を無料で撮影するなどサポートも可能です。お申し込みの際は担当までご相談ください。

問 町民課 ☎ 025 - 784 - 3453

まちのうごき

	1月届出分	1月31日現在	前年比
出生	1人	男 4,091人	- 16
死亡	16人	女 3,915人	- 14
転入	40人	計 8,006人	- 30
転出	23人	世帯 3,965戸	+ 71

湯沢町の交通事故発生状況

	2022年	2021年	増減
発生件数	2件	2件	0
死亡者数	0人	0人	0
負傷者数	3人	3人	0

(2022年1月1日～1月31日)

令和4年 横断歩行者を守る 交通事故防止運動



～ 横断歩道での歩行者優先 ～

—— 3月1日(火)～3月10日(木) ——

よく見て わたろう とまろう 横断歩道

●横断歩行者等の安全確保

3月は、暖かい日が増え人や車の動きが活発になり、横断歩行者が被害に遭う割合が高まります。昨年、歩行中に交通事故で亡くなった17人のうち、約半数の8人の方が道路横断中でした。また、信号機のない横断歩道において、歩行者が渡ろうとしている場面で一時停止した車は、新潟県では37.3%※にとどまっています。(※令和3年一般社団法人日本自動車連盟調査)

運転手の皆さんは

- ・横断歩道は歩行者が最優先です。路面の「ダイヤモンド」は、その先に横断歩道があることを意味します。(※周辺状況により設置されない場合もあります)
ドライバーは横断歩道の近くの歩行者の動きに注意するとともに、横断歩道の手前では減速するなど、横断しようとしている歩行者に備え、横断者がいる時は必ず横断歩道の手前で一時停止しましょう。
- ・令和3年に発生した死亡事故では、車側の違反として「前方不注意」と「安全不確認」が48.9%を占めています。横断歩道や交差点の近くでは一層の注意が必要です。
- ・子どもたちが通行している幼稚園や保育園、学校などの周辺では、急な飛び出しに対応できるよう、十分に速度を落として安全運転を心掛けましょう。

●道路横断時の安全確認の徹底

歩行者の皆さんは

- ・信号無視や、車の直前・直後の横断などは大きな事故の原因となる危険な行為です。
- ・道路を横断する際は、確認する方向に体をしっかり向けるとともに遠くまで見るなど安全を十分に確認して、横断歩道がある場所では必ず横断歩道を渡りましょう。
- ・接近する車両がある場合は、動作などで横断する意思を運転者に伝えて、車両が停止することを確認してから横断しましょう。
- ・ドライバーが横断者を見落とす事故もあります。横断中も左右を確認しましょう。

横断歩行者の保護はドライバーの義務です！

(横断歩行者等妨害等違反の罰則関係)

罰則	3月以下の懲役又は5万円以下の罰金	反則金	大型車 1万2千円	普通車 9千円
違反点	2点 (横断歩行者等妨害)		二輪車 7千円	原付 6千円

湯沢町公民館 図書室



新刊のご案内

利用時間 午前9時～午後8時

休館日 年末年始

貸出冊数 1人3冊まで

貸出期間 14日間

問 湯沢町公民館

☎ 025 - 784 - 2460

1月は、37冊の新刊図書の入荷がありました。その中から注目の図書を紹介します。

『もう別れてもいいですか』

垣谷 美雨／著 中央公論社

一緒にいるだけで息がちゃんと吸えなくなる。離婚したい。でも、お金がない。女を奴隷扱いする男たちとの決別を描く、50代ベテラン主婦のハッピー離婚戦線。



『その日まで』

瀬戸内 寂聴／著 講談社

百歳近く生きつづけて、最も大切なことは、自分の生きざまの終わりを見とどけることだけであった。切に愛し、いのちを燃やし、ペン一筋に行き抜いた瀬戸内寂聴99歳、最期の長編エッセイ。



『図解 ウイルスと除菌のことがよくわかる!本』

内海 洋／著 筑摩書房

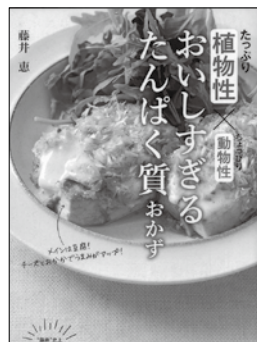
菌やウイルスに効果があるだけでなく、使う人にとって安全かつ環境を汚染しない「次亜塩素酸水」。次亜塩素酸水の新型コロナウイルスや変異株への効果や、製品の選び方、取り扱うときの注意点などを紹介する。



『おいしすぎるたんぱく質おかず』

藤井 恵／著 新星出版社

植物性たんぱく質をたっぷり、動物性たんぱく質をちょっぴり、これが、おいしさとヘルシーさの両立を叶える秘訣。豆製品×肉・魚、高野豆腐×肉・魚、板麩と車麩の和洋中おかずなど、64品のレシピを紹介する。



1月19日に 第166回芥川賞・直木賞 の受賞作品が発表されました

芥川賞受賞作

『ブラックボックス』

砂川 文次／著

直木賞受賞作

『塞王の盾』

今村 翔吾／著

直木賞受賞作

『黒牢城』

米澤 穂信／著

こちらも入荷しております。ぜひご利用ください。

降雪シーズンは次のことを守りましょう

町民の皆さまや町を訪れるすべての方がおたがい安全に過ごせますよう、ご協力をお願いします。

側溝のふた・グレーチングふたを閉めましょう

除雪作業に伴い、道路側溝のふた・グレーチングふたを開けたままにしておくのは、自動車や通行者に対して大変危険です。他県では側溝への転落死亡事故も起きています。作業が終了したら、必ず閉めましょう。



雪道の運転では「シッパネ条例」を守りましょう

平成 27 年より「湯沢町シッパネ被害根絶に関する条例」が施行されています。

ドライバーの皆さんは、歩行者にやさしい運転を心がけましょう。

そして、冬は多くのお客様が来町されます。シッパネに気を付けるよう、またシッパネを飛ばさないよう町民自らがお伝えし、「人にやさしい観光の町・湯沢」を目指しましょう。



問 環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291

「がんばろう湯沢」商品券の利用期限延長について

新潟県の「まん延防止等重点措置」延長に伴い、2月28日^①までとしていた利用期限を **令和4年3月31日^②**まで延長します。

新しい情報は随時、湯沢町観光まちづくり機構のホームページで更新いたします。



問い合わせ先

一般社団法人 湯沢町観光まちづくり機構

☎ 025 - 785 - 5505 FAX 025 - 785 - 5333 ✉ info@e-yuzawa.gr.jp

冬のユースポ！



NPO 法人 ユースポ！

〒949-6102 湯沢町神立628-1 湯沢カルチャーセンター内

●☎ 025-785-2123 ●FAX 025-785-6911 ●受付時間 平日12:00～18:30
●メール info@youspo.net ●ホームページ <https://youspo.net>



ユースポ！WEB
お気に入り登録！

ユースポ！ 検索
<https://youspo.net>

苦しくないスポーツ ストレッチング

湯沢の長い冬❄️雪ごたくで身体が悲鳴を上げていませんか？全身をストレッチするとすごく身体がラクになりますよ！
春の訪れとともにそろそろ身体も動かしてみましよう！



日 3月2日、9日、16日、23日、30日 水曜日
19:00～19:45

場 湯沢カルチャーセンター

対 中学生以上

費 全5回 会員500円 非会員1,000円
または1回 会員200円 非会員300円

持 タオル・飲み物等

服 運動のできる服装

申 ユースポ！窓口で料金を添えてお申し込みください。

筋肉を使って貯筋！貯筋！ 健康体操 貯筋運動ステーション

参加者
募集



転倒予防、足腰強化に！
毎日コツコツ
貯筋運動

貯筋運動とは？

① 1日15分！

筋肉を強くすることで
足腰を丈夫にします。

② だれでもできます！

座ったままでも
できる運動です。

③ かんたん！

曲に合わせてリズムカルに
楽しく運動できます♪

貯筋通帳に記帳することでやる気アップ！

お金は使えば減りますが、筋肉は使うと増えます！

筋肉を使って貯筋♪貯筋♪

1回からでも参加できます♪

お気軽にご参加ください。

日 2月28日、3月7日、14日、28日 月曜日
10:00～10:45

場 湯沢カルチャーセンター

費 1回500円

※別途貯筋通帳250円（お持ちの方は不要）

申 ユースポ！窓口へ、または電話・メール・ファクスにてお申し込みください。

ラブナ スキーツアー

雪山の絶景、雪原に立つブナを鑑賞しながらスキーを楽しみましょう。SAJ 公認指導員によるスキーワンポイントレッスン付き！

📅 3月11日(金)

8:30 カルチャーセンター集合
 田代ロープウェイ乗場へバスで移動
 田代スキー場エリア～三俣スキー場エリアで
 ブナ鑑賞&スキーワンポイントレッスン
 三俣ロープウェイ乗場からバスで移動

15:30頃 カルチャーセンター到着予定

👤 スキー初～中級以上の方（ハの字でスイスイ曲がれる方）

📌 ユースポ会員 300円 非会員 600円

※リフト券・昼食は各自実費

📌 3月4日(金) 先着20名 最少催行人数5名



健康ウォーク 歩いてマンボッ♪

目指せ、1か月20万歩！

- ▷ エントリー費……エントリーした日から1年間600円
- ▷ エントリー方法…ユースポ！事務局（カルチャーセンター内）、または保健センターへ料金を添えてお申し込みください。

▷ 希望者には歩数計貸出あり（先着順）

▷ 特典：カルチャートレーニング会員3か月券が

1,500円→1,250円 ※ご利用時、要記録票提示。

◀ 12月 歩数 TOP 5 ▶

RANK	歩数	RANK	歩数
1	1,002,258	4	490,304
2	629,692	5	324,224
3	562,292		

※20万歩に達した月は共同浴場無料招待券進呈。エントリー時にお渡しした記録票をご持参ください。月途中での招待券進呈は行っておりません。翌月に記録票をご持参ください。例) 2月中に20万歩に達した→3月中に無料招待券進呈

毎月開催しています！

けんこつ
体操

転倒予防のための筋肉や骨を鍛える運動です！
 誰でもOK！
 気軽にご参加ください。

申し込み不要です。参加できる会場へどちらでもお気軽に足をお運びください。

📍 地域包括支援センター ☎ 025-784-3000
 NPO 法人ユースポ！ ☎ 025-785-2123

目指せ生涯現役！

座りながら自分の強度でできる！
 関節ほぐし

血流アップの有酸素運動

筋肉・脳を刺激♪

集って動いて話して

楽しい(*'▽')

(3月)

会場	開催日	時間
神立中央集会場（田中）	4日(金) 18日(金)	10:00～11:30
神立中央会館（栄町）	8日(火) 22日(火)	
農山村総合開発センター	1日(火) 8日(火)	
	15日(火) 22日(火)	
下湯沢公民館	9日(水) 23日(水)	
総合福祉センター	4日(金) 11日(金)	
	18日(金)	



📌 持ち物 タオル、飲み物

📌 参加費 1回 200円

ぜひお手に取りご覧ください！

New パンフレットが本日 2 月 27 日⑩に新聞折り込み！！

新年度ユースポ！ 会員受付 3 月 1 日からスタート！！

新年度から心も新たに体をメンテナンス♪

筋力・柔軟性・持久力・心肺能力の維持、からだのゆがみ改善、種目のスキルアップ、お友達の輪、目的は色々で OK！ ユースポ！ 会員登録をして、始めよう健康的な生活を！

ユースポ！ で♪ 何は始める？



他にも、こどもから高齢者まで様々な年代を対象にいろんなプログラムをご用意しています♪

受付時間が変わりました！

平日 ★ 12 : 00 ~ 18 : 30
+ 教室開始前 30 分 (各会場にて)

**ライン公式アカウント
始めました！**

ユースポ！の最新情報を配信！
イベントや教室のお知らせも簡単にキャッチ
できますよ～♪
ぜひお気軽に友だち追加をお願いします！

LINE 友だち追加



NPO法人
ユースポ!

令和4年



3月の暦



保健・福祉行事の日程をお知らせします

保健衛生行事

日	種 目	対 象	受付時間	会 場
		行事なし		

乳幼児の保健衛生行事

日	種 目	対 象	時 間	会 場
1日㊦	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	総合福祉センター
8日㊦	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
10日㊦	3歳児健診	平成30年12月～平成31年1月生まれ	個別に案内した時間	
15日㊦	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
17日㊦	4か月児健診	令和3年10月～11月生まれ	個別に案内した時間	
	10か月児健診	令和3年4月～5月生まれ	個別に案内した時間	
22日㊦	プレママ教室	妊婦さん	9:30～10:30	総合子育て支援センター
	ベビーマッサージ 2か月児発育測定	令和4年1月生まれ	10:30～12:00	
	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	総合福祉センター
29日㊦	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	総合福祉センター

子どもの予防接種（完全予約制）▷ 予防接種の予約電話番号 ☎ 025 - 780 - 6313

○予約受付時間 月曜・火曜・木曜・金曜… 13:15～13:35 水曜… 13:30～14:30

*予防接種を受ける際のお願い

- ・問診票は自宅でご記入しましょう。
- ・ロタウイルスワクチンは飲み薬ですので、授乳後すぐの接種は避けましょう。接種当日の授乳時間の調節をお願いします。
- ・受付時間には余裕を持ってお越しください。

障がい者地域生活支援事業

事業名	実施主体	日程・内容（*は軽作業を行います）					会場・時間
ふれあいサロン （毎週火曜日）	湯沢町社会福祉協議会 ☎ 025 - 784 - 4111	1日 ひな祭り お茶会	8日*	15日*	22日*	29日 お休み	湯沢町公民館 1階和室 10:00～15:00
コスモス （毎週木曜日）	相談支援センターみなみうおぬま ☎ 025 - 770 - 1331	3日 ヘルス チェック	10日 調理実習	17日*	24日*	31日 お休み	

*初めて参加される方は保健センターまでご連絡ください。

*いずれも参加費50円と主食（ご飯など）が必要です。調理実習や行事の日は予約が必要です。担当までお問い合わせください。

上記に関するお問い合わせは 保健センター（総合福祉センター内）（☎ 025 - 784 - 3149）まで。

湯沢町保健医療センターからのお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入館されるすべての方の体温測定を行っております。測定の結果、37.5℃未満の方は、マスク着用、手指消毒し、そのまま館内にお入りください。37.5℃以上の方は一旦建物の外に出ていただき、お電話【☎ 025 - 780 - 6543】にてその旨お話しください。携帯電話をお持ちでない方は、センター入口に設置のインターホンにてお話しください。係の者がご案内いたします。

3月1日から

湯沢町保健医療センター外来担当医予定表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
整形外科	午前	高田	宮崎	—	高田	角田	12日・19日高田
	午後	高田 7日・14日休診	宮崎 (3:00~4:30)	—	高田	角田	—
外科	終日	—	—	休診	—	—	—
地域家庭診療部 内科系 予約	午前	井上	浅井	福本 ※16日10:00~30日休診	浅井	関根 18日・25日休診	—
	午後	井上	福本	—	関根	浅井 25日休診	—
地域家庭診療部 内科系 予約	午前	西谷	小林	井上 9日休診	福本 17日・31日休診	西谷	—
	午後	—	井上 8日休診	—	—	—	—
地域家庭診療部 内科系 予約なし	午前	福本	西谷	関根	担当医師	浅井	担当医師
	午後	—	—	—	—	—	—
地域家庭診療部 内科系 予約なし	午前	関根	井上	浅井	井上	福本	担当医師
	午後	浅井 7日・14日休診	西谷	—	担当医師	担当医師 11日・18日・25日休診	—
眼科	午前	半沢 (10:00まで) 28日休診	—	—	山田 (10:00まで)	—	5日担当医師 (10:00まで)
	午後	半沢 (再診予約診察のみ) 28日休診	—	—	山田 (再診予約診察のみ)	—	—
小児科	午前	担当医師	—	担当医師	17日中島	—	—
	午後	—	—	—	17日中島 (2:30~3:30)	—	—
歯科	午前	笠原 28日休診	笠原	笠原 口腔外科担当医師 2日・16日・30日のみ	笠原	笠原 18日・25日休診	笠原 19日・26日休診
	午後	笠原 28日休診	笠原	笠原 口腔外科担当医師 2日・16日・30日のみ	笠原	笠原 18日・25日休診	—

◎水曜日の午後（歯科以外）、土曜日の午後、日曜日、祝日は休診です。
 その他休診の予定がありますが、救急の患者様には担当医師が対応いたします。
 受診を希望される場合はまずお電話でご相談ください。

新型コロナウイルスワクチン集団接種のため、7日(月)午後・14日(月)午後は地域家庭診療部（予約なし）・整形外科が休診となり、11日(金)午後・18日(金)午後・25日(金)午後は地域家庭診療部（予約なし）が休診となります。地域家庭診療部の予約のある方は予約通り通常診療いたします。

地域家庭診療部：発熱、咳、たん、のどの痛み、息苦しさ、強いだるさ等の症状で診察を希望される患者様の受付時間は次のとおりです。

【受付時間】 ①～④（祝日を除く）…………… 10:00～11:00
 ①・②・③・④（7日(月)、11日(金)、14日(月)、18日(金)、25日(金)、祝日を除く）…………… 15:00～16:00
 院内感染を防ぐ目的で、事前に電話連絡が必要です。受付時間以外も、お電話は受け付けます。
 お電話でのご案内、指示にさせていただきますようお願いいたします。

眼 科：コンタクト・めがねの処方せんには対応しておりませんのでご了承ください。

受付 午前 8:30～11:30 ※眼科は10:00までです。
 午後 1:30～4:30 ※月・木曜日の眼科は3:00までとなり、予約の患者様のみです。
 ※木曜日の小児科は3:30までです。

診察 午前 9:00～
 午後 2:00～ ※火曜日の整形外科は3:00からです。
 ※木曜日の小児科は2:30からです。

その他 「予約」の診察では予約がある方が優先となります。
 都合により担当医が一部変更・休診となる場合があります。
 睡眠外来、白内障手術を行っておりますのでお問い合わせください。往診、訪問診療、健康診断も適宜行っています。

☎ 湯沢町保健医療センター
 ☎ 186-025-780-6543
 ☎ 025-780-6544（歯科）

救急医療

次の病院に電話で症状を伝えてください。
重症（意識がないなど）の場合は119番で救急車を呼んでください。

- 湯沢町保健医療センター… ☎ 025-780-6543
(湯沢町大字湯沢 2877 番地 1)
- 魚沼基幹病院…………… ☎ 025-777-3200
(南魚沼市浦佐 4132)
- 南魚沼市民病院…………… ☎ 025-788-1222
(南魚沼市六日町 2643 番地 1)
- 斎藤記念病院…………… ☎ 025-773-5111
(南魚沼市欠ノ上 478 番地 2)

- ・電話での指示に従って受診ください。
- ・スタッフの状況などで、症状に応じて他の医療機関を案内する場合があります。
- ・緊急度や重症度の高い順に対応するため、診察の順番が前後し、待ち時間が長くなる場合があります。
- ・休日や夜間は、人員や検査体制が十分ではありません。できる限り、通常の診療時間に受診してください。

- 新潟県「救急医療電話相談」大人(おおむね 15 歳以上の方)を対象
☎ 025 - 284 - 7119 (ダイヤル回線・IP 電話・PHS からの場合)
または # 7119 (県内のプッシュ回線または携帯電話)

夜間での発熱・頭痛・腹痛・吐き気など急な病気やけが等に関する相談。(毎日 午後 7 時～翌朝午前 8 時)

- 新潟県「小児救急医療電話相談」15 歳未満のお子さんを対象
☎ 025 - 288 - 2525 (ダイヤル回線・IP 電話・PHS からの場合)
または # 8000 (県内のプッシュ回線または携帯電話)

夜間に子どもの具合が悪くなったときに利用ください。
(毎日 午後 7 時～翌朝午前 8 時)

新型コロナウイルス感染症相談窓口

(1) 発熱、せき、のどの痛み等の症状がある方

- ①かかりつけ医療機関がある場合
○かかりつけ医療機関に電話で相談してください。
発熱、せき、のどの痛み等で医療機関を受診する際は、必ず事前に電話連絡をお願いします。
- ②かかりつけ医療機関がない・どこに相談したらよいかわからない場合
○新潟県新型コロナ受診・相談センター
毎日(土曜・日曜・祝日含む) 24 時間対応
☎ 025 - 256 - 8275
- 南魚沼保健所
月曜～金曜(祝日除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
☎ 025 - 772 - 8142

(2) 症状がない方・どこに相談したらよいか迷った方

- 新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター
月曜～金曜(祝日除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時
☎ 025 - 282 - 1754

(3) 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談をされる方

- 南魚沼保健所
月曜～金曜(祝日除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
☎ 025 - 772 - 8142
- 厚生労働省の電話相談窓口
毎日(土曜・日曜・祝日含む) 午前 9 時～午後 9 時
☎ 0120 - 565653

お誕生おめでとうございます

1月15日 南雲 由羽くん (由 中、金永佑さん・琴乃さん)

ご逝去お悔やみ申し上げます

1月28日 我田 スイノさん (壇 場、99 歳)
1月28日 南雲 嘉子さん (二之町、86 歳)
2月1日 上村 嘉久さん (小 原、90 歳)

※2月2日までの届け出分。

※広報に掲載してほしくない場合は、届け出の際に申し出てください。

広報ゆざわの音声記CDがあります。ご希望の方は湯沢町社会福祉協議会(☎025・784・3454)までお問い合わせください。

商店街エリア活性化事業 意見交換会開催のお知らせ

湯沢町では今年度、越後湯沢駅東口を対象とした「商店街エリア活性化事業」に取り組んでいます。今回、芝浦工業大学に委託した調査の結果説明と意見交換の会を開催します。

- 日時** 3月8日④ 午後2時30分～
- 場所** 湯沢町役場3階 会議室3
- 対象** 越後湯沢駅東口周辺で事業を営んでいる方、お住まいの方
- 内容** 調査結果説明と5～10人程度のグループに分かれての意見交換

問 観光商工課 ☎ 025 - 784 - 4850