

ゆざわ

お知らせ版

予告

4月1日から

容器包装ごみの分別が変わります

4月1日から、容器包装ごみの分別を3種類から2種類に変更します。

ペットボトル

その他のプラスチック容器包装類

、を混ぜずに分けて、それぞれ指定ごみ袋に入れて出してください。

変更ポイント

- ・「白トレイ・発泡スチロール」は「その他のプラスチック容器包装類」に入れて、「その他のプラスチック容器包装類」の回収日に出してください。
- ・発泡スチロールは細かく割って出してもかまいません。



家庭用
容器包装ごみ袋
南魚沼市・湯沢町

今までは…

家庭用容器包装ごみ袋（半透明に黄文字）にそれぞれまとめる

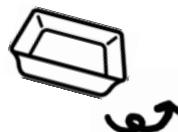
ペットボトル



その他の
プラスチック容器包装類



白トレイ・
発泡スチロール



4月からは…

「白トレイ・発泡スチロール」は、「その他のプラスチック容器包装類」といっしょに

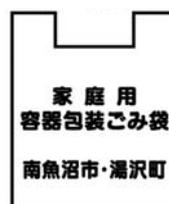
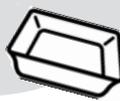
ペットボトル



その他の
プラスチック
容器包装類



白トレイ・
発泡スチロール



おし
らせ
町から
湯沢町公民館の
ひろば紹介

子どもひろば（フリー解放）

日 毎週火曜日 午前10時～正午
対 0歳～未入園

赤ちゃんひろば（フリー解放）

日 毎週金曜日 午前10時～正午
対 0歳～1歳半程度

絵本のひろば

日 3月14日（金） 午前11時～正午
対 0歳～未入園

場所はすべて 公民館1階 和室です

問 子育て支援センター

湯沢町公民館 ☎780・6163
☎784・2460

おし
らせ
町から
ニーズ調査に
ご協力ください

湯沢町 日常生活圏域ニーズ調査

町では、高齢者が住み慣れた地域で、
生きがいを持ち地域社会の一員として
安心して生活を送ることができるよう、
地域全体で高齢者を支え合う「基盤づく
り」に向けて、3年に一度、湯沢町老人保
健福祉計画・介護保険事業計画」を策定
し、これをもとに事業の適切な運営に努
めているところです。

このたび、平成27年度から29年度まで

を計画期間とした第6期介護保険事業
計画の策定に向け、高齢者の皆さまの生
活状態に合った介護サービスなど各種
福祉サービスを提供するための基礎資
料を得ることを目的に、湯沢町日常生
活圏域ニーズ調査を実施します。

調査の対象者には、2月中旬に調査票
を郵送しました。

老人保健福祉計画・介護保険事業計画
を策定するための大切な調査ですので、
調査対象となった方は是非ともご協力
をお願い致します。

対象者

平成25年12月31日現在で町内にお
住まいの65歳以上の方で、要介護
（要支援）認定を受けていない方
（600人を無作為に抽出）

平成25年12月31日現在で町内にお
住まいの要介護・要支援認定を受
けている方とその介護者

回答期限

回答された調査票は同封の返信用封
筒に入れ、2月28日（金）までにポストに投
函してください。（切手は不要です）



問 健康福祉課

☎784・4560

町税嘱託員を募集します

募集人員 1名

応募資格

湯沢町に住所を有し、心身ともに健
康で、町税等の徴収業務に意欲があり、
誠実に勤務できる方
要普通自動車免許

雇用期間

平成26年4月1日～平成27年3月31日
ただし、勤務成績が良好な場合は雇
用期間を1年更新できる

勤務内容

- ・町税・料金等（上下水道料、介護保険料等）の徴収業務
- ・未納者に対する納付勧奨・臨戸・文書・電話等）
- ・口座振替の加入推奨
- ・督促状、催告書等の発送
- ・町の町税吏員等が行う滞納整理、滞納処分への同行
- ・住所（居住地）調査

勤務条件

湯沢町の非常勤職員として勤務する
勤務先：湯沢町役場
勤務日数：月16日
勤務時間：午前9時～午後5時
賃金：基本給▽160,000円
歩合給▽徴収額の1%を支給
（5万円上限）

有給休暇：年12日

旅費：自宅から役場までの交通費と、
職務遂行に要した交通費実費
を支給します

社会保険：政府管掌健康保険、厚生
年金、雇用保険に加入し
ます

その他：業務に必要な事務用品は貸
与します

選考方法

第1次選考▽履歴書等による書類選考
第2次選考▽面接 第1次合格者に別
途連絡して実施）

第1次・第2次選考ともに3月中旬
に実施し、合否については申込者個々
にお知らせします

申込方法

市販の履歴書1通（写真貼付）に必要
事項を記入し、欄外に「徴収嘱託員申込
用」と朱書きのうえ、湯沢町役場総務課
へ提出してください。なお、提出された
履歴書は返却しません。

申込期限

平成26年3月5日（水）当日消印有効

問 税務課

☎784・3452

イベント
町から
ふれあい広場
ひな祭り会

「ひな祭り会」では、簡単な「おひなさま」作りをします。親子で楽しいひと時を過ごしましょう。お子さんの機嫌や体調が悪くなった場合は、途中で帰られてもOKです。お気軽にご参加ください。

日 2月26日(水) 午前10時～正午

ふれあい広場の時間内で行います。

場 カルチャーセンター 小ホール

対 0歳～未入園児

問 子育て支援センター

☎780・6163

お知らせ
町から
町民課よりお知らせ

平成26年度ごみ収集カレンダー配布

3月中旬に町内会を通じて、ごみ収集カレンダーが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。

また、「ごみの分け方・出し方」を新たにガイドブックにしました。「ごみ収集カレンダー」とともに配布しますので「ごみ出しの際にご利用ください。」

(配布されなかった場合は、役場町民課にてお渡しします。)

問 町民課 ☎784・3453

お知らせ
他団体
特定健診審査受診券
(全国健康保険協会)

協会けんぽの被扶養者(ご家族)で40歳～74歳の皆さまへ

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、40歳から74歳のご家族を対象に特定健康診査を実施しています。対象の方は、市町村が実施する集団健診会場、または協会けんぽと契約している健診実施機関で受診することができます。

お勤めされている方のご自宅へ、「家族の特定健康診査受診券」を4月中にお送りしますので、特定健診を受診の際には必ず「受診券」「保険証」「自己負担金」をご持参ください。

なお、退職等により保険証をお使いいただけなくなった場合は、「受診券」も使用することができませんのでお気を付けてください。

26年1月以降、新たに協会けんぽに加入された方、または保険証の記号番号が変更になった方は、「受診券」の交付申請が必要です。

交付までには1～2週間程度の期間を要しますので、受診される日までに十分な余裕を持って、協会けんぽへ申請してください。

問 協会けんぽ新潟支部保健グループ

☎025・242・0264

イベント
他団体
猫の譲渡会

日 3月16日(日) 午後1時～午後3時
場 エフエム雪国1階ホール

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 笛木

☎090・1533・4805

お知らせ
県から
商工業者対象の
無料法律相談会

湯沢町商工会において、弁護士による個別の法律相談会を開催します(1件30分程度、秘密は固く守られます)。

相談は予約制となっておりますので、ご希望の方は、湯沢町商工会までお気軽にお問い合わせください。

日 3月19日(水) 午前10時～正午
場 湯沢町商工会

申・問 湯沢町商工会
☎784・2522

お知らせ
町から
地籍調査成果閲覧
(神立地区)

平成24年度に実施した神立地区の地籍調査に基づき測量等を行い、地籍簿(案)、地籍図(案)を作成しましたので、次により閲覧します。



この閲覧は調査が誤りなく実施されたかを確認していただくもので、登記する前の最も重要な作業です。閲覧期間を過ぎますと、原則訂正の申し出は受け付けることができませんので、関係する方は必ず閲覧して確認ください。関係者には別途案内済。

なお、閲覧にお越しの際には、必ず印鑑(認印可)をご持参ください。

日 2月27日(水)～3月18日(火)

午前9時～午後5時

3月8日(土)と9日(日)は閲覧可

場 湯沢町役場1階 産業観光課

問 産業観光課 ☎784・4850

響け！復興のハーモニー
第9回
南魚沼吹奏楽フェスティバル

南魚沼市郡内の吹奏楽部及び吹奏楽団が一堂に会して、心を込めた演奏で、日頃の練習の成果を披露します。合同での迫力あるステージをお楽しみください。

日 3月16日(日) 午後1時30分～ (開場:午後1時)

場 南魚沼市民会館 大ホール

費 入場無料です。お気軽にお越し下さい

▶出演団体

湯沢中学校 六日町中学校 五十沢中学校
城内中学校 大巻中学校 大和中学校
六日町高校 八海高校 魚沼吹奏楽団
筑波大学吹奏楽団

▶主催

南魚沼吹奏楽フェスティバル実行委員会
(公財)南魚沼市文化スポーツ振興公社

申・問 南魚沼市民会館 ☎ 773 - 5500



おし
らせ
県から
心の健康相談会

眠れない、不安、閉じこもりがちだ、更年期のせいか気持ちがち沈む、認知症などの悩みをお持ちの方、またはそのご家族等の相談に、精神科医が応じます。プライバシーは守られます。

日 3月20日(木) 午後2時～午後4時
場 ハローワーク南魚沼

相談は無料ですが、予約が必要です。

申・問 南魚沼地域振興局 地域保健課

☎ 772・8137

おし
らせ
他団体
サントリーックから
受講生募集

求職者支援訓練ITビジネス基礎科

訓練期間

4月30日(水)～7月29日(火) (3ヶ月)

募集締切日

4月8日(火)

内容

ビジネスソフトの活用(ワープロ表計算・プレゼンテーション・データベース)、インターネットの活用、職業能力基礎講習

受講料

教材費13,393円(税込)が必要。受講料はかかりません

定員

15名(受講申込者が募集定員の半数に満たない場合は、中止となる場合があります。)

応募方法

住所を管轄するハローワークへお問い合わせください。

申・問

南魚沼職業能力開発運営協会
魚沼サントリーックスクール

☎ 772・4554

国民年金保険料の「2年前納」がお得です

4月から

平成26年4月から、2年度分の保険料を口座振替でまとめて納める「2年前納」が始まります。(この制度を利用するには改めて口座振替の申込が必要です。) 締め切り 毎年2月末まで

毎月納付に比べ、2年間で14,800円の割引
2年前納分の全額が社会保険料控除の対象
毎月の手間が省かれ、納め忘れの防止に

▶口座振替による保険料額と割引額

	6か月前納	1年前納	2年前納
H26年度	90,460円 (1,040円)	179,160円 (3,840円)	355,280円 (14,800円)

()は毎月納める場合と比較した割引額

申・問 日本年金機構 六日町年金事務所 ☎ 716 - 0800

平成26年度 町の奨学金貸与と就学援助制度

＊奨学金貸与制度

修学への意欲があるにもかかわらず、経済的理由により修学が困難な方に対し、町の予算の範囲内で奨学金を貸与する制度です。

奨学生の資格

＊湯沢町に住所があり、かつ居住する者の子またはこれに準ずる者であること

＊次のいずれかに該当する者であること

- (ア) 高等学校、高等専門学校、大学、大学院、短期大学、専修学校または各種学校等に在学または在学予定の者
- (イ) 日本国外の学校で、教育委員会が(ア)に定めるものと同等であると認める学校に在学または在学予定の者

＊心身ともに健全で、修学に対する意欲があること

＊世帯の前年の所得税の合計が50万円以下であること

＊次のいずれにも該当する連帯保証人を2名設定できること(1名は保護者)

- (ア) 湯沢町に住所があり、かつ居住する者
- (イ) 町税等を完納している者
- (ウ) 返済能力のある者

貸与期間

貸与決定の月から在学する学校の最短期間業年限の終期まで

貸与額

＊高等学校または専修学校の高等課程等……月額2万円以内

(他の奨学金の給付または貸与を受ける場合は合計で月額4万円以内)

＊大学、大学院、短期大学、専修学校の専門課程等……月額5万円以内

(他の奨学金の給付または貸与を受ける場合は合計で月額10万円以内)

＊日本国外の各種学校……月額5万円以内
(他の奨学金の給付または貸与を受ける場合は合計で月額10万円以内)

貸与利息 無利息

返還期間・方法

貸与が終了した翌年度から、貸与を受けた年度数の2.5倍の年数で、半年賦での返還(半年毎の支払い)

申請受付期間

3月3日(月)～3月31日(月)

○町の予算の範囲内での貸与となりますので、申請していただいても貸与できない場合があります。なお、申請者少数で、予算に余裕がある場合においては、年度途中ででも受付します。

申請書・誓約書等は、教育課学校教育班にあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。

＊就学援助制度

経済的理由により就学困難な児童生徒が、義務教育を円滑に受けることができるよう、学用品費や給食費等の費用の一部を援助する制度です。保護者の申請に基づき教育委員会がその内容を審査し、認定した場合に町の予算の範囲内で支給されます。認定は単年度ごととなりますので、現在認定されている方も申請が必要です。

申請に必要なもの

- 1 申請書
教育課学校教育班にあります
- 2 添付書類
 - 町民税の課税証明書、確定申告書の写し、源泉徴収票など生計を一にする世帯全員の収入および所得を確認できるもの
 - 生活福祉資金(生活支援費)の貸付を受けている場合には、その貸付決定通知書の写し

申請受付期間

平成26年度分受付

4月1日(火)～30日(水)

平成25年度分は随時受付を行っています。

まちのうごき



1月届出分	1月31日現在 (前年比)
出生 6	男 4,199 (+ 46)
死亡 11	女 4,161 (- 39)
転入 31	計 8,360 (+ 7)
転出 15	世帯 3,526 (+ 77)

湯沢町の交通事故発生状況

	平成26	平成25	増減
発生件数	10件	6件	+ 4件
死亡者数	0人	1人	- 1人
負傷者数	26人	6人	+ 20人

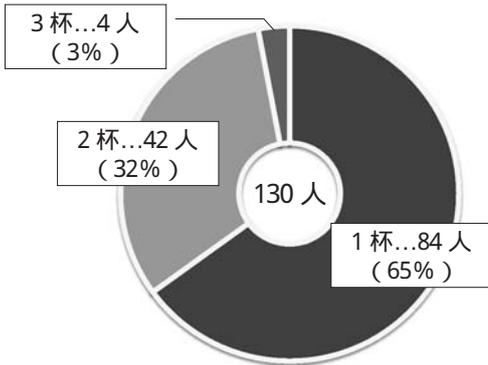


(1月1日～1月31日)

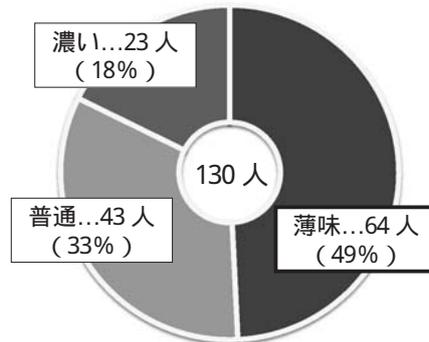
湯沢町では食育推進計画に基づき「減塩運動」に取り組んでいます。その一環として平成 25 年 11 月～12 月に食推の皆さんが、町内 130 世帯の方を対象にみそ汁に関する調査を行いました。

みそ汁に関する調査(町内 130 世帯の方を対象)

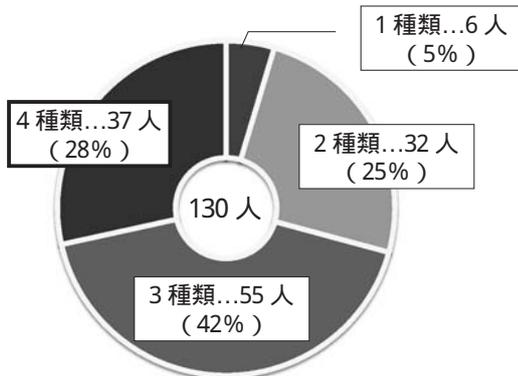
1日にみそ汁を飲む量



味の濃さ(塩分の強さ)



みそ汁の具材数



▶みそ汁の塩分については、49%の方が町で推進している薄味(塩分濃度 0.8%以下)でした。また 28%の方が具だくさんにしてみそ汁を飲んでいます。

みそ汁の塩分濃度

- ・薄味(理想塩分) 0.8%以下
- ・普通 0.9%～1%
- ・濃い 1.1%以上



みそ汁は1日1杯、**薄味**で**具だくさん**がおすすめです。

減塩で病気のリスク低下

▶減塩の効果・・・脳卒中・胃がんの病気のリスクを低下することができます。

にいがた減塩ルネサンスの目標(1日1人当たり)

野菜1皿運動(1日の目標 350g...例えば1皿70gのおひたし5皿)

果物1日1個程度の摂取



食塩 1g 減 カリウム 300mg 増



最高血圧平均値
2mmHg 低下の効果

みそ汁から見える湯沢の減塩状況

~おすすめのみそ汁づくり~

減塩のためのワンポイント！

昔は、みそ汁は「御味御汁食(おみおつけ)」とも呼ばれ、御味(実)がたくさん入ったみそ汁を、おかずのように「食べて」いたようです。先人の知恵で生まれたみそは、微生物の働きでの発酵食品。食塩と畑の肉といわれる大豆を主原料にみそとしょうゆができます。みそには整腸作用、老化防止、コレステロール抑制等の効果があります。ただ、採り過ぎると塩分過多の可能性も。

それなら、野菜をたっぷり入れてみましょう。お味噌汁の味わいを替えなくても、具たくさんにすれば減塩になります。特に野菜、じゃがいもにはカリウムが多く含まれ、塩分を体外に出す働きをします具の多いみそ汁ほどからだの生理機能を整えるという効果があるようです。

具が少ないみそ汁(1人前)

わかめ(戻し)...10 g
汁.....150 ml
みそ..... 10 g

▶塩分濃度 0.8%、食塩摂取量 1.2 g



野菜たっぷり具たくさんのみそ汁(1人前)

わかめ、野菜... 100 g
汁..... 150 ml
みそ.....6.5 g

▶塩分濃度 0.8%、食塩摂取量 0.8 g



同じ「1杯」でも、**具が増えて汁量が減れば、塩分濃度(0.8%)を変えずに塩分が減る**しくみです。

~おいしい!かんたん!~

煮干しだしの取り方



目安量
水 400cc 煮干し



煮干しは頭と腹のワタ部分をつまんでとり、水に30分程度つけます。



あとは火にかけ具材と共に煮ればOKです。



▶だしを取った煮干しはそのまま食べたり、細かく裂き、酒、みりん、しょうゆで煮て佃煮風にリメイクしてみてもおいしいです。

「和食」が世界遺産に！

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

日本人が昔から食べてきた和食の良さを再確認し、次の世代に継承していきましょう。伝えていきたい代表的な和食のひとつ「みそ汁」。具たくさんでおだしの効いた美味しいみそ汁をぜひ1日1杯飲みましょう。



3月は シートベルト・ チャイルドシート 着用強調月間



全ての座席でシートベルトを着用しましょう

平成 25 年中の新潟県内における自動車乗用中の死者は 37 人で、そのうちシートベルトを着用していなかった人は 26 人でした。シートベルト非着用時の致死率は着用時の 29 倍です！車に乗ったら、「前も後ろも、すぐベルト」を合言葉に、全ての座席でシートベルト着用を習慣づけましょう。



シートベルト着用状況

H 25.10 調査

区 分	着用率(%)			
	新潟県		全国	
	一般道	高速道	一般道	高速道
運転者	97.9	100.0	98.0	99.4
助手席同乗者	93.2	98.7	93.9	97.9
後部席同乗者	38.4	71.7	35.1	68.2

チャイルドシートを正しく使用しましょう

チャイルドシートは、子どもの安全装置として、万が一車が衝突した場合等に「シートから投げ出されることを防ぐ」
「車外放出から守る」
「衝突の衝撃を緩和して被害軽減を図る」
「室内の突起物や同乗者などへの衝突を防ぐ」等の役割を持っています。乳幼児のときから、チャイルドシート着用の習慣づけを行いましょう。



チャイルドシートの使用状況

H 25.4 調査

区 分	6 歳未満 全体	使用率内訳(%)		
		1 歳未満	1 ~ 4 歳	5 歳
新潟県	49.8	75.0	47.8	34.2
全国	60.2	81.2	62.1	38.1

6 歳未満全体の使用率 49.8%は全国 41 位
(前年よりも約 3%↑)

5 歳児の使用率は 34.2%
(前年よりも約 12%↑)

抱っこやそのままの着座では急ブレーキや衝突時、車外放出などの重大な事故になる危険性がありますのでチャイルドシートを正しく使用し、子供を交通事故の被害から守りましょう。

チャイルドシートを使用しない子どもの乗車使用状況

H 25.4 調査

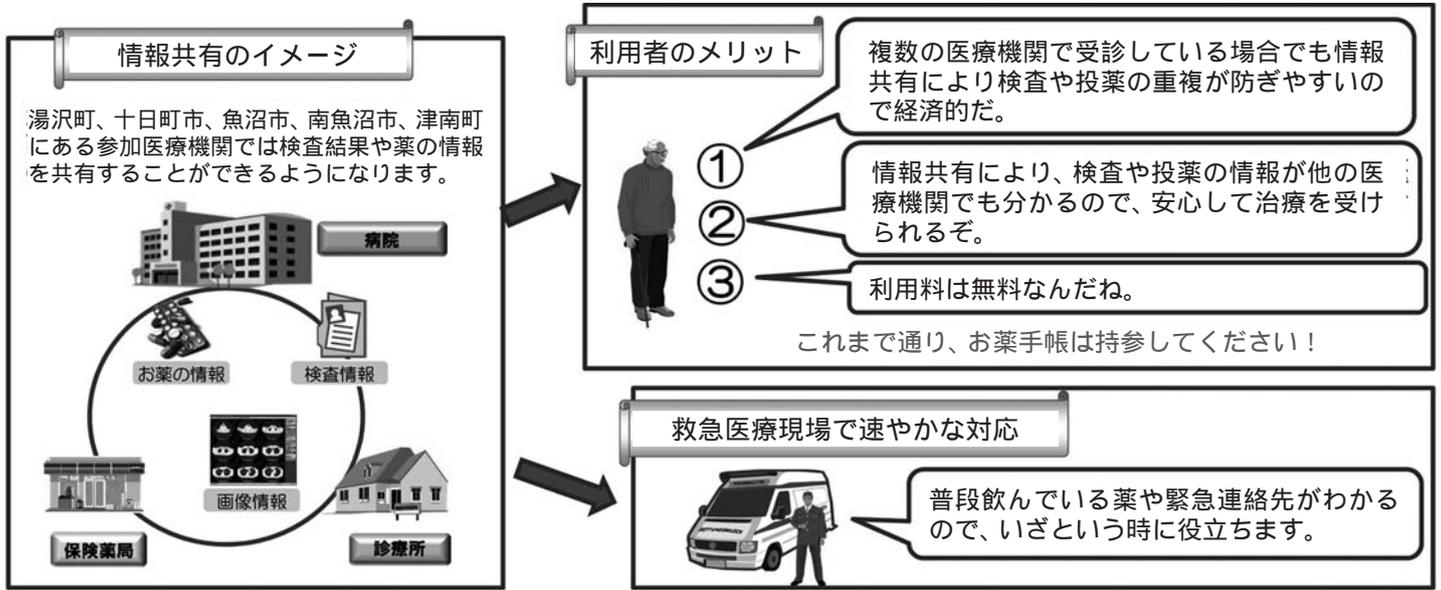
区 分	チャイルドシート不使用率(%)			
	車両シートにそのまま着座	チャイルドシートにそのまま着座	大人用シートベルト着用	保護者の抱っこ
新潟県	26.8	5.3	11.0	7.3
全国	22.0	3.9	7.2	6.6

魚沼地域医療連携ネットワークの愛称は「うおぬま・米ね^{まい}っと」です

「うおぬま・米ね^{まい}っと」の利用申込を開始しました

魚沼医療圏で安全・安心な医療をサポートする『うおぬま・米ね^{まい}っと』が平成26年4月から運用されます。利用は無料ですが、事前に申し込みが必要です。(利用申込の受付は、平成25年12月から開始しました。)

利用申込は米ね^{まい}っと事務局で受け付けています。受付の際には、免許証・保険証など本人確認ができるものが必要です。詳しくは「米ね^{まい}っと事務局」にお問い合わせください。



「米ね^{まい}っと」利用の流れ

まずは申込み
(免許証・保険証などが必要です。)

米ね^{まい}っと事務局 など ①

ご興味のある方は、ぜひご検討ください！

利用申込

なにに？ 申し込んでみよう！

申込書を提出

平成26年3月下旬に自宅に米ね^{まい}っとカードが届く

自宅 ③

米ね^{まい}っとカードが届いた。いつも行っている診療所の診察時に持っていこう！

全てのネットワーク参加医療機関で共通のカードです。

カードが送付される

平成26年4月以降は米ね^{まい}っとカードを参加医療機関で見せる

米ね^{まい}っと 参加医療機関にて ④

受付

米ね^{まい}っとを利用します。

カード提示→情報共有を承諾

診察

診察室

本日の診療情報は米ね^{まい}っとで共有されます。次回以降の来院時や他の医療機関へ行ったときに、米ね^{まい}っとカードを医師に見せると本日の診療情報を見ながら診察を受けられますよ。

カードを持参する

米ね^{まい}っと事務局 ②

厳重に個人情報を管理します。米ね^{まい}っとカードを提示しない医療機関では診療情報は見れません！

親子 GENKI 教室の冬バージョン！！

「おやこで GENKI 冬・スキー！」 ちびっこスキー体験！！

お子様にスキーをさせてみたいけどどうしたら良いかわからない…。
そんなお父さん、お母さんに朗報です！プロの指導員がお子様の
初めてスキーを全面サポート！是非ご参加ください。

日程

3月9日(日) 3月23日(日) 15:00 ~ 16:30

- ▶ & 連続の2回シリーズです。2回とも都合のつく
場合にお申し込みください。14:50 ロッチ飯塚集合。
レンタルをご希望の方は14:30にお越しください

会場 岩原スキー場

対象 初めてスキーをする保育園・幼稚園年中～年長さん
とその保護者。初めてではないけれど、全然うまく
滑れないって子ども大歓迎！
(保護者のかたは長靴でもOK)

申込締切 3月7日(金)まで 定員8組 先着順

参加費 1日につき ユースポ!会員.....300円
非会員.....500円

▶参加費は子どものみ(保護者は無料)

教室参加中のケガについては、傷害保険に加入し対応
しますが、自己負担が発生する場合がありますので、
あらかじめご了承ください



服装・持ち物

- ▷スキーウェア等の防寒着・防寒靴・手袋・帽子
子どもはスキー・スキー靴
(レンタルあり スキー&ブーツセット800円)
- ▶レンタルをご利用の際は身長・靴サイズを申込
時にお伝えください
- ▷会員証(ユースポ!会員の方のみ)

申込方法

ユースポ!(☎785-2123)へお電話でお申し込み
ください。料金は当日徴収します

たまにはみんなでウォーキング冬 ～スノーシュー体験！！～

田代湖周辺をスノーシューで散策します 案内は湯沢の山名人きくちゃん!冬のきくちゃんもすごいんです。
雪景色の美しさを堪能しましょう!!

日程

2月28日(金) 湯沢カルチャーセンター

▷8:50集合・受付/9:00出発/14:30頃到着予定

行程

カルチャーセンター▶田代ロープウェイ
▶田代湖周辺散策(昼食)▶田代ロープウェイ
▶カルチャーセンター

対象

16歳以上

講師

高波菊男氏、湯沢町スポーツ推進委員ほか

服装・持ち物

- ▷スキーウェア等の防寒着手袋・帽子
ゴーグルまたはサングラス
(靴は長靴か登山靴をご用意ください。)
- ▷昼食・飲み物・行動食・タオルをご持参ください
- ▷会員証(ユースポ!会員の方のみ)

申込締切 2月25日(火) 先着25名 最少催行人数5名

参加費

ユースポ!会員...無料

非会員...500円(バス代込)

初めての方に限り無料体験チケットをご利用
いただけます

申込方法

ユースポ!(☎785-2123)へお電話でお申
し込みください。料金は当日徴収します
無料体験チケットをご利用の際はその旨
申込時にお伝えください

他に実費

スノーシューレンタル.....1,200円

田代ロープウェイ往復.....1,200円

猛吹雪、または雨の場合は中止です。中止の場合は当
日朝連絡いたします

教室参加中のケガについては、傷害保険に加入し対
応しますが、自己負担が発生する場合がありますの
で、あらかじめご了承ください

3月のユースポ!



無料体験! マタニティヨガ

妊婦さんのためのヨガ教室!

マタニティヨガは、妊婦さんが安定した心と身体で、より快適なマタニティライフを過ごせるようアレンジされたヨガです。

3月14日(金)、3月15日(土)の2日間、無料のクラスを開催します。この機会に、マタニティヨガを体験してみませんか?

日時 3月14日(金) 18:30 ~ 19:30
3月15日(土) 10:30 ~ 11:30

場所 湯沢町公民館1階 和室

参加費 無料

持ち物 体を締め付けない動きやすい服装、
ヨガマット、飲み物

対象 妊娠14週以降で担当医の許可を得ている女性
各回7組

申込 ユースポ! 窓口、お電話、またはメールにてお申し込みください

定員に達し次第締め切ります
メールでのお申込みの場合は、お名前、参加希望日、メールアドレス、電話番号、妊娠週数を次のメールアドレスへ送信してください。こちらからの返信をもって受付完了となります。

✉ info@youspo.net

詳細はホームページをご覧ください
<http://www.youspo.net>

健康ウォーク 歩いてマンボ♪

目指せ、1ヶ月15万歩!

歩数計をつけ、毎日記録用紙に記録します。1か月15万歩を達成した方には共同浴場無料招待券をプレゼント。

(希望者には歩数計を貸し出します。先着順)

▶ 月途中での達成であっても、無料券は翌月に進呈します。

(例) 2月20日に15万歩を達成した
3月1日より無料招待券進呈
カルチャーセンターまたは町内共同浴場にて

エントリー費 エントリーした日から1年間500円

特典 カルチャートレーニング会員
3か月券 1,200円 1,000円
ご利用時、記録票をご提示ください

申込(エントリー)方法

ユースポ! 窓口、公民館、
保健センターへ料金を添えて
お申し込みください



産後ヨガ ママと赤ちゃんのためのヨガ教室

開催予告!

産後ヨガは、出産を終え変化した心身をケアしていくヨガです。心身をゆったりほぐし、妊娠や出産で弱った筋力や体力を回復させ、骨盤ケアや将来の尿漏れ予防など、女性の悩みにもアプローチします。同室での見守りサポーターがつきますので、赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。3月中旬~全3回にて開催予定! 日程等、決定次第HPにアップします。 <http://youspo.net> 短期集中講座

申・問 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

電話・ファックス

☎ 785-2123 FAX 785-6911

受付時間

9:00 ~ 21:00

ホームページ

<http://www.youspo.net>

✉ info@youspo.net



2014年度のユースポ! 会員の
募集は3月1日スタート!

本日(2月23日)付の
新聞折込にパンフレット・
入会申込書が入っています!!



湯沢町小学校 親善スキー大会



2月7日(金)、湯沢町小学校親善スキー大会が、アルペン競技はN.A.S.P.Aスキーガーデンで、クロスカントリー競技は湯沢中学校でそれぞれ行われました。選手の皆さんは日ごろの練習の成果を十分に発揮。ソチオリンピックにも負けない熱戦が繰り広げられました。

アルペン競技

N.A.S.P.Aスキーガーデン



5年男子 大回転

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	大野 仁	三国 浅貝	00:42.50
2	森下 瑛丈	湯沢 上熊野	00:48.26
3	奥田 葵	三国 二居	00:48.86
4	森山祐輔(湯沢・一之町)	5	粕谷優清(湯沢・一之町)
6	南雲爽太(土樽・中子)	7	高橋裕真(湯沢・西中)
8	太田口玲(湯沢・谷地)		

5年女子 大回転

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	園部 水優	土樽 中子	00:42.80
2	本田 夏	神立 原新田	00:47.70
3	森下 良夢	三俣 大島	00:48.01
4	角谷里夏(土樽・中子)	5	五十嵐歩美(湯沢・石白)
6	南雲愛咲紀(神立・宮林)	7	井口賀之音(湯沢・西中)
8	南雲瑠花(神立・宮林)	9	小林美桜莉(湯沢・一之町)
10	玉田智華(湯沢・西中)		

5年男子 回転 (タイムは2本の合計)

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	森下 瑛丈	湯沢 上熊野	01:26.00
2	奥田 葵	三国 二居	01:28.93
3	大野 仁	三国 浅貝	01:34.10
4	粕谷優清(湯沢・一之町)	5	森山祐輔(湯沢・一之町)
6	南雲爽太(土樽・中子)	7	高橋裕真(湯沢・西中)
8	太田口玲(湯沢・谷地)		

5年女子 回転 (タイムは2本の合計)

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	園部 水優	土樽 中子	01:17.13
2	本田 夏	神立 原新田	01:29.85
3	森下 良夢	三俣 大島	01:32.41
4	角谷里夏(土樽・中子)	5	五十嵐歩美(湯沢・石白)
6	井口賀之音(湯沢・西中)	7	宮下唯華(神立・宮林)
8	玉田智華(湯沢・西中)	9	小林美桜莉(湯沢・一之町)
10	南雲愛咲紀(神立・宮林)		

6年男子 大回転

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	篠原 由磨	三俣 三俣一	00:39.22
2	劔持 賢登	土樽 中子	00:40.33
3	田村 修哉	湯沢 駅通	00:41.76
4	太田悠介(神立・田中)	5	劔持千裕(土樽・土樽)
6	立山 侑(湯沢・田中)	7	河井勇斗(土樽・古野一)
8	高橋 蓮(土樽・中子)	9	阿部舜治(土樽・中子)
10	南雲 暖(神立・田中)		

6年女子 大回転

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	金井 鈴花	三国 浅貝	00:38.89
2	栗原 琴音	土樽 原	00:46.38
3	原澤 芽生	土樽 中里	00:46.77
4	並木みやび(土樽・中里)	5	藤沢真夏(湯沢・谷地)
6	佐藤瑠夏(土樽・古野一)	7	井熊咲帆(神立・堰場)
8	田村優香(湯沢・堀切)	9	上村 萌(湯沢・西中)
10	南雲瑠美香(湯沢・谷地)		

順位は10位まで掲載

6年男子 回転 (タイムは2本の合計)

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	剣持 賢登	土樽 中子	01:13.72
2	太田 悠介	神立 田中	01:18.24
3	立山 侑	湯沢 田中	01:19.11
4	田村修哉(湯沢・駅通)	5河井勇斗(土樽・古野一)	
6	篠原由磨(三俣・三俣一)	7剣持千裕(土樽・土樽)	
8	山崎杏馬(湯沢・諏訪)	9阿部舜治(土樽・中子)	
10	南雲 暖(神立・田中)		



篠原 由磨 6年男子 大回転1位
 金井 鈴花 6年女子 回転・大回転1位
 剣持 賢登 6年男子 回転1位

6年女子 回転 (タイムは2本の合計)

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	金井 鈴花	三国 浅貝	01:09.36
2	原澤 芽生	土樽 中里	01:25.75
3	並木 みやび	土樽 中里	01:31.79
4	栗原琴音(土樽・原)	5佐藤瑠夏(土樽・古野一)	
6	田村優香(湯沢・堀切)	7井熊咲帆(神立・堰場)	
8	上村 萌(湯沢・西中)	9河原田華(湯沢・布場)	
10	渡邊真衣(土樽・添名)		



森下 瑛丈 5年男子 回転1位
 大野 仁 5年男子 大回転1位
 園部 水優 5年女子 回転・大回転1位

クロスカントリー競技

湯沢中学校



5年男子 2km

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	南雲 財	神立 田中	08:36.7
2	南雲 寛太	湯沢 下熊野	08:57.5
3	大内 壮峻	湯沢 石白	09:16.2
4	松田翔龍(湯沢・一之町)	5廣瀬公平(神立・原新田)	
6	南雲越喜(土樽・古野一)	7剣持成章(神立・堰場)	
8	高橋駿太(湯沢・駅通)	9並木 廉(湯沢・駅通)	
10	関谷洋平(湯沢・一之町)		

6年男子 2km

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	原沢 遼	土樽 中里	07:16.1
2	佐藤 暢紘	土樽 福島市	07:18.1
3	高橋 裕大	湯沢 上中	08:01.6
4	森下怜苑(三俣・大島)	5富沢 倭(土樽・原)	
6	和田 敦(三俣・三俣一)	7南雲一輝(神立・小原)	
8	杉山峻世(土樽・原)	9山田航生(神立・栄町)	
10	腰越波斗(土樽・原新田)		

5年女子 2km

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	富沢 想	三俣 三俣一	08:43.2
2	角谷 香乃	土樽 古野二	10:16.2
3	五十嵐 萌果	神立 栄町	10:28.2
4	小宮山響(湯沢・愛宕)	5田代朱里(土樽・古野二)	
6	富沢菜々子(土樽・古野二)	7上田莉瑚(湯沢・石白)	
8	阪上千彩音(土樽・原)	9南雲玲美衣(土樽・中子)	
10	大塚 智(土樽・中里)		

6年女子 2km

順位	氏名	学校・町内名	タイム
1	山岸 美聡	湯沢 下熊野	08:04.4
2	南雲 千怜	土樽 原	08:22.0
3	剣持 菜乃	土樽 岩原高原	09:27.3
4	小林れもん(神立・栄町)	5笛田桃伽(神立・芝原)	
6	高橋 礼(湯沢・湯元)	7須藤えみり(湯沢・駅通)	
8	葛西史奈(湯沢・石白)	9近藤真玖(湯沢・愛宕)	
10	南雲琴寧(湯沢・西山)		

男子リレー

順位	チー ム	タイム
1	土 樽 小 A	11 : 15. 1
2	三 俣 小	12 : 07. 0
3	湯 沢 小	12 : 13. 5
4	神 立 小	12 : 39. 2
5	土 樽 小 B	12 : 51. 7



土樽小学校Aチーム

原沢 遼 富沢 倭 佐藤 暢紘

女子リレー

順位	チー ム	タイム
1	湯 沢 小	12 : 45. 5
2	土 樽 小 A	12 : 51. 2
3	神 立 小	13 : 41. 0
4	土 樽 小 B	15 : 01. 7



湯沢小学校チーム

高橋 礼 小宮山 響 山岸 美聡



クロスカントリー 個人
左から

富沢 想 (5年女子1位)
山岸 美聡 (6年女子1位)
原沢 遼 (6年男子1位)
南雲 財 (5年男子1位)

スキー全国大会 若月選手銀メダル！

全国中学校スキー大会男子大回転では、昨年10位の若月隼太選手が、ついに表彰台にのぼりました。若月選手は1番スタートの1本目に2位の好位置につけて、2本目に逆転を狙いましたが、惜しくも準優勝となりました。今後もさらなる飛躍を期待します。

第51回全国中学校スキー大会(群馬県片品村)

▶2月2日～5日 ホワイトワールド尾瀬戸倉(アルペン)
尾瀬ほたか高原スポーツパーク(クロカン)

男子大回転 2位 若月 隼太(湯沢中3年・浅貝)

女子3kmクラシカル 54位 渡辺 夏希(湯沢中3年・上中)

女子3kmフリー 30位 渡辺 夏希(湯沢中3年・上中)

第63回全国高等学校スキー大会(福島県猪苗代町)

▶2月4日～8日 猪苗代スキー場

男子大回転 48位 園部 竜也(八海高1年・中子)

女子大回転 23位 若月 美優(八海高2年・浅貝)

女子回転 28位 若月 美優(八海高2年・浅貝)



若月 隼太 選手

3月の学校行事



湯沢小学校

- 7日(金) 6年生を送る会
- 17日(月) 町内子ども会
- 19日(水) 終業式
- 20日(木) 卒業証書授与式
- 25日(火) 離任式、校舎お別れ会

神立小学校

- 7日(金) 学習参観、年度末PTA、学級懇談会
- 10日(月) 町内児童会
- 19日(水) 終業式、校舎お別れ会
- 20日(木) 卒業証書授与式

土樽小学校

- 4日(火) 6年生を送る会、校舎お別れ会
- 7日(金) 地区子ども会
- 19日(水) 終業式
- 20日(木) 卒業証書授与式
- 25日(火) 離任式

三俣小学校

- 4日(火) 学習参観(6年生を送る会) 年度末PTA
- 5日(水) 読み聞かせ教室
- 19日(水) 終業式
- 20日(木) 卒業証書授与式、校舎お別れ会

三国小学校

- 4日(火) 学習参観(6年生を送る会) PTA 全体会、学級懇談会
- 19日(水) 終業式
- 20日(木) 卒業証書授与式、校舎お別れ会
- 25日(火) 離任式

湯沢中学校

- 4日(火) 3年生同窓会入会式
- 5日(水) 第54回卒業証書授与式
- 7日(金) 2年生修学旅行(9日まで)
2年生は10日(月)、11日(火)振替休日
- 18日(火) 専門委員会
- 20日(木) 終業式
- 25日(火) 離任式

18日(火) 教育委員会定例会

湯沢町役場会議室で午前9時30分開会予定です。会議は非公開部分を除き傍聴できますが、希望される場合は事前に教育委員会教育課(☎784-2211)までお問い合わせください。

3月の使用済み天ぷら油の回収は

3/10(月)～14(金) 8:30～17:00
役場・公民館の正面玄関で行います。

12月は**115**リットル回収
(前年比-10リットル!)

水、天かす等の異物は取り除いてください。
必ず油の入っていた容器に入れて出してください。
(缶入り製品のみペットボトル可)
容器のフタはしっかり締めてください。
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。

一般用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。

☎ 町民課 町民生活班 ☎ 784-3453

ごみ収集

問い合わせ 町民課町民生活班 ☎784 - 3453

区分	出し方	湯沢東	湯沢西 (マンション)	神立・土樽	三国・三俣
もえるごみ	指定袋に入れる。	㊸・㊹・㊺(21日は休み)		㊻・㊼・㊽(29日は休み)	
ペットボトル・白トレイ・発泡スチロール	指定袋に入れる。	6日	4日	7日	5日
その他のプラスチック容器包装類	指定袋に入れる。	20日	18日	19日	19日
ダンボール	紐を十字にかける。	27日	25日	28日	26日
新聞紙・雑誌		13日	11日	14日	12日
缶	指定袋に入れる。 袋を二重にしないこと。	4日	6日	5日	7日
びん		11日	13日	12日	14日
その他不燃ごみ		18日	20日	26日	28日

ごみの減量化・資源化にご協力ください。

保健衛生行事

問い合わせ 保健センター(総合福祉センター内) ☎784 - 3149

日	種	目	対	象	時	間	会	場
4日(火)	母子手帳交付		妊娠証明を受けた方		16:00	~ 17:00	総合福祉センター	
6日(水)	献血		18歳~69歳		10:00	~ 15:00	苗場スキー場	
7日(木)	4か月児健診		平成25年10月~11月生まれ		13:00	集合	総合福祉センター	
	10か月児健診		平成25年4月~5月生まれ		13:30	集合		
11日(火)	母子手帳交付		妊娠証明を受けた方		16:00	~ 17:00	総合福祉センター	
14日(金)	3歳児健診		平成22年12月~平成23年1月生まれ		13:00	集合	総合福祉センター	
18日(火)	母子手帳交付		妊娠証明を受けた方		16:00	~ 17:00	総合福祉センター	
25日(火)	母子手帳交付		妊娠証明を受けた方		16:00	~ 17:00	総合福祉センター	

予防接種

問い合わせ 保健センター(総合福祉センター内) ☎784 - 3149

予防接種は平成25年4月1日から完全予約制に変更になっています。

予防接種の予約電話番号: 025 - 780 - 6313
予約受付時間: 月~金曜日の14:00~16:00

障がい者地域生活支援事業

問い合わせ 保健センター(総合福祉センター内) ☎784 - 3149

事業名	実施主体	電話番号	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	784 - 4111	4*	11*	18*	25*	やすらぎ荘 10:00 ~ 15:00
コスモス (毎週木曜日)	地域生活支援センター みなみうおぬま	770 - 1331	6*	13 調理実習	20*	27*	

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。
福祉センター(9:55 出発)からやすらぎ荘までは送迎バスが運行されています。
参加費50円と主食(ご飯、おにぎりなど)が必要です。

3月3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
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
整形外科			宮崎	宮崎 (3:00 - 4:30)			高田	高田	川口	川口	
外科					福田						
内科 予約あり	井上	井上	浅井	高橋	鈴木		浅井	中山	中山	浅井 28日休診	
内科 予約あり	西谷	平井	鈴木	井上	井上		平井		西谷		
内科 予約なし	平井		中山		中山		西谷 20日担当医師		浅井 鈴木		担当医師
内科 予約なし	鈴木	浅井	井上	平井	浅井		井上	鈴木	平井	鈴木	担当医師
眼科			加藤 (10:00まで)	加藤 再診予約 診察のみ			窪田 (10:00まで)	窪田 再診予約 診察のみ			29日 担当医師 (10:00まで)
小児科	有本				有本				7日 中島	7日 中島 再診予約 診察のみ	
検査 (内視鏡等)	浅井	西谷	高橋	西谷	浅井 西谷		鈴木	上平 西谷 上平医師は検査のみ	井上 浅井		
歯科 口腔外科	笠原	笠原	笠原	笠原 4日休診	笠原 担当医師 5日・19日のみ	笠原 担当医師 5日・19日のみ	笠原 13日休診	笠原 13日休診	笠原	笠原	笠原 8日・15日・29日のみ

休診(救急の患者さんは担当医師が対応します。)

土曜日の午後と日曜日は休診です(救急の患者さんは担当医師が対応します。)

眼科のコンタクト外来は13日(木)・27日(木)です。【完全予約制 ☎ 025 - 780 - 6543】

歯科・口腔外科診察は完全予約制です。診察をご希望の方はお電話【☎ 025 - 780 - 6544】でお問い合わせください。

診療日・休診・代診のご案内

- 外科・・・井本医師から福田医師に変更になります。
- 内科・・・20日(木) 西谷医師は休診となります。28日(金) 浅井医師は休診となります。
- 眼科・・・火、木曜日の午後診察は再診予約診療のみとなります。土曜日の眼科診察は29日となります。
- 小児科・・・中島医師の診察は7日(金)です。午後診察は再診予約診療のみとなります。
- 歯科・・・4日(火)午後と13日(木)は休診です。土曜診察は、8日・15日・29日となります。
- 口腔外科・・・担当医師の診察は、5日(水)・19日(水)となります。

受付

午前:8時30分～11時30分
午後:1時30分～4時30分

眼科は全ての曜日で10時まで。

火・木曜日の眼科は3時までとなりますが、予約の患者様のみとなりますのでご了承ください。予約のある方は、上記の受付時間と異なっても予約票に記載された時間内にお越しください。

診察

午前:9時～
午後:2時～ 火曜日の整形外科は3時から。
(整形外科の午後の診療は、手術等で休診になることがあります。)

その他

「予約あり」の診察では予約のある方が優先となります。
都合により担当医が一部変更となる場合があります。
往診、訪問診療、健康診断も適宜行っています。

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

心配ごと相談日

相談日	相談員
3月5日(水)	青山 薫 金丸 一江
3月12日(水)	高橋 昌也 佐藤 佳子
3月19日(水)	樋口 保芳 腰越 秀子
3月26日(水)	高橋 昌也 金丸 一江

【会場】総合福祉センター

時間は午後1時～4時です。時間中は
お電話(784 - 4113)での相談もできます。



行政相談

3月10日(月)	相談委員 上村 憲夫
湯沢町公民館 会議室1	

けんこつ体操教室

会場	開催日	時間
神立中央集会場(田中)	14日(金) 28日(金)	10:00～11:30
神立中央会館(栄町)	11日(火) 25日(火)	10:00～11:30
農山村総合開発センター	4日(火) 11日(火) 18日(火)	10:00～11:30
下湯沢公民館	5日(水) 19日(水)	10:00～11:30
総合福祉センター	7日(金) 14日(金)	10:00～11:30

タオル、お茶などの飲み物を持ってきてください。

農山村総合開発センターは内履きを持参ください。

【参加費】200円(申込みは不要)

【問い合わせ】地域包括支援センター 784 - 3000



3月の救急診療当番

日	受付時間	内科		外科
1 (土)	13:30 ~ 16:00	風間内科医院	☎ 782 - 6688	六日町病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院	☎ 772 - 7111	六日町病院
2 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院	☎ 772 - 7111	六日町病院
8 (土)	13:30 ~ 16:00	萌気園二日町診療所	☎ 778 - 0088	ゆきぐに大和病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	☎ 777 - 2111	ゆきぐに大和病院
9 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	☎ 777 - 2111	ゆきぐに大和病院
15 (土)	13:30 ~ 16:00	湯沢町保健医療センター	☎ 780 - 6543	六日町病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院	☎ 772 - 7111	六日町病院
16 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院	☎ 772 - 7111	六日町病院
21 (金)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院	☎ 772 - 7111	六日町病院
22 (土)	13:30 ~ 16:00	中之島診療所	☎ 782 - 0130	ゆきぐに大和病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	☎ 777 - 2111	ゆきぐに大和病院
23 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	☎ 777 - 2111	ゆきぐに大和病院
29 (土)	13:30 ~ 16:00	坂内医院	☎ 776 - 2015	ゆきぐに大和病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	☎ 777 - 2111	ゆきぐに大和病院
30 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	☎ 777 - 2111	ゆきぐに大和病院

救急診療当番は変更される場合があります。事前にお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

必ず受診前に電話で症状を伝え、対応可能かどうか確認してください。
 土曜日の外科は午後12時～翌朝6時まで。

たばこマナーで良い町に！

越後湯沢駅で 啓発活動



昨年の12月21日(土)、越後湯沢駅において、湯沢町観光協会・湯沢町商工会・湯沢町の職員が、新潟県のゆるキャラレルヒさんとともに、ゆざわたばこマナーのポケット来町された観光客の皆さんに、ゆざわたばこマナーについて呼びかけました。



「逝去お悔やみ申し上げます」

- 1月22日 高橋 玲子 さん (一之町、79歳)
- 2月2日 南雲 清一 さん (小坂、91歳)
- 2月2日 牛木 良信 さん (添名、82歳)

2月6日までの届出分。

広報に掲載してほしくない場合は、届出の際に申し出てください。

広報ゆざわの音声訳CDあります。

ご希望の方は社会福祉協議会まで。

784・4111