

ゆざわ



自分の健康を「自分で守る」ための
健康の道しるべ。

皆さんの声をもとに作成された健康づくり計画「湯沢町ファミリー健康プラン」。
このプランに基づいた、町で進める健康づくりの取り組みなどをご紹介します。

- 介護予防.....2～3ページ
- 心の健康づくり.....4～5ページ
- 食育推進.....6ページ

写真は
元気パワーアップ倶楽部
(介護予防事業)

湯沢町ファミリー健康プラン

介護予防

健康の道しるべ

ピンピンきらりりで健康寿命を延ばしましょう

元気づくり教室の紹介と募集

「まだ大丈夫」なんて言わず、元気うちからがチャンスです。いつまでも元気で、いきいきと生活していけるように様々な教室を開催しています。様々なタイプの教室があるので、ご自分で興味のあるもの、やってみようと思うものに申し込んでみましょう。

水の特性をいかした運動

温水健康体操教室(申込必要)

浮力：膝や腰への負担が少なく、楽に運動できる
抵抗：動くだけで全身の筋力トレーニングになる
水圧：血管が収縮され血流が良くなる
水温：体温を上げようとして多くのエネルギーを使う



月～金、12クラスで色々なタイプのクラスがあります。

参加費：1回600円の月回数分
(月謝制)

場 所：健康増進施設
クラスによってはバス送迎あり

座ったままでできるけんこつ体操・お口の体操

元気パワーアップ倶楽部

(申込必要)

その人の身体や体力に合った「筋刺激の体操」
脳の活性化「脳刺激の体操」
食べ物が美味しく食べられ、飲み込みが良くなる
「お口の体操」など、楽しくおしゃべりを交えながら行きます。

毎週月曜午後と水曜の午前・午後
参加費：500円/回
場 所：総合福祉センター

バス送迎あり



申込先

地域包括支援センター ☎ 784 - 3000

必要な筋肉づくりと脳を刺激する体操

けんこつ体操(申込は不要です)

体温を上げて、血管の掃除
脳刺激で物忘れ・脳卒中予防
○筋刺激で筋力アップ
リラクゼーションで疲労回復



参加費：200円/回
持ち物：タオルと飲み物
場 所：皆さんの身近な地域
町内5会場

広報で毎月ご案内しています。
直接会場へおいでください

楽しい会話で脳を刺激、仲間作りにも

ひだまり(申込必要)

体操に自信がない方、お友達を増やしたい方、昔話など色々なことを語り合いたい方にお勧めです。話すことは、心の安らぎと脳のトレーニングにもつながります。一人ですっと家にいるより、人と会って会話することで、毎日が楽しく感じるはずです。

毎週水曜の午後
参加費：200円/回
場 所：総合福祉センター

バス送迎あり



▷参加はいつからでもできますが、4月から始めたい方は、3月14日(金)までに

地域包括支援センター☎ 784 - 3000 へお問い合わせください。

≫ はじめませんか？ 今日から介護予防！

町の健康診査や教室に合わせて、65歳以上の方 1,025 人に、介護予防に関する質問にお答えいただきました。その結果を介護予防と健康長寿の観点から、以下の6つの項目で傾向を見てみました。

運動器

足腰の弱り

下の5項目のうち3つに該当する方
8.2%(84人)

- つかまって階段の昇り降りをしている
- 立ち上がりにつかまるものが必要
- 15分続けて歩けない
- 1年以内に転んだ
- 転びそうで怖い



口腔器

食事・会話・肺炎予防

下の3項目のうち2つに該当する方
2.0%(21人)

- 固いものが食べにくくなった
- むせることが多くなった
- 口の渇きが気になる



栄養

低栄養は身体や 体力に影響

下の2項目すべてに該当する方
0.2%(2人)

- 6か月で2~3kg以上痩せた
- 体格指数が18.5未満で痩せすぎ



認知面

認知の衰えが心配

下の3項目のうち1つに該当する方
26.2%(269人)

- 今日が何月何日かわからない
- 電話番号を調べて電話をかけられない
- 周りの人から、もの忘れがあるとされる



うつ

こころの元気力

下の5項目のうち2つに該当する方
22.0%(226人)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが楽しめない
- 以前はできていたことがおっくう
- 自分が役立つ人間と思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

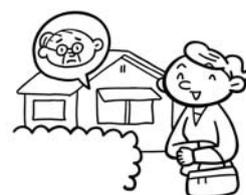


閉じこもり

外出や人づきあい

下の項目に該当する方
4.3%(44人)

- 週に1回も家の外に出ていない



健康福祉課 平賀保健師

足腰など運動機能の弱りや、認知面での衰えに関する心配を抱える方が多くなっています。また、それらの不安からか、こころの元気力が低下している方も多いという傾向になりました。

日常のちょっとした工夫で心身の老化を防ぎ、健康寿命を延ばすことができます。いつまでも元気で、自分らしく暮らしていくために、ぜひ今日から介護予防をしましょう！気持ちの持ち方からも元気になれるですよ。

湯沢町ファミリー健康プラン
こころの健康づくり
 3月は自殺対策強化月間

健康の道しるべ

疲れたら休む、困ったら相談できる、お互い様でさりげなく
 ~こころの健康づくり 学校・職場・地域の理解を広げよう~

ストレスと、その予防法

「最近、ストレスがたまっているなあ。」何気なく使っているストレスという言葉。ストレスは、社会生活を送る上で避けては通れないものです。最近ではストレス過剰の状態が続き、うつ病などのこころの病気を引き起こす方も増えています。ストレスの正体を知り、上手に対処することが、元気に過ごすために大事になります。

町では、湯沢町ファミリー健康プランにもとづき、みなさん一人ひとりのこころの健康づくりを応援しています。

ストレスとは？

ストレスとは、“何かしらの刺激や出来事が起きたときにおこる心や体のゆがみ”

脳がストレスとなる刺激や出来事を感知すると、自律神経系と内分泌系が働きます。

体は血圧や心拍数を上昇させたり、心身の働きを活発にするホルモンを分泌してストレスに対抗

強いストレスが続く適応能力の限度を超えると、自律神経や内分泌系の働きが乱れてバランスを崩す



心身の不調が起こる

ストレスが続くとどうなる？

ストレスは長引くと「警告期」「抵抗期」「^{ひばい}疲憊期」へと3つの段階を経て悪化していきます。心身はストレスを受けるといったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて適応します。しかし、長く続けるとしだいに抵抗力が失われ、心身が疲弊してしまいます。

【警告期】

「疲れたなあ」「体調が悪いなあ」というような危険信号が心身から発せられている時期。



- ・血圧が上がったり、下がったりする
- ・イライラしたり肩こりがする
- ・ミスや事故が多くなる

対策

趣味やスポーツを楽しんだり、毎日の入浴や睡眠で意識的に休息をとろう。

【抵抗期】

抵抗力が高まり、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥る時期。



- ・血圧の変調が本格化、血糖値が高くなる
- ・胃や心臓に異常があらわれ、心身が常に緊張状態に
- ・仕事を抱え込んだり、休まなくなる

対策

遅くてもここで体調を整える必要あり。忙しくても、なんとかして休養を。

【^{ひばい}疲憊期】

ストレスに抵抗しきれなくなり、全身の機能低下。自分の力ではどうにもならなくなる時期。



- ・集中力がなくなり、物忘れがひどくなる。おっくうでもする気がなくなる
- ・進行するとストレス性潰瘍などの心身症やうつ病などの心の病気になる
- ・ひどくなると自殺に追い込まれることも

対策

一刻も早く専門医の受診を！

ストレス予防・解消は、ストレス一日決算主義で！

毎日の生活の中でストレスを「ためない」ことがコツ。
生活のリズムを整えていくことが心身の安定には欠かせません。

食事

ただ、空腹を満たすためのものではありません。四季折々の食材を通して旬を味わったり、食卓を囲み団らんしたりして、感謝の気持ちや幸せを味わうことが大切です。

睡眠

睡眠には、脳と体を休息させ、疲労を回復させる役割があります。「早起き、早寝」を習慣づけると睡眠の質が高まります。

体を動かすこと

運動は生活習慣病の予防だけでなく、ストレスへの適応力も高めます。「無理なく楽しみながら」がコツ。やる気が出るのを待つのではなく、行動を起こすことでやる気生まれることも。

はたらくこと

“自分の存在が認められている、人の役に立っている”という実感が欠かせません。働くことによって、生きがいややりがいを感じられます。意欲や向上心などの前向きな気持ちはストレスへの適応力がアップします。

休養

心身の緊張をときほぐし、リラックスすることが休養です。毎日の生活にゆったりとした時間をつくることで疲れがたまりにくくなります。

飲酒

アルコールは気分転換にはなりますが、抱えた問題を解決したり気持ちを癒してくれるものではありません。また、深酒はかえって睡眠の質を悪くし、熟睡を妨げてしまいます。適量飲酒を！

喫煙

たばこに含まれるニコチンの血中濃度が下がってくると、イライラしてきます。結果的にはストレス源となるため禁煙が大切です。

周囲に自分を支えてくれる人がいますか？

困ったことが起きたときに、声をかけてくれたり、励ましてくれたら、解決のヒントをくれるような人が周りにいると気持ちが楽になります。自分を支えてくれる人がいると、こころ強いだけでなく、相談できるなどストレスを隠さずにすみます。周りの人との“和”を大切に。

悩みごとは抱え込まない

悩んでいる本人だけでなく、悩みを打ち明けられた人も、わからないことや迷っていることがあったら専門機関に相談しましょう。

相談窓口	電話番号	開設時間
湯沢町健康福祉課(保健師)	025 - 784 - 3149	午前 8 時 30 分 ～ 午後 5 時 15 分 月曜～金曜 (祝日を除く)
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	025 - 772 - 8137	
新潟県精神保健福祉センター	025 - 280 - 0113	



湯沢町ファミリー健康プラン
健康の道しるべ③
食育推進

健康の道しるべ

早寝、早起き、3食中身が大事

**減塩で、バランスよく、地産地消を
心がけ、こころもからだもよい塩梅**

町民一人ひとりが「食」について見つめなおし、町民運動として取り組んでいくために、町民と行政が協働で食育を推進していく基本計画として「食育推進計画」があります。

町では、食育推進はファミリー健康プランの分野別計画として一体的に取り組んでいます。

食育の目的

町民が生涯にわたって健やかな生活を送り、自ら心身の健康を守り、豊かな人生を育むために「食」について関心を持ち、「食」に関する知識と選択する力を養うことを目指します。

食育を推進する3つの柱

自らの意思で食育に取り組むことが重要であり、「町民の皆さんが自らできる食育」をそれぞれの年代や地域の実態に応じ、積極的に実践していただけるよう3つの指針で働きかけを行います。

「自分の健康は自分で守る」ことができるよう小さい時から正しい生活習慣を身につけ、減塩で胃がん・脳卒中の生活習慣病のリスクを減らすなど「にいがた減塩ルネサンス運動」を推進する健康づくり対策
食の理解と継承を次世代に伝えるための対策
食育を広げるための環境づくり対策

平成25年度 食育推進の主な取り組み状況



ふれあい健康福祉フェスティバルにおいて「野菜1日1皿増」「果物1日1個」「食塩1g減らす」ことを目標に減塩の取組を紹介しました。また350世帯の方に協力していただきみそ汁の塩分を測定しました。

望ましい生活習慣が身に付くよう保育園年長児と保護者に「早寝・早起き・朝ごはん・プラス快便」の話と親子クッキングを実施しました。

湯沢町の郷土料理・食文化を、次世代に伝承・継承することを目的に、食推と共に湯沢中学2年生、神立小3年生に行事に合わせた季節の料理「おらしょのごっつお」を紹介し、朝食の重要性を伝えながら一緒に笹団子づくり体験をしました。



食に関する正しい知識を持ち、地域へ食に関する情報を伝達できるように、人材養成として栄養教室を6回コースで開催し16の方に修了証書を発行しました。

町長

コラム

雪まつりに思う

早いもので、あの東日本大震災から約3年が経過します。復興が進まず、いまだに不自由な暮らしを強いられる方々には心よりお見舞いを申し上げます。

さて、今シーズンは、スキー場の積雪は豊富ですが、町場にはそれほど降りませんでした。雪掘りが少なく、いい塩梅という方、除雪で稼げず物足りないという業者さんと、想いは様々ではないかと思えます。そんな中、スキー客の入込は、トータルでは昨年を若干下回るものの、各スキー場とも比較的順調に推移しているようですね。オリンピックでの県勢選手の活躍などにも刺激され、入込が伸びてくれることを期待してみません。

3月1日に布場スキー場で行われた越後湯沢温泉雪まつりにも、たくさんのお客様にお越しいただきました。雪まつりでは、子どもたちによる伝統の「雪おろし太鼓」に、地元だけでなく町外からもたくさんのお客さんが来てくれる「雪中みこし」。なお、この「雪中みこし」には女性も多数参加されています。男女問わず参加したことがないという方は、ぜひ

一度いかがでしょうか。

また、恒例の「ミス駒子」も披露されました。今年のミス駒子3名のうち、高橋菜由さんは湯沢町在住者。若い力で湯沢町のPR活動にご尽力いただけることを期待します。

最後には布場スキー場が発祥の「たいまつ滑降」を、湯沢冬花火と共に堪能。見事な光の共演に、私も、しばし時を忘れ見入っております。

この雪まつりだけでなく、イベントを開催するということは、たくさんの方が関わり、労力を費やしてください。私も様々な催しに行きますが、そのたびに、皆さんのおかげで湯沢ならではの思い出が実現できていることを実感します。心より御礼申し上げます。

地方が元気になれば、国が元気になり復興にもつながる。そんな思いで、まずは湯沢町を元気にすべく私も頑張りたいと思います。



ミス駒子認定証授与(雪まつりにて)

2月町長活動状況

3日	朝礼/課長会議/西山・西中町内温泉通り道路改良事業説明会
4日	定例記者会見/布場町内温泉通り道路改良事業説明会
5日	滝沢町内温泉通り道路改良事業説明会
6日	北越急行株式会社株主総会
7日	湯沢町小学校親善スキー大会
8日	北陸新幹線新型車両試乗会
14日	湯沢町農業再生協議会総会
15日	十日町雪まつり
17日	統合文教施設建設対応会議/子育て未就園児保護者サークル/農家組合長会議
18日	大源太川第1号砂防堰堤補強対策検討委員会
19日	ワールドカップ打ち合わせ/消防庁災害対策研修会/湯沢温泉通り活性化計画検討会
20日	原子力安全対策に関する研修会/魚沼地域特別養護老人ホーム組合議会
21日	町村会役員会
23日	魚沼地区郵便局長通常総会
24日	南魚沼友会
25日	課長会議/ガール取締役会
26日	雪国観光圏視察研修
28日	南魚沼地域広域計画協議会/南魚沼地域土地開発公社理事会

湯沢町議会一般質問

FMラジオ放送予定

「FMゆきぐに」で3月町議会定例会一般質問の録音音声を送ります。

☎ 3月25日(火) 午後2時～

(1日あたり2時間程度、3日間または4日間に分けて放送する予定です。)

放送予定議員(質問順、敬称略)

- ・高橋 五輪夫
- ・角谷 勉
- ・岸野 雅人
- ・白井 孝雄
- ・高橋 綾夫
- ・今村 定一
- ・佐藤 守正
- ・南雲 正

放送時間の都合上、順番が入れ違ふことがあります。ご了承ください。

問 議会事務局

☎ 784・3115



国民健康保険からのお知らせです

問 健康福祉課 国保保健班 ☎ 784 - 4560

**平成 26 年 4 月 2 日以降に
70 歳の誕生日を迎える方
(誕生日が昭和 19 年 4 月 2 日以降の方)**

70 歳の誕生月の翌月から
医療費の窓口負担が
2 割になります

70 歳から 74 歳の方の窓口負担は、特例措置でこれまで 1 割負担とされていましたが、医療制度の改正により平成 26 年度から、2 割負担に見直されることとなります。

なお、窓口負担には毎月の負担上限額が定められていますが、70 歳から 2 割負担となる方は、69 歳までと比べて上限額が下がります。

- ▷ 各月 1 日が誕生日の方はその月から 2 割になります
- ▷ 一定の所得がある方は、これまでどおり 3 割負担です

2 割となる時期

- ▷ 70 歳の誕生月の翌月から
(各月 1 日が誕生日の方はその月から)

**平成 26 年 4 月 1 日までに
70 歳の誕生日を迎えた方
(誕生日が昭和 19 年 4 月 2 日までの方)**

平成 26 年 4 月以降も
医療費の窓口負担は
1 割のまま変わりません

平成 26 年 4 月以降も、引き続き特例措置の対象になります。

平成 26 年 3 月 2 日 ~ 4 月 1 日に 70 歳の誕生日を迎える方は、3 割負担から 1 割負担()に変わります。

なお、窓口負担には毎月の負担上限額が定められていますが、この上限額も変わりません。
(平成 26 年 3 月 2 日 ~ 4 月 1 日に 70 歳の誕生日を迎える方は、69 歳までと比べて上限額が下がります。)

()一定の所得がある方は、これまでどおり 3 割負担です

**70 歳から 74 歳の
国保加入者の皆さまへ**

4 月から保険証が変わります

一部負担割合 **3 割**の方は変更ありません

兼高齢受給者証
一部負担金割合
【2 割】

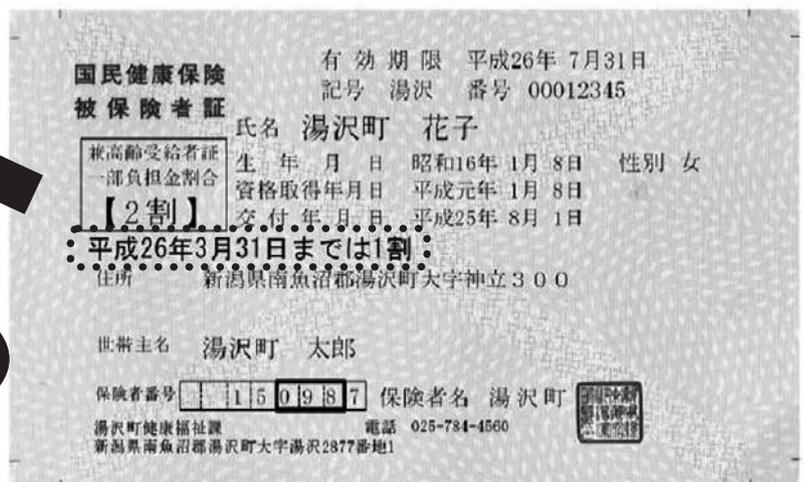
(平成 26 年 3 月 31 日までは 1 割)



兼高齢受給者証
一部負担金割合
【2 割】

この部分が
変わります

(75 歳到達まで特例措置により 1 割)



誕生日が昭和 19 年 4 月 1 日 (平成 26 年 4 月 1 日までに 70 歳の誕生日を迎えた方) までの方は、平成 26 年 4 月 1 日からの医療機関での窓口負担(自己負担)割合は「1 割」が継続されます。対象者には、4 月からの保険証を 3 月下旬にお送りいたします。

国民健康保険に関する 届出を忘れずに！

異動が生じたら **14日以内** に届出してください

就職や退職、転出や転入などで保険証が変わったときは、14日以内に湯沢町役場で手続きをしてください。会社の方が国保の手続きをしてくれることはありません。各個人で手続きが必要です。

	届出が必要な事項	必要なもの
卒業・入学・就職	修学のため、新たに他の市区町村に住所を定めるとき	在学証明書(1)・転出先住所・国保保険証・印鑑
	学校を卒業し、就職して社会保険などに加入したとき	学保険証・印鑑・職場の健康保険証
	学保険証の交付を受けている方が卒業後、湯沢町に転入し、引き続き国民健康保険に加入するとき	学保険証・印鑑・本人確認資料(2)
	学保険証の交付を受けている方が卒業後、湯沢町以外で国民健康保険に加入するとき	学保険証・印鑑
転入・転出	他の市区町村から湯沢町に転入してきたとき	印鑑、前住所地の市区町村の転出証明書・本人確認資料(2)
	湯沢町から他の市町村に転出するとき	印鑑・国保保険証・本人確認資料(2)

学の保険証が発行されている方へ

すでに学保険証が発行されている方で、平成 26 年度も引き続き在学中であり、保険証の必要な方は更新手続きをしてください。更新手続きは 4 月 30 日(水)までに、健康福祉課(湯沢町総合福祉センター内)で行ってください。更新手続きには、在学証明書または学生証の写しが必要です。

【手続き・問い合わせ】

健康福祉課 国保保健班 ☎ 784 - 4560

- 1 在学証明書が間に合わない場合は、合格通知書等入学を確認できる書類を持参し、後日在学証明書を提出してください。
- 2 本人確認資料とは、運転免許証、保険証、パスポート、年金手帳(証書)等です。

【手続き】

町民課 町民生活班 ☎ 784 - 3453

ホームステイ ボランティア募集

町では毎年、米国ユタ州マグナ地区とホームステイを通して学生の相互交流を行っています。

今年も7月にマグナからのホームステイ受け入れと、8月に中学生の派遣事業が予定されています。ホームステイの受け入れは、前年の派遣事業に参加した生徒の家庭が行うことが原則ですが、受け入れ予定の人数が前年の派遣生徒数を上回る場合には、その他の家庭での受け入れが必要となります。

このことから、町では平成23年からホームステイボランティア制度を設け、ホストファミリーとして学生の受け入れにご協力いただけるボランティアを募集しています。すでに現時点で、来年度の受け入れ人数が今年度の派遣生徒数を5人上回ることが分かっており、ボランティアの皆さんのご協力が必要です。海外との交流事業に興味のある方は是非ご登録ください。

案内・申込書は

総務課企画財政班または湯沢町ホームページにあります。
湯沢町ホームページ <http://www.town.yuzawa.niigata.jp>
「各課からのご案内」▽「総務課」▽「国際交流」
▽「ホームステイボランティア制度について」

昨年以前に派遣事業に参加されたご家庭の登録も可能です。また制度への登録は受け入れを強制するものではありません。

申・問 総務課企画財政班

☎ 784・3451 FAX 784・1818

✉ kikaku-zaisei@town.yuzawa.lg.jp

後期高齢者医療制度のお知らせ

問 健康福祉課 国保保健班 ☎ 784 - 4560

～ Vol. 8 ～

医療費が高額になったとき (高額療養費)

同じ月に受診した医療機関での自己負担額の合計が下記の自己負担限度額を超えた場合には、申請をすると、超えた額が高額療養費として支給されます。

なお、1つの医療機関での支払いは、自己負担限度額までとなりますが、住民税非課税世帯の方については、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口に表示する必要があります。詳しくは健康福祉課国保保健班にご相談ください。

高額療養費手続きの流れ

該当になった方には新潟県後期高齢者医療広域連合より案内が通知されます
概ね3か月後

案内通知が届いたら、申請書を持参し、総合福祉センター内の健康福祉課へ申請します

新潟県後期高齢者医療広域連合より高額療養費が支給されます

なお、2回目以降の申請手続きは不要です。初めに指定していただく口座にお振り込みします。

自己負担限度額

所得区分		外来(個人単位)	外来+入院(世帯合算)	
3割負担	現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	
1割負担	一般	12,000円	44,400円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ	8,000円	15,000円

外来(個人単位)・・・個人単位で、同じ月の外来での自己負担額の合計が、限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

外来+入院(世帯単位)・・・同じ月で、世帯の後期高齢者医療被保険者全員の入院と外来の自己負担額を合計した額が限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

ポイント

自己負担額は、病院・診療所・歯科・調剤の区別なく合計できます。
ただし、入院時の食事代や差額ベッド料などの保険の効かない費用は合計できません。

申請に必要なもの

限度額認定証の申請に必要なもの
...保険証、印鑑
高額療養費の申請に必要なもの
...保険証、印鑑、被保険者の預金通帳等の振込口座が確認できるもの

被保険者以外の方が窓口に来られる場合には、免許証等の身分確認ができる物が必要となります。



湯沢消防署 からのお知らせ



問 湯沢消防署 ☎ 784 - 3377

緊急通報は湯沢消防署ではなく、**119**へ通報してください。

融雪に伴う全層なだれに 注意してください！

全層なだれは積もった雪が地面を残して全て崩れ落ちるなだれです。春先などの気温が上昇した際に発生しやすく、崩れ落ちる速度は40～80kmと自動車並みのスピードで水分を多く含んだ雪が大量に崩れるため、破壊力や威力は非常に大きいとされています。

前兆を見つけたら絶対に近づかないようにしましょう。

全層なだれ



これらが なだれの 前兆現象 です



クラック(亀裂)



雪しわ

○もし、なだれに遭ったら・・・消防 119

○なだれの兆候を見つけたら・・・湯沢町役場 総務課 ☎ 784 - 3451

南魚沼地域振興局 地域整備部 ☎ 772 - 2249

旅館の表示制度について



火災被害の拡大防止対策の一環として、4月1日より3階建以上かつ収容人員30人以上の旅館を対象に、新しい「防火対象物に係る表示制度」が始まります。

詳しくは消防本部予防課にお問い合わせください。

問 南魚沼市消防本部予防課 ☎ 782 - 5330

税務課からのお知らせ ☎ 784 - 3452

閲覧

固定資産課税台帳

固定資産課税台帳のうち自己の資産について記載された部分を見ることができるとともに、借地・借家人等も課税台帳の閲覧ができます。

閲覧できる方と閲覧物件

閲覧できる方	閲覧に必要な書類	閲覧物件
納税義務者、その代理人および同居の親族	本人確認ができる運転免許証や健康保険証など 代理人の場合は上記のほかに委任状が必要	当該納税義務者に関わる固定資産
借地人 ・土地の賃借権を有する者 ・その他の使用または収益を目的とする権利（対価が支払われているもの）を有する者	賃貸借契約書の原本など契約関係の証明ができるものと、本人確認ができる運転免許証や健康保険証など	当該権利の目的である土地
借家人 ・家屋の賃借地を有する者 ・その他の使用または収益を目的とする権利（対価が支払われているもの）を有する者	賃貸借契約書の原本など契約関係の証明ができるものと、本人確認ができる運転免許証や健康保険証など	当該権利の目的である家屋およびその敷地である土地
固定資産の処分をする権利を有する一定の者 ・所有者（賦課期日後に取得した者） ・破産管財人等	税務課までお問い合わせください	当該権利の目的である固定資産

閲覧場所

湯沢町役場税務課（役場庁舎西館 1 階）

閲覧期間

通年（ただし、役場閉庁日を除く） 平成 26 年度分は 4 月 1 日[Ⓚ]から

手数料

250 円（ただし、左記の土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間中は無料）



帳簿や台帳の内容について、電話での問い合わせにはお答えしていません。

ご了承ください。

縦覧

平成 26 年度 土地・家屋価格等縦覧帳簿

納税者が所有する土地・家屋の価格と、他の納税者の土地・家屋の価格を比較できるように、縦覧ができます。

縦覧場所

湯沢町役場税務課(役場庁舎西館 1 階)

縦覧期間

4 月 1 日(火) ~ 6 月 2 日(日) 午前 8 時 30 分 ~ 午後 5 時 15 分(役場閉庁日を除く)

縦覧できる方

- 土地・家屋の固定資産税納税者および同居の親族
- 納税者の代理人(委任状が必要)

手数料

無料

縦覧内容

- 土地価格等縦覧帳簿・・・所在地番、地目、地積、価格
- 家屋価格等縦覧帳簿・・・所在地番、家屋番号、用途、構造、床面積、価格



届出

バイク・軽自動車の廃車届け出は 4 月 1 日まで

軽自動車税は、毎年 4 月 1 日現在、軽自動車等を所有している人に対して、主市町村から課税される税金です。次に該当する場合は 4 月 1 日までに届出をお願いします。

町外に住所を変更し、その車両の置き場が変わった場合は、課税する市町村が変更となりますので、届け出をする必要があります。

使用していない車両でも、4 月 1 日までに届け出をしないと、その年度は課税の対象となります。忘れずに届け出をするようにお気をつけください。

湯沢町ナンバー車種の廃車など、変更手続きには、取り外したナンバーと印鑑をご持参のうえ、湯沢町役場税務課課税班までお越しください。

軽自動車等を他人に譲渡又は廃車した場合は、4 月 1 日までに次の問い合わせ先まで届け出をお願いします。

標識番号	車種	届出・問い合わせ先
湯沢町	原動機付自転車(125cc以下のバイク) 小型特殊自動車(トラクターなどの農耕作業用、その他)	湯沢町役場税務課課税班 ☎ 784 - 3452
長岡	軽二輪車、二輪の小型自動車、軽三輪車、軽四輪車など	軽自動車検査協会 新潟主管事務所長岡支所 (長岡市平島 1 - 3) ☎ 0258 - 22 - 0555

3月の



ユースポ!

2014 年度ユースポ! 会員募集中!

3月中にお申込みの方には、無料体験チケット3枚(通常2枚)をプレゼント。

更に、中学生以下のお申し込みについては、湯沢高原・アルプの里ゴーカーまたはボブスレーご利用券2枚をプレゼント(通常1枚)

産後ヨガ

ママと赤ちゃんのためのヨガ教室!

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ていきます。

また、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ていきます。童謡を歌いながら、赤ちゃんと一緒にできるポーズもあります。

託児はありませんが、同室での見守りサポーターがつかますので、赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。

日時 3月13日(土)、3月20日(土)、3月27日(土)
午前10時30分～11時30分

場所 湯沢町公民館1階 和室

参加費 2,500円(全3回)/1,000円(1回の料金)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、赤ちゃんを寝かせるためのブランケット

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
参加費は当日会場にてお支払いください

対象 産後2ヶ月を過ぎたママと赤ちゃん...各回7組(ママのみのご参加も歓迎です)

- ▷赤ちゃんはハイハイまでが基本となります(他の赤ちゃんの安全確保のため) それ以降の場合はご相談ください
- ▷帝王切開の方は産後3ヶ月以降
- ▷帝王切開や分娩台で何らかの合併症を起こした方は傷口にトラブルのない方が理想です



往復ハガキ記入例は
次ページに掲載

往復ハガキは各自用意ください。応募は、1世帯につき1通限り有効です。応募多数の場合は抽選となります

応募方法
往復ハガキの往信裏面に、4月20日広島住所 氏名・年齢 電話番号 メールアドレス チケットの希望枚数(4枚まで) 後援会資料請求する・しないを記載し、返信用表面に返信先(ご自分)の住所・氏名をご記入の上、あて先に送付して下さい

応募条件
湯沢町在住者(募集人数500名)

会場
デンカビッグスワンスタジアム
チケットはSスタンド自由席です。(状況により他の座席をご案内する場合があります)

日時
4月20日(日) 15時00分試合開始

Jリーグディビジョン 第8節
アルビレックス新潟 対 サンフレッチェ広島



笑いヨガ教室

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になります。難しいポーズはありません。「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。みなさんの参加をお待ちしています。
(どなたでも参加OK！)

ただ笑うだけの健康法！

- 日時** 3月13日(木) 10:00 ~ 11:00
- 会場** 湯沢町総合福祉センター
2階 集団検診室
- 参加費** 1回 200円
- 持ち物** 動きやすい服装で、タオル・飲み物等をご持参ください
- 申込** 申込不要。直接会場へお越しください

無料体験 マタニティヨガ

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。無料のクラスを開催するこの機会に、マタニティヨガを体験してみませんか？(参加費無料)

妊婦さんのためのヨガ教室！

- 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名)
- 申込** ユースポ！窓口、お電話、またはメールにてお申込みください
▷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、妊娠週数を添えて送信してください。こちらからの返信をもって受付完了となります
▷定員に達し次第締め切ります
詳細はホームページをご覧ください
<http://www.youspo.net>

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

会場 湯沢町公民館 1階 和室

持ち物 動きやすい服装で、ヨガマット、タオル、飲み物等をご持参ください

申・問

NPO法人ユースポ！事務局

〒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

【往復はがき記入例】

※はがきは見開きの状態です。

<p>往信</p> <p>950-0954</p> <p>アルビレックス新潟後援会 試合観戦ご招待係 御中</p> <p>4/20 広島</p>	<p>返信はがきの裏面</p> <p>白紙</p> <p>この面は、抽選結果が記載されます。 必ず白紙のままで差し出してください。</p>
--	---

<p>返信</p> <p>949-0000</p> <p>後援 花子行</p>	<p>4/20 広島</p> <p>〒949-南魚沼郡湯沢町〇〇-〇〇 後援 花子 20歳 025-〇〇〇- メールアドレス(お持ちの方) 希望枚数(4枚まで) 後援会資料請求(任意) ご希望の方は空白部分に「希望する」と記入ください</p>
---	---

応募期限 4月4日(金) 必着

受け渡し ご招待の可否を返信用ハガキにてお知らせします(4月11日(金)頃の予定)。また、お電話での可否についてのお問い合わせはお答えできません。ご観戦いただく方は、返信ハガキをご持参のうえ、デンカビッグスワンスタジアムのEゲート前広場に設置の「チケット引換所」にて、チケットとお引換え後にご入場、ご観戦となります

あて先
〒950-0954
新潟市中央区美咲町2-1-10
アルビレックス新潟後援会 試合観戦ご招待係

問い合わせ
アルビレックス新潟後援会 村山
☎ 025・282・0011



かわらばん

授業で育てたお米の売上金を 町へ寄付（土樽小学校5年生）



2月12日（水）、土樽小学校5年生の代表2名が町長室を訪れ、授業で育てたお米の売上金2万5千円を寄付していただきました。

土樽小学校では、5年生が授業で毎年コシヒカリを栽培しています。収穫されたお米は越後湯沢駅で販売しました。

このお米の売上金は一昨年より、東日本大震災後、湯沢町に避難されている方のためにと町に寄付していただいております。

なお、この寄付に対し、町では3月7日（金）に、土樽小学校へ感謝状を贈呈いたしました。
土樽小学校5年生の皆さん、ありがとうございました。

3月10日より受付開始 湯沢町心身障がい者タクシー利用券

障がいのある方の経済的負担を軽減し、積極的に社会参加をしていただくよう、町では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。

利用できる方

町内に住所がある身体障害者手帳（1～3級）、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

申請・利用方法

印鑑と身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持参して、健康福祉課（湯沢町総合福祉センター）で交付申請をしてください。3月10日①より受け付けします。申請書は町のホームページからダウンロードできます。必要事項が記載してあれば郵送でも受け付けます。

タクシー利用券は、年間分として24枚が交付されます。ただし、申請の時期により交付枚数が次のとおり変更になりますのでご注意ください。

6月までに申請の場合	24枚
7～9月の間に申請の場合	18枚
10～12月の間に申請の場合	12枚
1～3月の間に申請の場合	6枚

タクシー料金を支払う際に身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を提示し、利用券を渡してください。1回の乗車で6枚まで利用できます。ただし運賃を超えての利用はできません。助成額を超える分については自己負担となります。

有効期間が平成26年3月31日までの利用券（黄色）は、4月以降は使用できません。

申・問 健康福祉課 福祉介護班 ☎784・4560



両山短歌会 三月詠草

積もる雪みずすのまなざし優しかり上寒かるに下重かると
 短歌誌の「創生」に載りしあけびの絵短歌磨かねばと身を引き締むる
 三国志全十三巻を読みきりて日記に記す一年の終わりに
 曹操も劉備もついに孔明も死して壮大なお話は幕
 片腕に幼子を抱きゲレンデを滑り下りるを窓に見ており
 手を伸ばせばスキー場にとどく程の近くに住みて冬をインジョイす
 音絶えし夜更けをひとり目覚めある窓外に雪霏々と降り積む
 今朝の空眩しく晴れて杉の枝の雪炎立つことく輝ぶ
 秋植えし小鉢のピオラ生きいきと寒さの中に花を咲かせり
 ソチ五輪あまたな競技を炬燵にてテレビ見ながら日々を楽しむ
 真夜中のオリンピックの放映に老いを忘れて夢中になりぬ
 花好きの友が持ち来し水仙が春呼ぶごとく部屋に華やぐ
 如月の地吹雪止みし中空に月冴えざえと山々照らす
 背戸の川如月半ばの陽が照れば水量増して高き音する
 雪を踏む小さき足跡雪が消す春には閉ざす校舎の歩道
 さくら咲く頃になるねと看護師に言はれ確かむ次の予約日
 鬮り無き我が一世をば終えたと願いつつゆく夕映えの中
 老いたればあれもこれもと思いつつ心急くまま過す明け暮れ
 思い出の服リフォームしふと思ふあとどれくらい生きられるかと
 せせらぎに照り返す陽の輝きに近づくと春の足音を聞く

鈴木 スミ子

高井 やす子

山田 千栄子

関 きよみ

牛木 三保子

剣持 政子

南雲 ミヨシ

南雲 武貞

丸山 富美子

笠松 ミツ

句会 紅山桜 季題 初旅 当季雑詠

初景色にぎわい嬉し岩つ原
 初旅へ追憶の駅乗り換えす
 正月も過ぎて傘寿をめざし生く
 初旅は天と地の差の上州路
 寒月の残る夜あけのしずもれる
 初旅や電車まつ娘の手の温み
 児と作る背丈を越えた雪達磨
 初旅は温泉行きの路線バス
 眩しさに引き込まれゆく初日の出
 初旅へ誘うカタログ飽かず見る

津

菜花
 めぐみ
 ふじの
 香葉

言つほどもない初夢のみじかさよ
 初旅は妻の検査に伴なえり
 窓々にほつこり灯り初日待つ
 初旅が悼むこころの旅となり
 初旅は窓あかめ汽車ふるさとへ
 初旅は北の大地へ友と行く
 古希迎え新たな一歩初詣
 初旅や夫と行きたいいつかの日
 露天風呂夕闇かすか雪明り
 初旅や計画倒れ早三年

四季
 泉
 澄子
 理友
 音希

ケアハウスゆざわ 三月詠草

試みを七日やすけく過したる今降る雪に心遊べり
 故郷の海を恋つつ寝る夜は風の音さえ海鳴りに似る
 初詣めでたく齢を重ねしも命の残りひとつ減らして

渡辺 晃

小林 八重子

泉 昭一

ケアハウスゆざわ 俳句

母と子が団体バスで伊勢参り
 鉄塔のゆらめいており深雪晴れ
 松井去り将大に託すヤンキース
 誕生日凍道回避と孫の声
 寒椿願う余生に幸あれと
 生涯はこれからもみな松の内
 おめでたや神も仏も四方拝
 日が暮れる山々くらく冬至かな
 老いることときはし高し初もつで
 寒晴れやみしろぎもせず一樹立つ泉

星名 甲子郎
 岩館 忠治
 渡辺 晃
 横田 昭江
 泉 昭一

雪深々貨物列車の過ぎる音
 眼で計る丈の高さやどんどの火
 雪光る雲の切れ間の陽を受けて
 雪降るに今年も咲くか梅の花
 木蓮の蕾は雪の帽子かな
 時々太陽照らない雲の影
 パリジェン又滝川さんのおもてなし
 菊人形敵も味方も枯れ果てて
 又今年雪の生活に明け暮れる
 フワフワと軽い雪舞い零下五度

小林 八重子
 長谷川フミイ
 井浦 八重子
 井浦 廣治
 南雲 タマ



食品表示ウォッチャーを募集します

新潟県 食品・流通課

日常の買い物の機会等を利用して、小売店での食品表示の状況を確認し、情報を県にお寄せいただく食品表示ウォッチャーを募集します。

特別な知識や経験は不要です。必要な食品表示のルールは研修会で学べます。

内容

食品販売店の生鮮食品の原産地表示などの状況を月1店舗以上確認し、2か月に1回(年6回)報告していただきます。

随時、不適正な食品表示の情報を提供していただきます。

応募資格

県内在住の満20歳以上(平成26年4月1日現在)の方で、食品表示に関心のある方
定期的な報告と情報提供の実施が可能な方
研修会(4月下旬の予定) 情報交換会(10月頃予定)への出席が可能な方

任期

委嘱した日から平成27年3月31日まで

謝礼等

年額6,000円以内の範囲内で謝金をお支払いします
報告書類郵送費、研修会等への参加旅費は県が負担
食品販売店への交通費等はご負担いただきます

応募方法等

申込書により、郵送、FAX、メールにてお申し込みください。申込書は、県庁ホームページの「募集・申込」ページに掲載しています。(募集人数110人)

募集期限

平成26年3月31日まで(郵送の場合は消印有効)

その他

- ・選考結果は応募者全員に対して通知します(応募書類は返却しません)
- ・食品表示ウォッチャーには、法律に基づく検査権限等は付与されていませんので、店内での写真撮影、伝票の閲覧、表示内容の指導など、風評被害の発生や営業妨害の恐れがある行動は認められていません。

申・問 新潟県食品・流通課 消費拡大係
〒950 - 8570(住所記載不要)
☎025 - 280 - 5743 FAX 025 - 280 - 5548
✉ngt060040@pref.niigata.lg.jp

子どももおとなも楽しめます

湯沢町公民館

土曜ひろば 参加者募集

へんこう万華鏡をつくろう

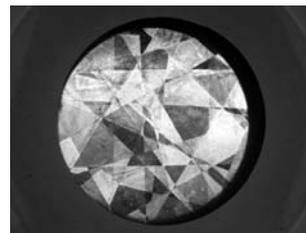
日時 3月22日(土) 午後1時30分～午後3時

会場 湯沢町公民館 1階 研修室

対象 小学生と保護者

材料費 1人 200円

申込 3月19日(水)まで
公民館窓口または電話にてお申し込みください。



作品はイメージです

申・問 湯沢町公民館
☎784 - 2460

絵本の読み聞かせボランティア虹の会

虹の会「春を迎えるおはなし会」

日時 3月25日(火)
午前10時30分～11時30分

会場 湯沢町公民館 練習室



平成26年度 厚生労働省主催慰霊巡拝事業

新潟県 福祉保健課

旧主要戦域における慰霊巡拝事業(厚生労働省主催)が次のとおり実施されます。参加を希望する遺族の方は新潟県福祉保健課援護恩給室へお問い合わせください。

▶実施地域...旧ソ連地域(アムール州、ハバロフスク地方、沿海地方、カザフスタン共和国) 中国東北地方、硫黄島、東部ニューギニア、インド、マリアナ諸島、トラック諸島、フィリピン、マーシャル諸島

▶実施予定時期

...平成26年8月下旬～平成27年3月中旬

問 新潟県福祉保健課 援護恩給室
☎025 - 280 - 5180

recruit 募集

平成 26 年度 銃砲刀剣類登録審査会

新潟県 文化行政課

美術的価値のある、または伝統的な製法である銃砲刀剣類の登録審査を行います。

火縄銃式銃砲等の古式銃砲または美術品として価値のある刀剣類を所有している方で、登録審査を受けていない方は必ず受けて下さい。また、登録内容に変更のあった場合も届け出が必要になりますのでご確認下さい。

日程・会場

新潟会場▷県庁行政庁舎または職員会館
(新潟市中央区新光町 4 - 1)

▷ 4月 17日(土)、8月 21日(土)、
11月 20日(土)、平成 27年 1月 15日(土)

長岡会場▷長岡地域振興局会議室棟 2階・大会議室
(長岡市四郎丸町 173 2)

▷ 6月 19日(土)、10月 16日(土)、
平成 27年 2月 19日(土)

受付時間

午前 10時から午後 2時 30分まで
(正午から午後 1時までは休息时间)

持参する物

- ・登録を受けようとする銃砲刀剣類
- ・銃砲刀剣類発見届(所管警察署が発行したもの)
- ・審査手数料 1件「6,300円」
(新潟県収入証紙でご用意下さい)
印鑑は不要です。

○銃砲刀剣類を発見したとき

- ・すみやかに最寄りの警察署に届け出て下さい。
- ・届出後に上記の審査会にお越し下さい。
- ・登録審査会に代理の方が参加する場合は、委任状が必要です。
- ・登録審査会では、法令に定める鑑定の基準(美術的価値、伝統的は制作方法等)によって審査します。この審査で登録対象となったものには登録証が交付され、所持することができます。
- ・移動の際には危険がないように梱包し、盗難にご注意下さい。

問 新潟県教育庁文化行政課 ☎ 025 - 280 - 5619

4月1日から消費税が8%に

小千谷税務署

「社会保障の安定財源の確保等を図る税制の抜本的な改革を行うための消費税法の一部を改正する法律」により、平成26年4月1日から消費税(地方消費税を含む。)の税率が8%に引き上げられます。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。最寄りの税務署までお問い合わせください。

また、政府では、消費税率の引き上げに当たって事業者が円滑かつ適正に転嫁できるよう対策を講じており、転嫁や価格表示、便乗値上げ等に関する政府共通の相談窓口として、「消費税価格転嫁等総合相談センター」を設置しています。

▷ 国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp>

▷ 消費税価格転嫁等総合相談センター

☎ 0570 - 200 - 123(専用ダイヤル)

○受付時間...平日午前9時~午後5時

3月、4月は土曜日でも受け付けます

問 小千谷税務署 ☎ 0258 - 83 - 2090

高齢者と障がい者の困りごと無料法律相談

新潟県弁護士会

高齢者や障がいのある方に関する各種法律相談に応じます。財産管理、成年後見、遺言・相続、悪質商法、借金、保証、貸金、離婚・離縁、建物の賃貸借、刑事事件、交通事故、労働問題、年金、社会福祉制度など、法律相談の内容は問いません。

日時 3月 15日(土) 午前 10時~午後 4時

会場 新潟県弁護士会館

(新潟市中央区学校町通 1 番町 1 番地)

○電話相談.....☎ 0570 - 045533(ナビダイヤル)

面接相談には予約が必要です。

問 新潟県弁護士会 ☎ 025 - 222 - 5533



子育ては協力して楽しむ
各ご家庭の子の真相やいかに...

湯沢町地域福祉活動計画を作っています！
「みんなで作ろう 住みやすい湯沢町！」

住民福祉座談会

普段の生活をしている中で、地域での「つながり」や「支え合い」について考えたことはありますか？
住民福祉座談会を通じて、自分たちの地域で今起きていることや、これからの未来について考えるきっかけになればと思います。
住みやすい町づくりのため、皆さんの「声」をお聞かせください。

日程	対象地区・場所	時間
3月20日(木)	湯沢東地区 湯沢町公民館	午後7時～ 午後8時30分
3月28日(金)	土樽東地区 滝ノ又会館	
4月3日(木)	神立地区 田中中央集会場	
4月9日(水)	湯沢西地区 西中会館	
4月10日(木)	三俣地区 三俣地区館	
4月16日(水)	三国地区 湯沢町公民館浅貝分館	
4月17日(木)	土樽西地区 農山村総合開発センター	午後1時30分 ～午後3時
4月29日(火)	全町内 湯沢カルチャーセンター	

参加対象…町民どなたでも参加できます。
主 催…湯沢町地域福祉活動計画策定委員会
湯沢町社会福祉協議会

問い合わせ 湯沢町社会福祉協議会 ☎784-4111

お誕生おめでとうございます

1月29日 寺口 愛華^{あいか}さん (上中、友和さん・朋美さん)

逝去お悔やみ申し上げます

- 2月7日 林 彦衛^{ひこゑ}さん (諏訪、96歳)
- 2月10日 永井 善十郎^{ぜんじゅうろう}さん (平沢、80歳)
- 2月11日 高橋 和子^{わこ}さん (石白、78歳)
- 2月12日 田村 和子^{わこ}さん (谷地、85歳)
- 2月13日 笛田 武義^{たけよし}さん (芝原、71歳)
- 2月14日 角谷 子之吉^{このきち}さん (堰場、78歳)
- 2月15日 桑原 一夫^{かず}さん (幅下、61歳)
- 2月15日 角谷 繁勇^{しげゆう}さん (古野二、80歳)
- 2月16日 渡邊 泰子^{たけこ}さん (上中、71歳)

2月17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