

9月は自殺対策推進月間です

あなたは眠れていますか？

～ 健康のための大事な“睡眠”についてお伝えします～

町では、湯沢町ファミリー健康プランにもとづき、こころの健康づくりを推進しています。睡眠は、こころの健康だけでなく生活習慣病との関係も深く、私たちが元気に活動できるために大事なものです。



良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

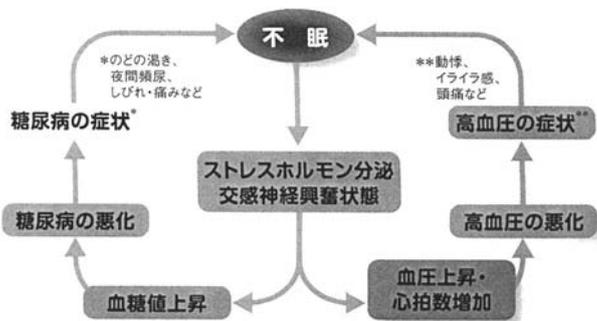
また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が思わぬ事故につながったりすることが明らかになっています。

不眠を見逃すな

寢床に入ってもなかなか寝付けない(入眠困難)、眠っていてもたびたび目覚めてしまう(中途覚醒)、明け方早く目が覚めてそのあと眠れない(早朝覚醒)、眠りが浅くて眠った感じがしない(熟眠障害)といったことが続いているならば、それは「不眠」の状態。長く続いているなら、「うつ」のサインかもしれません。以下のようなサインがあるなら、医師や保健師等に相談してみましょう。

「朝起きたときにぐっすり眠った感じがしない」
 「寝つきが悪い」「朝早く目覚めその後眠れない」
 という症状とともに...

しだいに食欲がなくなり、体重が減ってきた
 頭痛やのぼせがある
 たびたび動悸やめまいがする
 仕事や家事をやる気が起きない



快眠睡眠のための工夫

- 朝は毎日同じ時間に起床する
ポイント▶ 太陽光を浴びると体内時計がリセットされ夜の寝つきが良くなります。
- 日中は、散歩などで適度に身体を動かす
ポイント▶ 身体の適度な疲れは寝つきが良くなります。
- 朝食はしっかりと、夕食は早めに済ます
- 就寝時間にあわせて、徐々に照明を落としていく
- 就寝前は、読書や音楽でリラックス
ポイント▶ リラックスすることで寝つきが良くなります。眠気がないのに、早く寝なくてはと19時過ぎに布団に入ることはお勧めしません。
- 睡眠薬代替りの寝酒は、むしろ眠りの質を低下させてしまうので止めましょう。

”理想の睡眠時間は一日8時間”はホント？

答えはノー。

適正な睡眠時間には個人差があります。たとえ6時間睡眠でも、熟睡感があって日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。また、一般的に、高齢になるにしたがって、必要な睡眠時間は少しずつ短くなっていくものです。

「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～」

湯沢町ファミリー健康プラン健康の道しるべ10箇条より

おし
らせ
町から
水ぼうそう(水痘)の
予防接種が定期接種に

10月1日より予防接種法が改正され、水ぼうそう(水痘)予防接種が定期接種となります。
詳しくは、個別にお送りしたお知らせや予防接種カレンダーをご覧ください。

対象年齢 (接種日時点において)	接種回数
1歳の誕生日の前日から 3歳の誕生日の前日まで	2回
(H26に限り特例として) 3歳の誕生日から 5歳の誕生日の前日まで	1回

費用

無料(町より助成となります)

湯沢病院での接種方法

接種希望日の1週間前までに予約してください

▽予約専用電話

☎780・6313

▽受付時間

月(金曜日)(土日祝除く)

午後2時~午後4時

予診票と母子健康手帳を持参のうえ
病院で接種してください。

お願い

・湯沢病院以外で接種希望の方は、事前に保健センターにご連絡ください。

・既に水痘にかかった方、予防接種を任意で受け終了した方は、改めて接種の必要はありませんので、個別でお送りした予診票を保健センターに返却ください。

高齢者の肺炎球菌予防接種について

10月から、高齢者の肺炎球菌の予防接種も定期接種となります(こちらは、費用の一部は自己負担です)。

接種方法などが決定しましたら再度お知らせいたします。

問 湯沢町保健センター

☎784・3149

おし
らせ
他団体
新潟県最低賃金が
時間額715円に

新潟県最低賃金は、従来の時給701円から14円引き上げられ、10月4日から715円になります。

新潟県最低賃金は、県内で事業を営むすべての使用者及びその事業場で働く全ての労働者(臨時、パート、アルバイト等を含む)に適用されます。この機会に、最低賃金額を確認しましょう。

問

新潟労働局労働基準部賃金室
☎025・288・3504

まちのうごき			
8月届出分	8月31日現在 (前年比)		
出生 1	男	4,146	(- 11)
死亡 5	女	4,107	(- 55)
転入 23	計	8,253	(- 66)
転出 34	世帯	3,529	(+ 43)

湯沢町の交通事故発生状況			
	平成26	平成25	増減
発生件数	29件	22件	+7件
死亡者数	1人	1人	0人
負傷者数	50人	35人	+15人

(1月1日~8月31日)

NPO 新潟情報セキュリティ協会様より
電子黒板を寄贈

情報セキュリティワークショップ in 越後湯沢(毎年10月湯沢町公民館を主会場に開催)の主催団体であるNPO 新潟情報セキュリティ協会様から、湯沢町公民館に対し電子黒板を寄贈いただきました。電子黒板は60インチディスプレイを搭載した最新の電子機器です。公民館利用者に一層の利便が図られます。誠にありがとうございます。



左から 清水教育長、林商工会長、NPO 新潟情報セキュリティ協会落合理事

おしらせ 町から 鳥獣対策各種講習会
(予告)

チエーンソー講習会 10月26日^①

チエーンソーの基礎的な使い方やメンテナンスの方法を覚えてみませんか。

電気柵設置講習会 11月9日^①

電気柵の基本知識や正しい設置の仕方、管理の方法を学んでみませんか。

箱わな設置技術講習会 11月9日^①

わな免許をお持ちの方、これから免許を取得してみたい方、地域でサル駆除に取り組みたい方など興味のある方は是非ご参加ください。

会場はいずれも旭原地区を予定。参加料は無料です。
10月12日の広報で詳細な募集案内をいたします。

問 産業観光課 産業振興班
☎ 784・3451

学校田稲刈りボランティア募集!

10月2日午前9時から、湯沢学園学校田最初の稲刈りを行います。刈取りは湯沢小学校生徒が行いますが、ハザカケにて乾燥させますので、当日お手すきの方(特に稲しばりの経験がある方)は、ぜひご協力をお願いします。

おしらせ 町から 電気式生ごみ処理機の購入費補助

湯沢町ではごみの減量、資源化の推進を図るため、電気式生ごみ処理機の購入に対して補助を行っています。

補助対象者

湯沢町に住所を有する者
(住民登録されている者)

対象機器

電気式生ごみ処理器であること
(乾燥式、バイオ式)

補助金額

購入金額の3分の1以内で、上限5万円
(補助金算出額の100円未満の端数は切り捨て)

補助申請の手順

生ごみ処理機購入前にパンフレットを添付し、補助金交付申請書(第1号様式)、事業計画書(第2号様式)及び収支予算書(第3号様式)に必要事項を記入して申請して下さい。

交付決定を受け、購入された後に領収書の写しや実績報告書等を提出していただきます。

問 町民課 町民生活班
☎ 784・3453

おしらせ 町から 消費生活に関する無料相談会

消費生活に関わる悩み事について、弁護士が無料で相談をお受けする、消費生活移動相談室」を次のとおり開催します。相談は一人あたり1時間以内。定員は3名となっております。

要ですので、お早めにお申し込み下さい。なお、契約書や借入証など、関係書類がある方は相談の際にお持ちください。

日 10月8日^① 午前9時～正午

場 湯沢町役場 応接室

内 できすぎた投資話、身に覚えのない高額な請求、強引な契約、契約解除に伴うトラブルなど、消費生活に関わる相談対応

申・問 総務課 庶務班

☎ 784・3451

楽しく歌いましょう! 湯沢学園学園祭 PTA コーラスに 参加しませんか?

学園祭日時.....10月24日^①

練習日.....9/30、10/7、10/14、10/21
(全て火曜日)

練習会場.....湯沢学園2階 音楽室

- ・練習日は直接音楽室へお越しください。
- ・練習日は4日間ですが、可能な範囲でご参加ください。
- ・上手に美しく歌うことより大勢で楽しく合唱することが目標です。お気軽にご参加ください。
- ・ご参加いただける方は電話・FAX・メールでご連絡ください。

申・問 湯沢中学校 風間

☎ 784 - 3444

FAX 784 - 3445

✉ yuzawajh@yuzawa.ed.jp



おし 10月の使用済み
らせ 町から 天ぷら油の回収は

10月14日(火)～17日(金)
 午前8時30分～午後5時
 役場・公民館の正面玄関で行います。

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と締めて
 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。

問 町民課 町民生活班
 ☎ 784・3453

使用済み 天ぷら油の回収へのご協力ありがとうございます

8月は **95** リットル回収!
 (前年比 + **0** リットル)

4月～8月の累計 **735** リットル
 (前年比 + **215** リットル)

おし ぐらしの無料相談所
らせ 他(団体) (法務行政相談)

10月1日からの1週間は、法の日(週
 間です。次のとおり、ぐらしの無料相談
 所を開設します。(予約不要。相談は無
 料で秘密は固く守られます)

日 10月2日(木) 午後1時30分～午後4時
 ▼小出ボランティアセンター
 10月3日(金) 午後1時30分～午後4時
 ▼サンライズ南魚沼

相談内容

不動産登記の問題、土地の境界の問題、
 会社・法人登記の問題、戸籍・国籍の問題、
 供託の問題、人権の問題、金銭の問題

相談担当者

法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、
 人権擁護委員

問 新潟地方法務局南魚沼支局
 ☎ 772・3742

おし 猫の譲渡会
らせ 他(団体)

日 10月19日(日) 午後1時～午後3時
場 イオン六日町店

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 9月24日～30日は
らせ 県から 結核予防週間です

日本で最大の感染症である、結核。
 今でも1日に58人の新しい患者が発
 生し、6人が命を落としている日本の重
 大な感染症です。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎
 症が起こる病気です。結核に感染しても
 必ず発病するわけではなく、免疫力が結
 核菌の増殖を抑えきれなくなると発病
 します。よって、予防には普段から健康
 的な生活を心掛け、免疫力を高めておく
 ことが重要です。

また、結核対策としては結核の免疫を
 つける予防接種”BCG(生後6～12ヶ
 月に接種)と、早期発見のための結核検
 診を受けましょう。

おし 心の健康相談会
らせ 県から

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 10月17日(金) 午後2時～午後4時
場 南魚沼地域振興局健康福祉環境部
 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 上越新幹線訓練列車
らせ 他(団体) の運転について

災害・異常時等が発生した場合におけ
 る早期復旧と安全作業の確立を図るた
 め、夜間走行訓練を実施します。

走行日時
 10月23日(木) 午後10時30分から
 10月24日(金) 午前5時まで

走行区間
 新潟新幹線車両基地～越後湯沢駅間

問 東日本旅客鉄道株式会社新潟支社
 ☎ 025・248・5181

おし 全国一斉
らせ 他(団体) 法務局休日相談所

行政サービスの向上を図ることを目
 的に、特設相談を開設します。

日 10月5日(日) 午前10時～午後2時
場 新潟地方法務局南魚沼支局

内 不動産登記、土地の境界の問題、
 戸籍・国籍の問題、地代・家賃弁済
 などの供託事務、人権相談

相談担当者
 法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、
 人権擁護委員
 相談は無料で秘密は固く守られます。

問 新潟地方法務局南魚沼支局
 ☎ 772・3742

おし
らせ
県から
10月は土地月間です

土地取引の届出について

国土利用計画法では、法定面積以上の土地取引を行った場合、市町村を経由して県知事に届出することを義務づけています。

届出をしなかったり、偽りの届出をすると罰せられることがあります。該当する土地取引を行った場合は、忘れずに手続きをお願いします。

取引面積

- ・都市計画区域 5千平米以上
- ・都市計画区域外 1万平米以上

個々の取引面積が小さい場合でも、権利を取得する土地の合計面積が右記の面積以上になる場合にも届出が必要です。

届出義務者

土地の権利取得者
(売買であれば買主)

届出期限

契約(予約含む)の日から起算して2週間以内

届出場所

湯沢町役場地域整備課建設整備班
☎ 784・4852

新潟県地価調査結果

平成26年度の地価調査結果を9月19日(金)に公表しました。この価格は、土地取引の指標とされたり、公共事業の土地取得価格の基準となるなど適正な地価の形成に寄与します。

公表結果は、新潟県庁、湯沢町役場地域整備課のほか、新潟県ホームページにてご覧いただけます。

また、国土交通省ホームページにて全国の地価調査結果をご覧いただけます。

▼新潟県ホームページ

<http://www.pref.niigata.lg.jp/>

▼国土交通省ホームページ

<http://tochi.mlit.go.jp/>

問 新潟県土木部用地・土地利用課

☎ 025・280・5396

おし
らせ
他団体
六日町病院からの
お知らせ

県立六日町では、電気設備の適切な運用を図るため、次の日時に電気事業法に基づき点検を実施します。

当日は電力の使用が大幅に制限されるため、救急患者の受け入れができませんので、あらかじめご了承願います。

日 10月26日(日) 午前8時～午後2時

問 県立六日町病院

☎ 772・7111

おし
らせ
他団体
きのこ鑑別講習会

日 10月15日(水)

午前10時………受付、きのこ採取
午後12時30分……鑑別講習会

場 南魚沼市八海山麓サイクリング
ターミナル

きのこ汁とおにぎりのサービスがあります。(参加費無料・申込不要)

問 南魚沼食品衛生協会

☎ 773・2127

☎ 772・8143

毒きのこによる食中毒を予防するには、「食用と正確に判断できないきのこは、採らない・食べない・人にあげない」の原則を守ることが重要です。

湯沢町ホームページアドレス変更のお知らせ

湯沢町では、平成26年10月1日(水)に町ホームページをリニューアルし、これに伴い、町ホームページアドレスを地方公共団体専用のLGドメインへ変更します。

変更前 <http://www.town.yuzawa.niigata.jp/>

【平成26年10月1日より】

変更後 <http://www.town.yuzawa.lg.jp/>

なお、平成27年3月31日までは、従前のアドレス <http://www.town.yuzawa.niigata.jp/> でも町のホームページは閲覧できますが、平成27年4月1日以降は従前のアドレスでの閲覧はできなくなります。

お願い

従前のアドレスで湯沢町公式サイトへのリンクを設定してくださっている方及び「お気に入り」や「ブックマーク」に登録いただいた方は、登録の変更をお願いいたします。

問 総務課 ☎ 784 - 3451



見えない敵から身を守ろう！

問 湯沢町保健医療センター ☎ 780 - 6543

インフルエンザ予防接種のご案内

今年のインフルエンザ予防接種の時期が近づきました。予防接種は例年流行する季節性のインフルエンザに対して効力があります。

湯沢町保健医療センターでインフルエンザ予防接種を行います

10月20日 月 ~ **12月13日** 土 日曜・祝日を除く

月曜日 ~ 金曜日	午後 3 時 15 分 ~ 午後 4 時 30 分	接種開始	午後 3 時 30 分
土曜日	午前 9 時 15 分 ~ 午前 11 時	接種開始	午前 9 時 30 分

料 金	・ 6 か月 ~ 3 歳未満 1 回 1,250 円 (2 回接種が必要です)
	・ 3 歳 ~ 小学生 1 回 1,500 円 (2 回接種が必要です)
	・ 中学生以上 2,500 円
	・ 町が発行する「予診票兼接種券」をお持ちの方 1,080 円 (下記 ☼ 枠内の方対象)

- 注意事項**
- ・ 予防接種を受けてもインフルエンザにかからないわけではありません。
 - ・ 効果が現れるまで約 2 週間、効果は 5 か月です。(個人差があります)
 - ・ 感染症(おたふく、水ぼうそう等)にかかってから一定期間は接種できません。詳しくは保健医療センターまでお問い合わせください。
 - ・ 接種後は接種済証をお渡ししますので、母子手帳への記入はいたしません。
 - ・ 小学生以下は 2 回の接種が必要です。12 月 6 日までに 1 回目を済ませ、12 月 13 日までに 2 回目の接種が終わるようにお願いします。

予診票兼接種券が届いた方へ

65 歳以上または 60 歳 ~ 64 歳で国が定めた障がいのある方を対象に、「インフルエンザ予防接種予診票兼接種券」を 10 月上旬にお届けします。説明書きの内容をご理解いただいたうえで、次の期間内に接種を受けてください。なお、接種は義務ではなく、あくまでも希望される方が対象となります。

接種期間 お手元に届いた日から平成 27 年 3 月 31 日まで(接種回数は 1 回)

自己負担 1,080 円

- ご 注 意**
- ・ 予防接種の際は「予診票兼接種券」を必ずお持ちください。
 - ・ 10 月 17 日を過ぎても「予診票兼接種券」が届かない方は、湯沢町健康福祉課(☎ 784 - 4560)までお問い合わせください。
 - ・ 「予診票兼接種券」は医療給付券です。誤って 2 回以上の接種をしないために、紛失されても再発行はしません。
 - ・ 上記以外の満 65 歳未満の方は自費による任意接種となります。(町からの助成はありません)

子育て支援情報



土樽ふれあい広場 (スタッフ常駐)

日時 10月28日(火) 午前10時~正午
場所 湯沢町農山村開発総合センター(☎787-3002)
対象 0歳~就園前の親子・家族の方
内容 「小麦粉粘土で遊ぼう」

...広い畳の上で、ままごと等の玩具を広げて遊んだり、お茶を飲みながら子育ての情報交換をしましょう! 手作り玩具の紹介もします!

申込 前日(10/27(月))までにお申し込みください。
 ただし、定員(15組)に達し次第締め切らせていただきます。

▷申込先...子育て支援センター

費用 親子1組100円(当日徴収)
持物 手拭きタオル・
 水筒(お子さんの水分補給)



子どもひろば (スタッフ常駐)

日時 10月7日・14日・21日
 (火曜日:午前10時~正午)

場所 公民館1階和室
対象 0歳~就園前の親子

14日(火)には、園長先生による講話があります。

園長講話「保育園はこんなところですよ!」

- ・子どもの発達やかかわり方、大切にしたいこと
- ・保育園での子ども達の様子
- ・認定こども園に向けて

...お茶を飲みながら、子育ての情報交換もしましょう! 保育付きですので、安心してご参加ください。保護者の方のみでも、都合のつく方は是非ご参加ください!



▷10/10(金)までに、子育て支援センターへ、お申し込みください。

ふれあい広場 (スタッフ常駐)

日時 10月1日・8日・15日・22日・29日
 (水曜日:午前10時~正午)

場所 カルチャーセンター 小ホール
対象 0歳~就園前の親子・家族の方
 22日(火)には保健師講話・29日(火)には、ハロウィンパーティーが行われます。

ワン・ツー・キッズ (スタッフ常駐)

日時 10月3日・10日・17日・24日・31日
 (金曜日:午前10時~正午)

場所 カルチャーセンター 小ホール
対象 1歳~就園前の親子・家族の方
 10日(金)には講師の先生による運動遊びが行われます。

赤ちゃんひろば フリー解放

日時 10月3日・17日・24日
 (金曜日:午前10時~正午)

場所 公民館1階和室
対象 0歳~1歳半程度の親子
 17日(金)には、講師の先生による赤ちゃんマッサージ・リズム運動が行われます。

絵本のひろば (スタッフ常駐)

日時 10月24日(金) 午前11時~11時30分
 (赤ちゃんひろばと同時開催)

場所 公民館1階和室
対象 0歳~就園前の親子

問 子育て支援センター ☎780-6163
 湯沢町公民館 ☎784-2460

10月の保健衛生行事

問 湯沢町保健センター ☎784-3149

日	種 目	対 象	時 間	会 場
3日(金)	1歳6か月児健診	平成25年2月~3月生まれ	13:00 集合	総合福祉センター
7日(火)	1歳児歯科健診	平成25年8月~9月生まれ	10:15 集合	総合福祉センター
	2歳児歯科健診	平成24年8月~9月生まれ	9:00 集合	
	母子手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00~17:00	
14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
21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
28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

第10回 湯沢中学校生徒海外派遣事業 8月5日～18日

今年も湯沢中学校の生徒がアメリカ・ユタ州ソルトレイク郡マグナでホームステイをしました。参加生徒は男子3名、女子4名の計7名。言葉の通じない海外で2週間ホームステイすることにももちろん不安はあったでしょうが、それ以上に初めて訪れるアメリカへのたくさんの期待をもって日本を発ちました。



ウェルカムパーティー



ブリカム・ヤング大学



歴史公園で火おこし体験



8/5 マグナに到着し、ホストファミリーと対面した後はウェルカムパーティーが行われ、ホストファミリーやマグナ関係者の方々に歓迎していただきました。

8/6 午前中はマセソン中学校を見学し、午後はプールの予定でしたが、天候が悪かったためプールは中止に。このあと生徒たちはマグナスタッフのゲイリンさん宅へ行きました。

8/7 ソルトレイク郡の隣の郡にあるブリガム・ヤング大学を訪問しました。この大学は全米で名の知れた大学で、スケールの大きいキャンパスに圧倒されました。

8/8 前回の広報でご紹介したユタ州議事堂でユタ州記念セレモニーが行われました。その後はソルトレイクシティ内を観光しました。

8/11 アメリカの先住民や開拓当時の生活を体験できる歴史公園を見学しました。昔の住居や遊びに子供たちの目は真剣でした。

8/12 ソルトレイクオリンピックの会場になった、オリンピックパークを見学しました。



ユタ州セレモニー



乗馬体験

8/13 マグナ恒例の乗馬体験。生徒たちは初めての乗馬に緊張もしたようですが、上手に乗っていました。



フェアウェルパーティー準備

8/14 ソルトレイクシティーの大きなレジャープールに行く予定でしたが、またまた雨により中止。近くの大きなゲームセンターへ連れていってもらい、生徒たちは楽しんでいました。



フェアウェルパーティー出し物の折り紙

8/15 マグナ滞在も残すところあと3日。この日はお世話になったホストファミリーやマグナ関係者のみなさんに感謝の気持ちを伝えるフェアウェルパーティーです。朝から材料の買い出しや、調理、出し物の準備を行いました。生徒たちは、この日のために入念な打ち合わせをしたり、英語で出し物ができるように練習したりと準備をすすめてきました。料理は焼きそばやおにぎり、お好み焼き、カレー、白玉団子などを作り、出し物は習字、かるた、折り紙などの日本の遊びや、アニメ紹介などを感謝の気持ちを込めて振る舞いました。マグナのみなさんからはとても好評でした。

8/17 とうとうホストファミリーのみなさんとお別れの日がきてしまいました。初日は緊張して接していた生徒たちも最後は別れを惜しみ、泣いている姿も見られました。ホストファミリーのみなさんは生徒たちにとってかけがえのない存在になったことでしょう。

8/18 無事越後湯沢駅に到着しました。生徒たちは長旅で疲れ切った様子でしたが、その分得たものも多かったと思います。

マグナでは自分の思うことをうまく伝えられなかったり、会話を聞き取ることが難しかったりと、大変なこともたくさんあったと思います。しかし、甘えることのできない環境の中で生徒たちは自らコミュニケーションをとろうと一生懸命努力していました。生徒たちにとってこの2週間は英語を学ぶだけでなく、行動力や積極性、自主性が向上する場にもなったのではないかと思います。この経験が、今後生徒たちにとって成長するきっかけになるのではないかと思います。みなさん、本当にお疲れ様でした。



ホストファミリーとの別れ

来年度の海外派遣事業の募集は、平成27年3月頃を予定しています。対象は、現在7年生の生徒となります。

ホームステイ 参加生徒に聞きました！

カラッとしていて汗をかきにくい
日本で学んだもの、主に英語を積極的に使った
こと
多くのことを学んだ。英語は話さないと上手く
ならないと思った



カラッとしていて過ごしやす
かったです。アメリカの方の
気遣いに感動しました。

村山 耕太郎

参加した生徒に聞きました！
マグナの印象は？
ホームステイ先で心掛けたことは？
ホームステイを通じて学んだことは？

それぞれが感じたことは様々ですが、何にも代え
られない、貴重な経験となったようです。

ホームステイをさせてもらった家族のような方が
マグナにはたくさんいるのだらうと思った
できるだけ英語を聞き取れるように頑張った
マグナの郷土料理を教えてもらった



始めは少し不安があったけど、
ホームステイした家族がすごく
やさしくしてくれて、すごく楽
しかったです。

田村 春喜

とにかくみんな明るい。街がとてもきれい
お礼をちゃんと言うこと
わかる単語などを言ったり、ジェスチャーを使っ
て言いたいことが伝わること

本当に楽しかったです。みん
なフレンドリーで、とても明
るく接してくれて嬉しかった
です。また機会があれば行き
たいです。



矢崎 航

気温は高いのに汗をかかない
部屋にこもらないで、家族に積極的に話しかけた
こと
頑張ったらなんとなく会話できたので、言葉が通
じなくてもわかりあえるということ



一生の思い出になりました。
今度は高校や大学で長く留学
してみたいです。

高橋 千花

夜の8時くらいまで明るくて、人もにぎやかで暖
かった
常に相手の目を見て話を聞くこと
完璧な英語はしゃべれなくても、単語とジェス
チャーがあれば伝わる！

朝食にクッキーとコーラが出て
きたときはびっくりしたけど、
自分の言いたいことが伝わった
ときのうれしさや楽しさが今で
も忘れられない。



角谷 葉月

マグナの皆さんがとても温かく迎えてくれて
うれしかった
自分からたくさん日本の話をするこ
と
アメリカの文化を学んだ。また、現地の人の温か
さも感じた



すごく楽しかったです。とて
も良い経験をすることがで
きました。

南雲 日菜子

日が高い。21時まで遊べる最高の町
ホストファミリーにできるだけ迷惑を掛けな
いようにした
自立すること。海外の人とのコミュニケーション
の取り方

すごくいい経験ができました。
一生の思い出です。これからの
人生に活かして行きたいです。



安藤 舞花



湯沢学園

学校の森整備 ボランティア募集

いずれも雨天決行です

期日	内容	持ち物
10月11日(土) 【1回目】	大人・中学生 ...除草・落葉かき 小学生 ...巣箱作り	鎌または草刈り機
10月18日(土) 【2回目】	チップ敷き・落葉置き場設置・巣箱設置	特になし
11月1日(土) 【3回目】	山野草植栽	手シャベル

時間 午前8時30分～午前10時30分
20人程度でおおよそ2時間

場所 第一(湯沢中学校)グラウンド北西側【上村酒店様前付近】

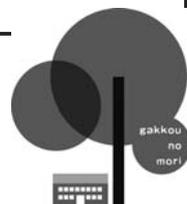
服装

- ・作業に適した服装 虫除けスプレー(蚊がいます。)
- ・作業用手袋(軍手等)かゴム手袋
- ・長靴や雨具 雨天の具合

その他

- ・整備作業当日は、湯沢学園児童生徒玄関前に午前8時20分にお集まりください。作業内容について確認します。
- ・不明な点がございましたら湯沢学園または教育委員会までお問い合わせください。

問 湯沢学園(湯沢小学校)
☎ 784 - 2069
教育委員会 教育課
☎ 784 - 2211



塩沢地区・湯沢町小学校親善水泳大会結果

期日.....7月29日(日)

会場.....南魚沼市立塩沢小学校

5年男子

50m自由形	5位	矢崎 晴(谷地)
50m平泳ぎ	2位	矢崎 晴(谷地)

5年女子

50m自由形	6位	川村 栞永(駅通)
--------	----	-----------

6年男子

50m自由形	優勝	南雲 財(田中)
50m平泳ぎ	優勝	南雲 財(田中)
50m背泳ぎ	3位	安澤 瑠(上熊野)
100m自由形	3位	安澤 瑠(上熊野)
100m平泳ぎ	3位	奥田 葵(二居)
100mバタフライ	優勝	奥田 葵(二居)
200mメドレーリレー	2位	湯沢小 安澤 瑠(上熊野) 南雲 財(田中) 奥田 葵(二居) 廣瀬 公平(原新田)
200mフリーリレー	2位	湯沢小 (メドレーリレーと同メンバー)

6年女子

50m自由形	3位	五十嵐 萌果(栄町)
50m平泳ぎ	5位	玉田 智華(西中)
50m背泳ぎ	3位	南雲 愛咲紀(宮林)
200mメドレーリレー	4位	湯沢小 南雲 愛咲紀(宮林) 玉田 智華(西中) 五十嵐 萌果(栄町) 本田 夏(原新田)
200mフリーリレー	3位	湯沢小 五十嵐 萌果(栄町) 本田 夏(原新田) 南雲 瑠花(宮林) 五十嵐 歩美(石白)

高齢者交通事故防止運動

10月1日(水) ~ 10月31日(金)

ひろげよう 長寿社会へ
無事故の輪

高齢者の交通事故の特徴

高齢者が被害者となる交通事故だけでなく、高齢者が加害者となる交通事故の割合も増加しています。

平成25年中の県内における高齢者事故発生状況は、発生件数・死者数・負傷件数とも減少しましたが、全死者(107人)に占める高齢者死者(62人)の割合は57.9%と10年連続で半数以上を占めました。



高齢者が交通事故に 遭わないためのポイント

道路を横断するときは

- 近くの横断歩道を歩き、横断歩道が無いときは見通しのよい場所を横断する。
- 車の通りが少なくても、左右の安全を十分確認する。
- 近づく車が見えたら、無理に渡らず、通り過ぎるのを待つ。
- 止まっている車の直前直後や通り過ぎた車のすぐ後ろは渡らない。
- 渡りながらも左右確認!

自転車に乗るときは

- 「止まれ」の標識があるところでは必ず一時停止! 標識がなくても見通しの悪い交差点では、必ず一時停止をして十分に安全確認を行う。
- 進路変更するときは、後ろの安全もしっかりと確認する。

夜間外出するときは

- 外出するときは、明るい服装と夜光反射材を身につけ、自分の存在を周囲に知らせる。
- 自転車は、ライトをつけるのはもちろん、後部や側面にも反射材をつける。

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、11月2日鹿島住所 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。

湯沢町在住者募集人数500名)

応募条件

り他の座席をご案内する場合があります)

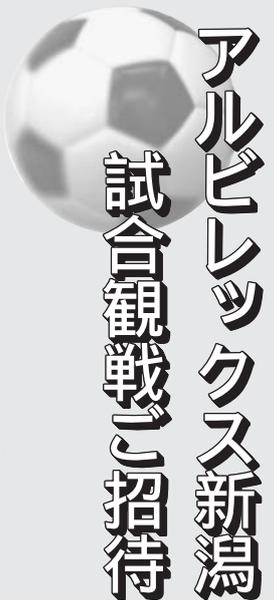
会場

デンカビッグスワンスタジアム

日時

11月2日(日) 16時00分試合開始

Jリーグデヴィジョン1 第31節
アルビレックス新潟 対 鹿島アントラーズ



町長喫茶室

田村町長と直接お話しませんか？

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



9月の開店日

10月14日 午前9時～11時30分(30分×5組)
▶時間は1組30分とします。

申し込み

10月7日 まで

指定の用紙にご記入のうえ、事前に役場企画政策室へ
提出、もしくはFAXで申し込みが必要です。

(用紙は役場企画政策室にあります)

申し込みは5組までとし、先着順とさせていただきます。

申し込み先

企画政策室 ☎784 - 3454 FAX784 - 1818

ふれあいコンサート

10月5日 開場 13:00 開演 13:30 **入場無料**

「湯沢町公民館」にて開催！

駐車場が狭いので、車で乗り合わせてお越しください。

出演グループ

- ・チェリー会(コーラス) ・津軽三味線一文会
- ・湯沢ハーモニカクラブ ・Hide&Yoshi(ギターと歌)
- ・ゆざわコカリナクラブ&キッズ

問 地域交流センター ☎784 - 3033



応募期限

10月20日 必着 (期限以降の到着は無効)

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(10月27日頃の予定)。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

〒950・282・0011
アルビレックス新潟後援会 村山

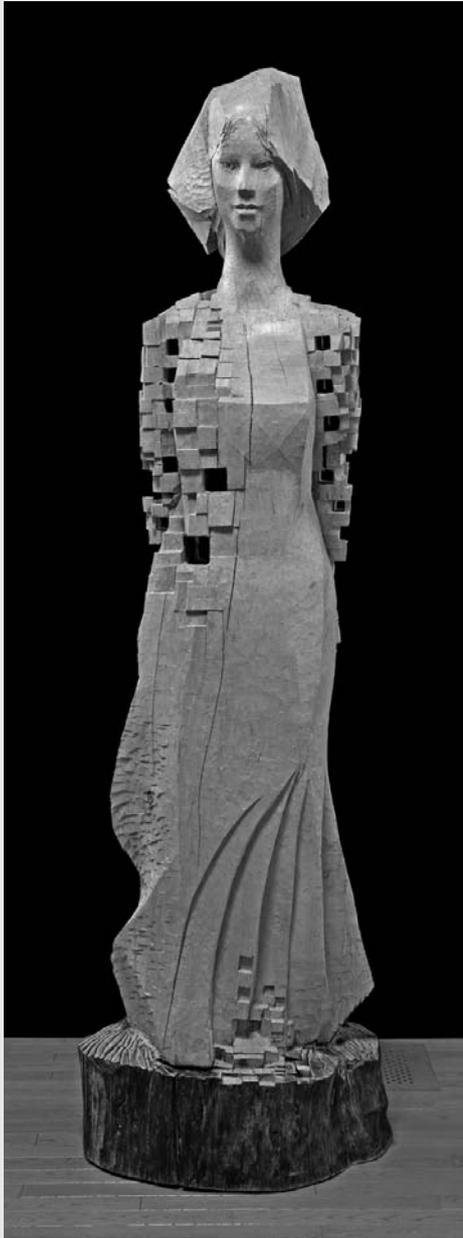
往復ハガキ記入例

ハガキは見開きの状態です

<p>往信</p> <p>950-0954 アルビレックス新潟後援会 試合観戦ご招待係 備中</p> <p>11/2 鹿島</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>例 後援 花子行</p>	<p>11/2 鹿島</p> <p>〒949 - 南魚沼郡湯沢町〇〇-〇 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>
--	--

第99回 二科展

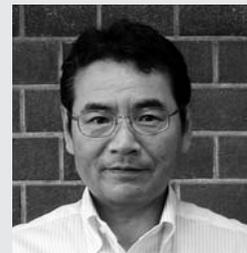


二科展 彫刻部門
入選 「風になれ2014」
角谷 豊明

芸術の秋



第99回二科展に
おいて、彫刻部門
で角谷豊明さん
(戸沢)が「風にな
れ2014」で見
事入選されました。
同展での入選は
今回で13回連続。
中でも、平成22年には「風になれ」で特選を
受賞しています。
なお、角谷さんは、これまでの度重なる受
賞実績が評価され、同展を主催する公益社団
体法人二科会の「会友」に推挙されました。
おめでとございます。



角谷 豊明 さん(戸沢)

平成26年度
湯沢町総合文化祭が
開催されます

期間 11月1日(土)～3日(祝)

作品展覧会
書道、絵画、生花、陶芸、
写真、手工芸他

参加体験型プログラムなど

作品展覧会への出品規定等の
詳細は、次回広報ゆざわ(10月12
日号)に掲載いたします。多数の
出品をお待ちしております。

問 湯沢町公民館

☎ 784・2460

南魚沼美術協会展

日 10月11日(土)～13日(祝)

午前9時～午後5時
(最終日は午後4時まで)

場 南魚沼市立B & G 体育館
(南魚沼市浦佐)

公開合評会

10月11日(土)

書道…午後1時～2時
絵画…午後2時～3時
彫刻…午後3時～3時30分
写真…午後3時30分～4時30分

問 南魚美術協会事務局

☎ 773・5574

南魚展 写真部門

奨励賞 「ほのぼの」 原沢 一伊



南魚展受賞者(町関係者抜粋)

写真部門

- ◆奨励賞 原沢 一伊(中里)
「ほのぼの」

絵画部門

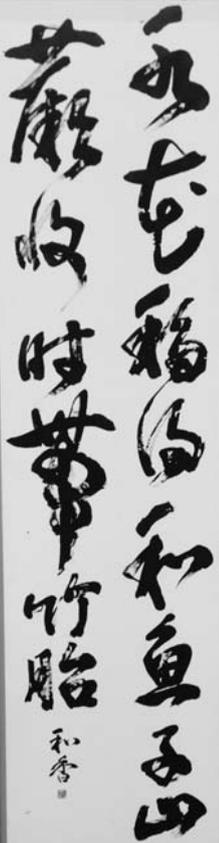
- ◆奨励賞 登坂 るり子(一之町)
「レクイエム」

書道部門

- ◆奨励賞 中村 桃華(二居)
「みずかみかずよの詩」
- ◆佳作 桑原 和香(萩原)
「皮日休詩」

南魚展 書道部門

佳作 「皮日休詩」 桑原和香



南魚展 絵画部門

奨励賞 「レクイエム」 登坂 るり子



南魚展 書道部門

奨励賞

「みずかみかずよの詩」
中村桃華



受賞者の敬称は
省略とさせていただきます。



10月のコースポ!

ジュニア合同トレーニング

今月はSAQトレーニング

Sはスピード(移動の速度)、Aはアジリティ(巧みに動く機敏性)、Qはクイックネス(最初の動き出す素早さ)これらの能力を高めるトレーニングです!

日時 10月10日(金) 19:00 ~ 20:30

場所 湯沢カルチャーセンター

対象 コースポ! Jrバレーボール・テニス・水泳・フットサル各教室参加者
H26 湯沢町 Jr スキー選手育成会参加希望者

参加費 コースポ! 会員: 無料 非会員: 300円

持ち物 動きやすい服装で、室内履き・タオル・水分・会員証(コースポ! 会員の方のみ)をご持参ください。

申込 10月9日(木)締切

おやこで GENKI 教室

マットで遊ぼう

お父さん・お母さんが子供のころはおふとん敷いたらでんぐり返して遊びませんでしたか? 最近ではそんな生活の中での遊びが少なくなっているためマット運動が苦手な子が増えています。実はちょっとしたコツがあるんです。マット運動が楽しくなるはずですよ!

日時 10月15日(水) 19:00 ~ 20:30

場所 湯沢カルチャーセンター

対象 保育園・幼稚園年少~小学3年生とその保護者

参加費 コースポ! 会員: 無料 非会員: 300円

持ち物 運動のできる服装で、室内履き・タオル・水分、会員証(コースポ! 会員の方のみ)をご持参ください。

申込 10月14日(火)締切

たまにはみんなでウォーキング&ノルディックウォーキング

町民ハイキング

10月は恒例の町民ハイキングです! 秋の湯沢トレッキングコースに挑戦しましょう! マイナスイオンたっぷりのフィトンチット広場での昼食には特製芋煮汁がふるまわれます。アルプの里からの健脚コースの他に比較的平坦なゆったりコースも選べます。

日時 10月18日(土)

▷健脚コース 【8:20 ロープウェイ乗場集合】

ロープウェイ山頂~栄太郎峠~フィトンチット広場~八木沢

▷ゆったりコース 【8:50 カルチャーセンター集合】

バスで八木沢へ移動 八木沢~フィトンチット広場往復

...両コースとも帰りは八木沢からバスで、ロープウェイ乗場またはカルチャーセンターへ(14:30頃到着予定)

対象 小学生以上(小学生は保護者と参加)

参加費 コースポ! 会員: 500円 非会員: 1,000円 (バス・芋煮代含む)

健脚コースは別途ロープウェイ料金が必要

持ち物 昼食・飲料水・行動食・着替え・タオル・雨具、会員証(コースポ! 会員の方のみ)をご用意ください。靴は登山靴がトレッキングシューズをおすすめします。

申込 10月10日(金)
先着20名 最少催行人数5名
小雨決行。大雨は中止です。中止の場合は当日朝連絡します。

■ 上記3つの申込方法 ■

コースポ! 窓口(湯沢カルチャーセンター内)へ、またはお電話かメールにてお申し込み下さい。
お名前・電話番号・会員の方は会員番号をお知らせください(料金は当日集めます)。

フリースポーツデイ

こらっしやい収穫祭でいろいろ体験しよう！

こらっしやい収穫祭にあわせ、いろいろなスポーツを体験できます！おなじみの森尻先生による足裏測定、疲れた身体に気持ちよく効くバランスボールやストレッチポールによるストレッチング、疲れた心に効く笑いヨガ他...、もちろんいつもの卓球・バトミントンもご自由に楽しめます。

日時	10月19日⑩ 10:00～14:00
場所	湯沢カルチャーセンター アリーナ
対象	誰でも参加可能(小学生以下は保護者と参加)
参加費	無料

▶事前申し込みは不要です。
当日会場へ直接お越しください。

トレーニングマシン使用法講習会

初めての方&使い方が不安な方のための講習会

カルチャーセンターのトレーニングルームを利用したいけど使い方がわからない?! たまに利用するけどホントにこのやり方で良いの? そんなあなたのための初心者向けの講習会です。ひとりで利用できるようにマシンの使い方や効果的な筋トレのやり方を伝授します。

日時	10月27日⑩ 10:00～11:30
場所	湯沢カルチャーセンター トレーニングルーム

対象	16歳以上
参加費	ユースポ! 会員: 無料 非会員: 500円 (トレーニングルーム利用料が別途必要)
持ち物	運動のできる服装で、室内履き・タオル・水分、会員証(ユースポ! 会員の方のみ)をご持参ください。

▶事前申し込みは不要です。
当日ユースポ! 窓口へお越しください。

健康ウォーク 歩いてマンボッ♪

目指せ、1か月15万歩!

歩数計をつけ、毎日記録用紙に記録。各月ごとに歩数の合計をカウントし、毎月15万歩達成で共同浴場無料招待券を進呈します。カルチャーセンター、町内共同浴場にて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)9月20日に15万歩を達成した
10月1日より無料招待券進呈

エントリー費	エントリーした日から1年間500円
特典	①カルチャートレーニング会員3か月券 1,200円 1,000円へ割引 ②ユースポ! フリースポーツデイ参加無料

申込(エントリー)方法
ユースポ! 窓口、保健センター、または湯沢町公民館へ料金を添えてお申し込みください。
希望者には歩数計を貸出します。(先着順)

申・問 NPO法人ユースポ! 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



私たちは toto 助成を受けています。



第40回 町民ソフトボール大会

結果

8月31日(日)に24チームが参加し、町内3会場6ブロックにわかれて大会が開催されました。

前日の雨の影響で開催もあやぶまりましたが、そんなことはどこへやら？

青空のもと、全会場であっつい戦いが繰り広げられました。みなさん、日焼けと筋肉痛は大丈夫でしたか？



1 中央公園野球場バックネット側

	下熊野	栄町	一之町	駅通	勝 敗	順位
下熊野		×		×	1 2	4
栄町			×	×	1 2	3
一之町	×				2 1	1
駅通			×		2 1	2



2 中央公園野球場センター側

	滝沢	中子	戸沢	古野二	勝 敗	順位
滝沢				×	2 1	2
中子	×		×		1 2	4
戸沢	×			×	1 2	3
古野二		×			2 1	1



参加チーム募集！

第29回 町民ゲートボール 大会

日時……10月5日①

開会式▽午前9時

会場……湯沢中央公園ゲートボール場

主催……NPO法人ユースポ！

後援……湯沢町教育委員会 湯沢町公民館

主管……湯沢町ゲートボール連盟

参加費……1チーム 2千円

申込……10月3日①まで

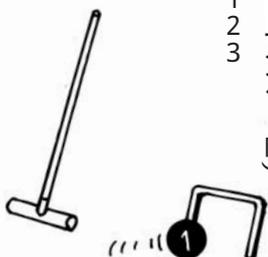
チーム名、代表者名、協力員、選手名を申し込み用紙に記入し、参加料を添えてお申し込みください。(ゲートボール連盟加盟団体には、あらかじめ配布済です。)

申込先・問い合わせ先

NPO法人ユースポ！事務局

(湯沢カルチャーセンター内)

☎ 785・2123



5 湯沢中学校グラウンド 第3コーナー側

	原新田	幅下	西中	田中	勝 敗	順位
原新田		×		×	1 2	3
幅下					3 0	1
西中	×	×		×	0 3	4
田中		×			2 1	2



幅下チーム

3 中央公園陸上競技場 第1コーナー側

	松川	石白	堰場	萩原西原	勝 敗	順位
松川					3 0	1
石白	×		×	×	0 3	4
堰場	×				2 1	2
萩原西原	×		×		1 2	3



松川チーム

6 湯沢中学校野球グラウンド

	宮林	二居	愛宕	上中	勝 敗	順位
宮林					3 0	1
二居	×		×	×	0 3	4
愛宕	×			×	1 2	3
上中	×				2 1	2



宮林チーム

4 中央公園陸上競技場 第3コーナー側

	浅貝	上熊野	中里古野一	滝ノ又	勝 敗	順位
浅貝					3 0	1
上熊野	×		×	×	0 3	4
中里古野一	×				2 1	2
滝ノ又	×		×		1 2	3



浅貝チーム

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！
男性の方、勇気を出して来てみてください。

笑いヨガ



こんな人におすすめです！
・ストレスを抱えている人
・認知症の予防、改善をしたい人
・腹筋をつけたい人

笑いヨガ
&
けんこつ体操

詳しくは
23ページを見てね！



ユースポ！ 定期的な教室の 第3期が始まります！

各教室開始1週間前までのお申込みで雪ん子スタンプ2倍！

太極拳

- 対** 16歳以上
- 内** 自分の体力に合わせて参加できます。幅広い年齢層の方が参加できる健康法です。
- 場** カルチャーセンター
- 日** 10/3～12/12(全11回)
毎週金曜 13:30～15:00
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



ブートキャンプ

- 対** 中学生以上
- 内** 自身の体重を利用し、様々な運動を連続して行うアメリカ仕込みのエクササイズです。
- 場** カルチャーセンター
- 日** 10/3～12/12(全11回)
毎週金曜 19:00～20:00
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



簡単エアロビクス

- 対** 16歳以上
- 内** 音楽に合わせて楽しく身体を動かしながらシェイプアップ♪
- 場** カルチャーセンター
- 日** 10/2～12/25(全11回)
毎週木曜 10:00～11:00
※10/30、12/4は休み
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



アクアエクササイズ 筋力アップ **火夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 水の抵抗を最大限利用してしなやかな筋肉を作ります！
- 場** 健康増進センター内プール
- 日** 10/7～12/16(全11回)
毎週火曜 18:30～19:20
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



アクアエクササイズ ヘルスアップ **木夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 水の浮力でラクラク動けます。体力に自信のない方も大丈夫！
- 場** 健康増進センター内プール
- 日** 10/2～12/25(全11回)
毎週木曜 19:30～20:20
※10/30、12/4は休み
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



ヨーガ

- 対** 16歳以上
- 内** 様々なポーズ、呼吸法により免疫力や自然治癒力を高めます。肩こり・冷え性・便秘などにも効果的！
- 場** カルチャーセンター
- 日** 10/8～12/17(全11回)
毎週水曜 13:30～15:00
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



ステップボクシング

- 対** 高校生以上
- 内** リズムに合わせてパンチやミット打ちをする、新しいスタイルのボクシングです。
- 場** カルチャーセンター
- 日** 9/26～12/5(全11回)
毎週金曜 20:00～21:00
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



ピラティスエクササイズ **昼**

- 対** 16歳以上
- 内** 身体の芯の筋肉「コア」を鍛え、内側から強くしなやかにします。腰痛、肩こり等が緩和され、姿勢も良くなります。
- 場** カルチャーセンター
- 日** 10/2～12/18(全11回)
毎週木曜 13:30～14:30
※10/16は休み
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



ピラティスエクササイズ **夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 身体の芯の筋肉「コア」を鍛え、内側から強くしなやかにします。腰痛、肩こり等が緩和され、姿勢も良くなります。
- 場** カルチャーセンター
- 日** 10/2～12/18(全11回)
毎週木曜 20:00～21:00
※10/16は休み
- 費** 会員：5,500円 非会員：8,800円



お申し込み、お問い合わせはユースポ！へ。連絡先等は17ページ下段に掲載！

土砂災害に備えて

土砂災害警戒区域や避難場所を日頃から確認しておきましょう。

雨が強くなってきたら、雨量情報、気象情報、警報等の情報を確認しましょう。

湯沢町役場 総務課

☎ 784 - 3451

南魚沼地域振興局 治水課

☎ 772 - 7959

○携帯電話・パソコンによるインターネット情報の入手

携帯電話 情報提供	情報提供先：新潟県土木部砂防課 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/ ▷土砂災害警戒情報等を提供	
	情報提供先：新潟県土木部河川管理課 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/ ▷河川水位・降雨状況情報・雨量情報等を提供	
パソコン インターネット 情報提供	情報提供先：新潟県土木部砂防課 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/ ▷土砂災害警戒情報等を提供	

▷土砂災害ハザードマップ

湯沢町の土砂災害ハザードマップをより多くの方がご覧になれるように、「土砂災害ハザードマップ(電子版)」町のホームページに掲載しています。プリントするなどして、ご家庭や職場などでご活用ください。内容は紙製の土砂災害ハザードマップと同様です。(紙製の土砂災害ハザードマップの配布も引き続き行っています。ご希望の方は総務課までお問い合わせください。)

がけ崩れ (急傾斜地の崩壊)

地中にしみこんだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響により急激に斜面が崩れ落ちる厳守尾をいいます。がけ崩れは、突然起きるため、人家の近くで起こると逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高くなっています。

がけに割れ目が見える
がけから水がわき出ている
がけから小石がばらばらと落ちてくる



前兆現象

土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと流される現象をいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20～40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。

急に川の流れが濁り、流木が混ざる
山鳴りがする
雨が降り続けているのに川の水位が下がる



前兆現象

地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象をいいます。一般的に移動土塊量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。また、いったん動き出すとこれを完全に停止させることは非常に困難です。

沢や井戸の水が濁る
地面にひび割れができる
斜面から水がふき出す



前兆現象

ごみ収集

問 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(13日・29日は休み)		㊻・㊼・㊽	
ペットボトル	指定袋に入れる。	2日	7日	3日	1日
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)	指定袋に入れる。	9日・30日	9日・30日	8日・31日	8日・31日
ダンボール	紐を十字にかける。	23日	21日	24日	22日
新聞紙・雑誌		16日	14日	17日	15日
缶	指定袋に入れる。 袋を二重にしないこと。	7日	2日	1日	3日
びん		14日	16日	15日	17日
その他不燃ごみ		21日	23日	22日	24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 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
1日㊸	子宮頸がん検診	申込者(要予約)	9:45 ~ 10:00	健康増進施設
17日㊸	乳がん・子宮頸がん合同検診	申込者(要予約) 今年度最後の乳がん検診です	13:30 ~ 15:30	健康増進施設
29日㊸	子宮頸がん検診	申込者(要予約)	9:45 ~ 10:00	健康増進施設

行政相談

10月の行政相談はお休みです。

問 総務課庶務班 ☎ 784 - 3451

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～金曜日の午後2時～4時

問 保健センター ☎ 784 - 3149

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。

問 総務課防災管財班
☎ 784 - 3451



障がい者地域生活支援事業

問 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	7*	14*	21*	28*	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	2*	9 調理実習	23*	30*	

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。

10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
	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 16日休診	高田 16日休診	川口 31日休診	川口 31日休診	
外科					谷山						
内科 予約あり	井上	井上	浅井	高橋	鈴木		浅井	中山	中山	浅井	
内科 予約あり	西谷 27日休診	鈴木 20日休診	鈴木	井上 21日休診	井上 22日休診		土屋		西谷 24日休診		
内科 予約なし				土屋						土屋	担当医師
内科 予約なし	担当医師	担当医師	中山	中山	浅井		井上	鈴木	鈴木	中山	担当医師
眼科			加藤 (10:00まで)	加藤 再診予約 診察のみ			岩崎 (10:00まで)	岩崎 再診予約 診察のみ			11日 担当医師 (10:00まで)
小児科	有本				有本				3日 中島	3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	井上 22日のみ 西谷		鈴木	上平 西谷 上平医師は検査のみ	井上 浅井 24日のみ		
歯科 口腔外科	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原 担当医師 1日・15日・29日のみ	笠原 担当医師 1日・15日・29日のみ	笠原	笠原 16日・30日休診	笠原	笠原	笠原 11日・25日休診

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)。

休診(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16日(木)・30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

- 整形外科・・・16日(木)・31日(金)休診となります。
- 内科・・・・・・20日(月)鈴木医師の診察は休診となります。21日(火)・22日(水)井上医師の診察は休診となります。24日(金)・27日(月)西谷医師の診察は休診となります。
- 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11日になります。
- 小児科・・・・中島医師の診察は3日(金)です。午後診察は再診予約診療のみとなります。
- 歯科・・・・・・16日(木)午後・30日(木)午後は休診となります。土曜日11日・25日休診となります。
- 口腔外科・・・担当医師の診察は、1日(水)・15日(水)・29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 (月2回)

相談日	相談員
10月1日(水)	青山 薫 南雲 信子
10月15日(水)	樋口 新一 佐藤 佳子

【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。



笑いヨガ



会場	開催日	時間
総合福祉センター	2日Ⓢ 16日Ⓢ	10:00～11:00

【問い合わせ】NPO法人ユースポ! 785-2123



けんこつ体操教室



会場	開催日	時間
神立中央集会場(田中)	10日Ⓢ 24日Ⓢ	10:00～11:30
神立中央会館(栄町)	14日Ⓢ 28日Ⓢ	10:00～11:30
農山村総合開発センター	7日Ⓢ 14日Ⓢ 21日Ⓢ 28日Ⓢ	10:00～11:30
下湯沢公民館	8日Ⓢ 22日Ⓢ	10:00～11:30
総合福祉センター	3日Ⓢ 10日Ⓢ 17日Ⓢ 24日Ⓢ 31日Ⓢ	10:00～11:30

【問い合わせ】地域包括支援センター 784-3000

笑いヨガ・けんこつ体操教室(申込不要)

【持ち物】タオル、飲み物 【参加費】1回 200円

問い合わせ 日曜・祝日 休日救急診療所 773 - 6688
 その他の日 南魚沼市消防本部 782 - 1991
 (テレホンガイド)
 脳神経外科の休日救急医療 斎藤記念病院 773 - 5111

10月の救急診療当番

日	受付時間	内科		外科
4 (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
5 (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
11 (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
12 (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
13 (月)	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
18 (土)	13:30 ~ 16:00	米倉医院	☎ 778 - 1121	六日町病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院	☎ 772 - 7111	六日町病院
19 (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
25 (土)	13:30 ~ 16:00	河内医院	☎ 772 - 2355	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
26 (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。

申請期限は10月1日(水)まで!

- ・臨時福祉給付金
- ・子育て世帯臨時特例給付金

問 総務課 ☎ 784・3451 教育課 ☎ 784・2211

10月結婚おめでとうございます

8月31日 雪井 恵一さん(石白)

(岸野) 詩織さん(愛宕)

南雲 和也さん(小坂)

(横田) 由佳さん(岩原高原)

♡お二人のメッセージ♡ 幸せな家庭を築いていきます。

お誕生おめでとうございます

8月17日 高橋 夏希^{なつき}さん(添名、正弘さん・信子さん)

10月逝去お悔やみ申し上げます

9月8日 並木 源一郎さん(中里、80歳)

9月9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CDあります。

ご希望の方は社会福祉協議会まで。

784・4111