

おし
らせ
町 <small>から</small>
ハッピー・パートナー 企業になりませんか

新潟県では、男女が共に働きやすく、仕事と家庭生活等が両立できるよう職場環境を整えたり、女性労働者の育成・登用などに積極的に取り組む企業を「ハッピー・パートナー企業 新潟県男女共同参画推進企業」として登録し、その取組を支援しています。登録後は、県のホームページや各種広報などにより企業PRができ、企業イメージや知名度アップが図れます。また、取組を支援するアドバイザーの無料派遣や新潟県建設工事入札参加資格審査の加算要件などのメリットがあります。

対象: 新潟県内に活動拠点を有し、事業活動を行う企業、法人、団体(登録については企業等を単位として行います。)

登録には: 育児・介護休業法などの法令遵守のほか、男女の固定的な役割分担意識に基づく慣行の見直しをしている、新たな職域や能力の向上を目指す者に対する、知識・資格取得のための支援をしている、などに取り組んでいる又は取組予定であることが必要になります。詳しい内容については、新潟県または湯沢町役場企画政策課にお問合せください。

審査・登録: 県で審査をし、登録手続きを行います。登録企業には登録証をお送りし、登録にかかる費用はありません。

問 企画政策課
☎784・3454
新潟県男女平等社会推進課
☎025・280・5142

おし
らせ
町 <small>から</small>
高齢者交通事故 防止運動について

高齢化社会の進展に伴い、高齢者が被害者となる交通事故が多発するとともに、高齢運転者による加害事故も、今後更に増加することが懸念されます。

これらの事故が多発するこの時期に、本運動を展開し、高齢者の交通事故防止に努め、安全安心な町にしましょう。

実施期間
10月1日(木)～10月31日(土)

スローガン
『ひるげよう 長寿社会へ
無事故の輪』

運動の基本
横断歩行者の保護

運動の重点
道路横断時における安全確認の徹底
夜光反射材の積極的な活用
早めのライト点灯と上向き・下向きのこまめな切替え

問 総務管理課
☎784・3451



おし
らせ
町 <small>から</small>
稲わらやもみ殻は 焼却せず有効活用を

稲わら・もみ殻の焼却は、地域住民の健康への影響や延焼による火災の恐れがあります。また、最近では、洗濯物や室内に臭いが付着するなどといった苦情も寄せられています。稲わら・もみ殻は大切な資源です。人と環境にやさしい農業を推進するために、稲わら、もみ殻は焼却せずに有効に活用しましょう。やむを得ず焼却する場合には、必要最小限にとどめていただき、ご近所の迷惑にならないよう、風向きなど十分考慮して実施してください。

問 環境農林課
☎788・0291

おし
らせ
他 <small>団体</small>
新潟県最低賃金が 時間額731円に

新潟県最低賃金は、従来の時間額715円から16円引き上げられ、本年10月3日から731円になります。

新潟県最低賃金は、県内で事業を営む全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。また、最低賃金の引き上げに向けた業務改善助成金制度も設けられておりますので、ご相談ください。

問 新潟県労働局労働基準部賃金室
☎025・288・3504
小出労働基準監督署
☎025・792・0241

平成27年度人権啓発活動地方委託事業

入場無料

守られるべき私たちの人権

人権講演会

講演テーマ
出会いの人生から学んだこと

講師
菊地 幸夫さん

平成27年
10月24日(土)

午後1時30分から(開場1時)

会場
湯沢町公民館 ホール
新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2822番地
☎025-784-2460

【講師プロフィール】
中央大学法学部卒業、近畿道府県知事補佐、専任、
社会福祉士、人権啓発活動推進員、人権啓発活動推進員、
日本赤十字社ボランティアとして活躍、2013年度からは、「スーパージョブ」
の推進員として活動中。また、人権啓発活動推進員として、
シンクローブキャッチ（障害者支援の推進活動）にも
参加し、各地のイベントなどに参加し、地元小学生
のリーダーとして人権啓発活動を行っている。

●主催/湯沢町
●共催/中越地域人権啓発活動ネットワーク協議会
●お問合せ/湯沢町役場町民課 ☎025-784-3453

問 町民課
☎ 784・3453

申 湯沢町公民館 ホール
駐車台数に限りがありますので、乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。
不要/直接会場へお越しください

場 湯沢町公民館 ホール

日 平成27年10月24日(土)
午後1時30分から(開場1時)

講師 菊地 幸夫さん(弁護士)

講演テーマ

出合いの人生から学んだこと

おし
らせ
町から

人権講演会のご案内

問 環境農林課
☎ 788・0291

	平成26	平成27
4月	230リットル	250リットル
5月	80リットル	250リットル
6月	180リットル	300リットル
7月	150リットル	250リットル
8月	95リットル	250リットル
9月	200リットル	
10月	85リットル	
11月	90リットル	
12月	55リットル	
1月	100リットル	
2月	200リットル	
3月	200リットル	
合計	1,665リットル	1,300リットル

10月の使用済み天ぷら油の回収は
10月13日(火)～16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。(缶入り製品のみベクトルボトル可)
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。

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
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)
8月の使用済み天ぷら油の回収では、250リットルの油を回収することができました。これからも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。

おし
らせ
町から

チェーンソー講習会

チェ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、林の整備をやってみませんか。鳥獣対策にも活用できます。

日 10月25日(日) 午前9時～午後4時
三俣地区館(講習)、大島地区(現場)

講師 南魚沼森林組合、他

定員 15名

申込締切 10月16日(金)

申込方法 氏名、住所、生年月日、性別、連絡先、チェーンソー所持の有無、経験の程度を環境農林課まで申し込みください。(☎、FAX可)追って詳細をご連絡します。

申・問 環境農林課
☎ 788・0291
FAX 784・3582

まちのうごき

8月届出分	8月31日現在 (前年比)
出生 5	男 4,103 (-43)
死亡 12	女 4,074 (-33)
転入 33	計 8,177 (-76)
転出 34	世帯 3,536 (+7)

おし
らせ
町から

箱わな設置技術講習会

サル被害対策として、箱わなでのサルの捕獲技術の向上を目的とした講習会です。地域でサル対策に取り組みたい方などは是非ご参加ください。

日 10月11日(日) 午前9時～午後2時
湯沢町役場、町内各地
(箱わな設置箇所を廻ります)

講師 波多野指導員

定員 20名

申込締切 10月6日(火)

申込方法 氏名、住所、生年月日、性別、連絡先を環境農林課まで申し込みください。(☎、FAX可)

申・問 環境農林課
☎ 788・0291
FAX 784・3582

湯沢町の交通事故発生状況

	平成27	平成26	増減
発生件数	13件	29件	-16件
死亡者数	0人	1人	-1人
負傷者数	25人	50人	-25人

(1月1日～8月31日)

おしらせ 湯沢町社会福祉協議会
パート職員募集

学歴、年齢不問。介護資格のある方大歓迎！未経験の方、ブランクのある方も大丈夫。勤務時間等をご相談ください。

業務

デイサービスの介護業務
(排泄・入浴・食事その他の介護)

給与

介護資格保有者(ヘルパー2級等)
時給920円
今後資格取得を目指す方
時給872円

資格手当有(介護福祉士有資格者の場合)
介護職員処遇改善加算金支給有

その他

若干名の採用を予定
(原則1年契約、更新有)
月間勤務表による週休2日以上
シフト制(日曜休)
勤務時間、日数に応じ雇用保険加入可
有給休暇有(採用6か月後)

申込 履歴書(写真添付)と資格証明書(写)を湯沢町社会福祉協議会へ提出してください。

選考 書類及び面接(追って連絡いたします)

問 湯沢町社会福祉協議会

☎784-4111

おしらせ 「法の日」週間
くらしの無料相談

10月からの一週間第56回「法の日」にあわせて相談所を開設します。

会場・日時

魚沼市小出島1240番地2
小出ボランティアセンター
10月1日(水)午後1時30分〜午後4時
南魚沼市坂戸399番地1
サンライズ南魚沼
10月6日(火)午後1時30分〜午後4時

相談内容

(1)土地・建物の売買、相続、抵当権設定、土地の分筆、合筆、地積の更正、地目変更、建物の新築、増築、滅失などの不動産登記に関する事
(2)土地の境界に関する事
(3)会社の設立、役員変更などの会社・法人登記に関する事
(4)結婚、離婚、養子縁組や国籍取得などの戸籍・国籍に関する事
(5)地代、家賃などの供託に関する事
(6)家庭内、親族間、近隣間のもめごと・悩みごと、いじめ、不登校、体罰、不当な差別、虐待などの人権問題について
(7)金銭の貸借、保証、多重債務等について

相談担当者 法務局職員、人権擁護委員、司法書士及び土地家屋調査士

その他 予約は不要です。相談は無料で秘密は固く守られます。

問 新潟県地方務局南魚沼支局

☎772-3742

おしらせ 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 五千㎡以上
・都市計画区域外 一万㎡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

湯沢町役場建設課

問 建設課 ☎784-4852

新潟県地価調査結果

平成27年度の地価調査結果を9月17

日(水)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、湯沢町役場建設課のほか、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.nigata.jp/>

▼国土交通省ホームページ
<http://tochi.mlit.go.jp/>

▼新潟県土木部用地・土地利用課
☎025-280-5396

問 新潟県土木部用地・土地利用課

☎025-280-5396

おしらせ 県から
土木フェアを開催します

「八色の森市民まつり」の会場で、土木フェアを開催します。地域の安全安心な暮らしを守る河川や道路の事業など土木に関するパネルの展示、土石流3D映像装置、建設機械の乗車体験、クイズやお楽しみ抽選会など親子で楽しめるイベントを予定しています。ご家族みんなで遊びに来てください。

日 10月11日(日)

午前10時〜午後3時30分

場 南魚沼市浦佐5483-1

奥只見レクリエーション都市公園

「八色の森公園」

問 南魚沼地域振興局

地域整備部計画調整課

☎772-3975

おし
ら **せ** **県** **から**

きのこ簡単！アイデア
アレシピコンテスト

内容

応募条件

- ・必ず「きのこ」を2種類以上「使うこと」と「色んなきのこをたっぷり使う」と高評価！
- ・オリジナルであり、他への応募や公表がされていないこと
- ・誰でも作れる「簡単」なレシピであること

応募方法
専用の応募用紙に必要事項を記載のうえ、郵送してください(メールでも応募可)。

締切 11月1日(日)(当日消印有効)

その他

- ・応募用紙は魚沼きのこ・山菜振興協議会のホームページ、南魚沼地域振興局林業振興課にあります。
- ・優秀作品に選ばれた方には、賞品が贈呈されます。

申
問

魚沼きのこ・山菜振興協議会

(南魚沼地域振興局林業振興課内)

☎ 772・8266

Eメール info@uonumakinoko.jp

ホームページ

http://www.uonumakinoko.jp/

おし
ら **せ** **他** **団体**

断酒会活動発足
のお知らせ

この度、魚沼市、南魚沼市、湯沢町を圏内とした「ゆきぐに断酒新生活」を公益社団法人全日本断酒連盟の指導のもとに域内2つの振興局健康福祉部、各市町の健康増進室などの協力を得て10月1日付けで発足することになりました。お酒で困っている方、アルコール依存症と言われた方、その家族の方、是非おいでください。一緒に回復に向かって歩きましょう。そこで新しい人生を歩んで行きましょう。

例会

毎週水曜日午後7時～午後9時

場所

南魚沼市大和公民館

2階第1研修室

問

星 光松(ほし こうまつ)

☎ 025・792・1973

おし
ら **せ** **他** **団体**

猫の譲渡会

日

10月18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(1ヶ月)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** **他** **団体**

日本赤十字社義援金
の受付について

台風18号にとまなう大雨により、平成27年9月9日から11日にかけて、関東・東北地方などの広い範囲で人的・物的被害が発生しました。

日本赤十字社では、被災された方々の生活再建の一助とするため、義援金を受け付けています。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

義援金名称

平成27年台風第18号等大雨災害義援金

受付期間

9月11日(金)～11月30日(月)

問

日本赤十字社新潟県支部
湯沢町分区分、湯沢町社協内)

☎ 784・4111

おし
ら **せ** **他** **団体**

上越新幹線訓練列車
の運転について

災害等が発生した場合を想定し、早期復旧と安全作業の確立を図るため、夜間に訓練列車を運転します。

走行日時

10月22日(木) 午後10時30分から

10月23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
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19日(月) 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



訓練コースのご案内

コース名	観光おもてなし講座
内容	中国人・台湾人等の観光客に対応できる接客管理に必要な接遇、接客マナー、ホスピタリティを簡単な中国語を用いて日本式のおもてなしを提供するスキルを身につける講座です。
日程	11月6日(金)、13日(金)、27日(金)、12月4日(金) 計4回 12時間 各回12時30分～15時30分
場所	湯沢町公民館 湯沢町大字湯沢 2822
定員	30名
受講料	2,400円
申込締切	10月30日(金)まで

*詳しくは下記までお問い合わせください。

申・問 魚沼テクノスクール
☎025-794-2410
FAX025-794-2411

おし 古着・古布の回収に
らせ 町からご協力ください

湯沢町ストックヤード(中子)において、不要になった古着や古布の回収をします。ごみ減量とリサイクル推進にご協力ください。(料金は無料です)

回収期間

10月～11月の毎週火曜日
午前9時から午後4時まで

回収できる物

▽衣類全般・かばん類・靴類

(体操着、下着、靴下、ネクタイ可、またタグがない、名前記載、ボタンが取れている、ファスナーが壊れているといった状態でも可)

カーテン、シーツ、スキーウェア、ウィンドブレーカーも可(クリーニングの必要はありません)

回収できない物

▽衣類…汚れが目立つ、カビが生えている、破れて着用品が難しい物など

▽靴…左右不揃いな物、長靴、下駄、サンダル、ブーツ、スパイク類、スキー靴

▽かばん…大きいキャリーケース(一辺が80cm以上)、ランドセル、壊れて使用できない物

▽その他…布団(こたつ布団含む)、マットレス、カーペット、ぬいぐるみ、枕、クッション等

出し方

透明または半透明(スーパードライ等)に入れ、固く結んでからストックヤードに持ち込んでください。

問 環境農林課 ☎788・0291

おし シルバー人材セン
らせ 他団体 ターからお知らせ

10月16日(金)は感謝の日

10月16日を「シルバーの日」と定め、地域の皆さまからご支援いただいたことへの感謝と一層の理解を願い、除草・清掃などの奉仕作業を一齐に実施します。会場は次のとおりです。

六日町・五日町・魚沼丘陵駅周辺、ゆきぐに大和病院・大和庁舎周辺、塩沢市街地街路等、越後湯沢駅東口・西口周辺

会員募集

あなたの豊かな知識と経験を地域のために活かしてみませんか。

おおむね60歳以上で、健康で働く意欲のある方を募集しています。

仕事承ります

臨時、短期、仕事量の多少、就業時間の長短にかかわらず気軽に連絡ください。

問 南魚沼シルバー人材センター

☎772・4973

おし ドラゴンドラ等
らせ 他団体 体験乗車のご案内

今年も町内中学生以下のお子さまを対象に、株式会社プリンスホテルが運営する日本最長5,481mの長さを誇る「ドラゴンドラ」と日本の瞬間地上高230mの「田代ロープウェイ」の体験乗車ができることとなりました。

対象期間
10月10日(土)～22日(金)及び
11月4日(水)～8日(日)

運行時間
午前9時～午後4時
上りの最終は午後3時です。

乗車券売り場

【苗場スキー場】バスターミナル、シュネー
【田代スキー場】田代ロープウェイ山麓駅

料金

【小学生以下の町民】1,100円 無料
【中学生の町民】2,200円 無料
【同伴の保護者】2,200円 1,100円

利用方法 対象期間中、乗車券売り場にて、町民であることが証明できる書類

(保護者は運転免許証や保険証など、中学生以下は保険証など)を提示して乗車券の発行を受けてください。

10月20日(火)は新潟県民デー。県民の方はゴンドラ乗車券が半額です。

問 苗場スキー場

☎789・4117

おし 10月は3Rキャン
らせ 県から ペーン月間

県ではごみ減量化を推進し、環境負荷を軽減するため、10月を3Rキャンペーン月間としています。この期間、消費者協会などの団体や高校生がスーパリーや文化祭で環境にやさしい取組みを呼びかけます。

問 環境にやさしい買い物運動事務局
☎025・280・5135



平成 27 年 10 月から 町民の皆さん一人ひとりに マイナンバー(個人番号)が通知されます

平成 25 年 5 月に「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立し、マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が導入されることになりました。

マイナンバー制度とは、国民一人ひとりにマイナンバーを付番し、行政の効率化や国民の利便性の向上を図るための制度です。

マイナンバー(個人番号)とは

国民一人ひとりを持つ、12桁の番号のことです。原則として一度指定されたマイナンバーは生涯変わらず、平成 28 年 1 月から、社会保障・税・災害対策の行政手続が始まります。

平成 28 年 1 月から利用します

平成 28 年 1 月から、社会保障・税・災害対策の行政手続にマイナンバーが必要になります。マイナンバーは、社会保障・税・災害対策の中でも、法律や町の条例で定められた行政手続でしか使用することはできません。

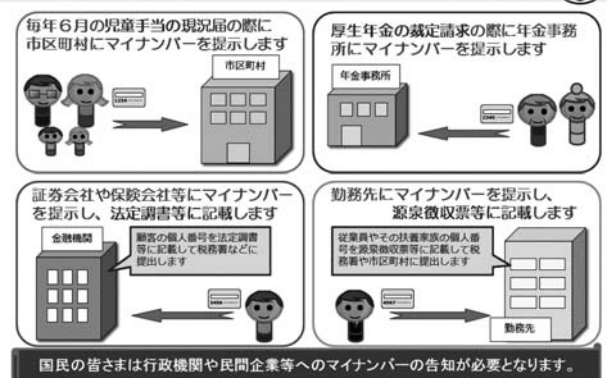
例えばこんな場面で使います

年金・雇用保険・医療保険の手続、生活保護・児童手当その他福祉の給付、確定申告などの税の手続などで申請書等にマイナンバーの記載を求められることとなります。また、税や社会保険の手続きにおいては、事業主や証券会社、保険会社などが個人に代わって手続きを行うこととされている場合もあります。このため、勤務先や証券会社、保険会社などの金融機関にもマイナンバーの提出を求められる場合があります。

マイナンバー導入による3つのメリット

1. 行政の効率化
• 手続きが正確で早くなる
行政機関・地方公共団体での作業の無駄が削減され手続きがスムーズになります。
2. 国民の利便性の向上
• 面倒な手続きが簡単に
各種申請時に必要な、証明書などの書類の添付を省略できるようになります。
3. 公平・公正な社会の実現
• 給付金などの不正受給の防止
行政機関が国民の所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。

マイナンバーは次のような場面で使います。



マイナンバー制度に関するお問い合わせは

コールセンター 0570 - 20 - 0178 通話料がかかります。
平日 午前 9 時 30 分 ~ 午後 5 時 30 分
(土日祝日・年末年始を除く)
ホームページ <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

問 企画政策課 ☎ 784 - 3454

マイナンバー(個人番号)の通知について



「通知カード」が送付されます

- ・平成 27 年 10 月 5 日以降、住民票を有する方に 12 桁のマイナンバー(個人番号)が通知されます。
- ・マイナンバー(個人番号)の通知は、「通知カード」の郵送により行われます。
- ・「通知カード」は、住民票の住所地あてに、世帯ごとに簡易書留で郵送されます。
- ・「通知カード」と「マイナンバーカード(個人番号カード)」は、異なるカードです。
- ・「マイナンバーカード(個人番号カード)」の交付を希望する方は、別途申請が必要です。

「通知カード」は大切に保管してください

- ・住所変更等の手続きや、社会保障・税・災害対策における手続き、また「マイナンバーカード(個人番号カード)」の交付を受ける際に必要となりますので、大切に保管してください。

住民票の住所地と異なる場所にお住まいの方はご注意ください

- ・通知カードは、住民票の住所地に転送不要の簡易書留で郵送されます。
- ・住民票の住所地と異なる場所にお住まいの方は、通知カードが届かない場合がありますので、通知カードを確実に受け取るために住民票のある市区町村にご相談ください。

「マイナンバーカード(個人番号カード)」について

- ・本人の申請により交付を受けることができます。
- ・個人番号を証明する書類や本人確認の際の公的な身分証明書として利用できます。
- ・「マイナンバーカード(個人番号カード)」の IC チップには、公的個人認証サービスによる電子証明書(署名用電子証明書、利用者証明用電子証明書)が標準的に搭載されます。
- ・「署名用電子証明書」は、氏名、住所、生年月日、性別の 4 情報が記載され、e-Tax の確定申告(税の電子申告)など電子文書を送信する際に使用できます。

「マイナンバーカード(個人番号カード)」の交付申請について

- ・通知カードが封入されている封筒には、マイナンバーカード(個人番号カード)の交付申請書と返信用封筒が同封されています。
- ・必要事項を記入のうえ、顔写真を添付して署名又は記名押印し、返信用封筒に封入のうえお申し込みください。
- ・市区町村窓口においても申請することができます。
- ・交付時期は、平成 28 年 1 月以降となります。
- ・カードの交付申請からカードを受取るまでに時間がかかる可能性がありますので、e-Tax の確定申告(税の電子申告)の利用を検討されている方はご注意ください。

通知カードの様式について



【おもて面】



【うら面】

特別支援教育・特別支援学級の昔と今

ーその1ー

今回から、現在の小中学校における特別支援教育を、町民の皆さまに正しく知っていただくためのコラムを5～6回の予定で掲載します。ご質問やご意見がありましたら、遠慮なく子育て支援課までお寄せください。

皆さまは、近年の特別支援学級を参観されたことがおありでしょうか。あるという方は、きっと、昔とは、様子が大きく異なっていることに気づかれたのではないのでしょうか。

担任の先生だけでなく、子どもの生活や学習を介助する人が教室にいて、子どもに寄り添っている。一人一人の子どもに合った教材や学習環境が作られて学習がなされている。交流学級に行って、通常の学級の子どもたちといっしょに体育や音楽の学習をしたり、給食を食べたりしている子がいる。

「特別支援教育」「特別支援学級」は、平成19年の学校教育法改正まで「特殊教育」「特殊学級」と呼ばれていました。それまでは、障害の種類や程度に合わせて、盲・聾・養護学校や特殊学級などの「特別な場」で「欠けている部分を補う」ために行う教育とされていました。

しかし、現在は、「障害のある子の自立や社会参加をめざして、その子の持っている力を高め、生活や学習上の困難を改善するために、適切な指導や必要な支援を行う教育」となっています。また、就学時の子どもに見られる発達の個人差を、特別支援学級で補った後、通常学級に移るなど以前にはなかったケースも出てきています。

次回からもう少し詳しくお伝えしていきます。



問 子育て支援課 ☎ 788 - 0292

講演会・グループワーク

「子育ての秘訣と心構えを考える」

椎谷照美氏の講演とグループワークを通して

- ・親として「子どもたちに自己肯定感」を持たせることと「ことば」の大切さを伝えます。
- ・グループワークを通して「ちょっと話せば気が楽になる」ことや「親としての心構え」について話し合いを持ち、「ことば(使ってはいけないことばなど)」の大切さや子どもを前向きにさせる秘訣について考えます。

日 時 10月24日(土) 受付開始 午前9時30分
講演並びにグループワーク開始 午前10時 終了 正午

会 場 幼保連携型認定こども園 金城幼稚園・保育園 2F ホール
南魚沼市塩沢 1393

申込方法 電話またはFAXでお申込みください。 ☎ 782 - 5165 FAX 782 - 5775

申込期限 10月16日(金)

問 金城幼稚園・保育園 ☎ 782 - 5165

子育て支援情報



ふれあい広場 (スタッフ常駐)

日時 10月7日・14日・21日・28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
21日(土)には保健師講話・28日(土)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2日・9日・16日・23日・30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
16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2日・23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
2日(金)、虹の会による絵本の読み聞かせがあります。
23日(金)、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2日(金)・20日(土) 午前11時~11時30分
(2日は赤ちゃんひろばと同時開催)
(20日は子どもひろばと同時開催)

場所 公民館1階和室

対象 0歳~就園前の親子

土樽ふれあい広場 (スタッフ常駐)

日時 10月6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 「秋の自然を楽しもう!」
...みんなでお散歩をしながら、秋の自然を楽しみましょう。雨が降ったら、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!

申込 前日(10/5(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)(火)(火)

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13日・20日・27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
20日(火)、虹の会による絵本の読み聞かせがあります。



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
6日(金)	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
13日(火)	1歳児歯科健診	平成26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25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	
27日(火)	6か月児健診	平成27年2月~3月生まれ	9:30集合	総合福祉センター
	母子手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00~17:00	

2015 国勢調査のお知らせ



国勢調査 平成 27 年 10 月 1 日

2015

問 企画政策課 ☎ 784 - 3454

調査の対象は？

調査対象は、平成 27 年 10 月 1 日現在、日本国内に住んでいるすべての人が対象です。生まれただけの赤ちゃんはもちろん、3 か月以上日本に住んでいる(住むことになっている)外国人の方も対象です。

どんなことを調査するの？

調査事項は次のとおりです。

【世帯員に関する事項】

性別、出生年月、就業状態など 15 事項

【世帯に関する事項】

世帯員の数、住居の種類など 5 事項

調査票記入は正確に！

調査票に記入漏れがあると・・・

- ・結果の精度が低くなり、過去の調査との変化を正しく読み取れなくなります。
- ・将来の予測にブレが生じ、各政策の立案に支障をきたします。
- ・国勢調査を基にする国や都道府県、市区町村の施策に公平性や効率性が失われてしまいます。

「統計法」という法律に基づき実施します

「統計法」(国の統計に関する基本的な法律)では、総務大臣が5年ごとに実施しなければならないと定めているほか、調査対象者に対し、調査票に記入して提出する義務(報告義務)を定めています。

調査票の記入内容は厳重に保護されます

統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員を始めとする調査関係者に対して調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。

調査にはどうやって答えるの？

国勢調査員が9月上旬から皆さんのお宅へ調査票の配布にお伺いしています。今回の国勢調査では、調査票の配布に先行して調査員が各世帯を訪問し「インターネット回答の利用案内」を配布し、一定期間、インターネット回答を受け付けます。その後、インターネット回答のなかった世帯のみ調査票を配布・回収する方法で行われます。調査票は主にマークシート式になっています。該当する調査項目について記入もれがないようにご回答ください。10月1日以降に調査員が改めてお伺いしますので、その際に調査票を調査員にお渡しください。

お留守の場合は「連絡メモ」によりご都合の良い日時や連絡方法をおたずねしますので、調査員や企画政策課までご連絡ください。なお、郵送用封筒を用いて湯沢町へ直接郵送することも可能です。

調査員は写真付きの調査員証を身につけています。調査票を提出する際は、調査員であることを確認してからお渡しください。

- ・調査員には統計法により守秘義務があり、調査上で知り得た秘密を漏らしてはならず、違反すると罰則もあります。
- ・調査員は調査で知った世帯のことは決して他の人に話しません。

10月の学園行事等

中 ...中学校の行事

小 ...小学校の行事

- 1日(木) 5学年登山遠足(飯士山) **小**
- 6学年登山遠足(平標山) **小**
- 新人陸上大会(十日町) **中**
- 5日(月) 5学年校外学習(富士重工・群馬製作所矢島工場) **小**
- 中間テスト1日目 **中**
- 6日(火) 人権啓発キャラバン **小**
- 中間テスト2日目 **中**
- 17日(水) 就学時健康診断 **小**
- 郡市科学研究発表会 **小 中**
- 8年登山遠足(苗場山) **中**
- 8日(木) 7年登山遠足(平標山) **中**
- 9日(金) 9年登山遠足(三国山~三角山~平標山縦走) **中**

- 14日(水) 専門委員会 **小 中**
- 中越中学校駅伝大会 **中**
- 15日(木) 避難訓練 **小 中** クラブ **小**
- 16日(金) 4学年 PTA 行事 **小**
- 19日(月) 教育実習(~ 11/9) **中**
- 22日(木) 4学年校外学習(新潟県庁・自然科学館・ピックスワン) **小**
- 31日(土) 第3回教育フェスティバル(第1部:湯沢の教育を語る会、第2部:学習発表会、第3部:合唱コンクール) **小 中**

21日(水) 教育委員会定例会 午前9時30分開会
問 教育委員会教育課 ☎ 784 - 2211

10月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」です。学校、家庭、地域が一緒になって子どもたちを守り、いじめを見逃さないようにしましょう。



国民健康保険 後期高齢者医療制度からのお知らせ

Vol.3 お医者さんの上手なかかり方



お医者さんにかかるとき、ちょっとした誤解や思い込みで治療が長引くことがあります。

医療機関の受診や、薬局での薬の調剤の際には、以下のことに留意しましょう。

「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、病歴や健康状態などを把握して健康管理全般のアドバイスをしてくれるお医者さんのことです。日常的な診療や健康管理は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。普段から健康状態を診てもらい、高度な治療や精密検査が必要であるとお医者さんが判断した場合には、紹介状を書いてもらい、専門の大きな病院を受診するようにしましょう。

【ご注意ください】

大きな病院では、初診の場合、紹介状がないと特別料金が発生する場合があります。

お医者さんの指示は守りましょう

ご自身の判断で処方された薬を飲まなかったり、薬の量を加減したりするのはやめましょう。

薬が余っているときは、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

分からないことはお医者さんや 薬剤師さんに確認しましょう

受診の疑問や不安があるときは、相談・質問し、不安を解消した上で治療にのぞみましょう。また、同様にお医者さんや薬剤師さんの質問にも隠さず答えることも重要です。

柔道整復師の施術を受けるとき以下のことに留意しましょう。

負傷の原因を正確に伝え、施術が長期にわたる場合は医師の診断を受けて下さい。療養費支給申請書には、原則「患者本人」が署名してください。

手首の負傷などにより自署できない場合は代筆も可能ですが、捺印が必要となります。領収書は必ずもらいましょう。

領収書は医療費控除を受ける際には必要になりますので大切に保管してください。

施術の内容について町がおたずねすることがあります

負傷部位、施術内容、施術日などを照会させていただきます場合がありますので、領収書などを保管しておき、患者さんご自身で回答できるようご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品は、最初に作られたお薬（先発医薬品）と同じ有効成分で、効能・効果が等しい低価格な医薬品です。先発医薬品と比べ、価格が安く、医療費の節約につながります。ご利用になりたい場合は、まずお医者さんや薬剤師さんに相談してみましょう。

* 国保に加入中の方で、先発医薬品との差額が一定以上開いた方には通知を送付しました。今後のご参考にお役立てください。

国民健康保険の脱退、加入は14日以内に届出を

脱退の届出が遅れると

- ・ほかの健康保険料と国民健康保険税を二重に支払うこととなります。
- ・ほかの健康保険に加入後、国保の保険証で医療機関を受診しますと、国保が負担した医療費を返納していただくこととなります。

加入の届出が遅れると

- ・加入した月までさかのぼり、国民健康保険税が課税されます。
- ・保険証がない間、医療機関の受診は全額自己負担となります。

問 町民課 国保給付係 ☎ 784 - 3453

こころの健康道しるべ～湯沢町ファミリー健康プラン～

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

「生活習慣とこころの健康との関係＜睡眠とアルコール編＞」

「こころの健康」「睡眠」「アルコール」この3つについて、皆さんは
どのような関連があると思われますか？

こころやからだ元気(健康)であるために「睡眠」はとても大事な要素です。夜に良く眠ることで、日中の身体活動やこころの疲れを回復しています。不眠の状態が2週間以上続いているのは、うつ病のサインかもしれませんので注意が必要です。



お酒を飲むと良く眠れるのですが、睡眠前の飲酒はなぜダメなの？

アルコールは脳の機能を抑制して、眠気を生じさせます。しかし、毎日お酒を飲んでいると耐性ができて少量では酔わなくなり、お酒の量が徐々に増えて、健康面においても悪影響を及ぼします。また、お酒によって途中で目が覚めることが増え、かえって熟睡感は下がることわかっています。夜中にトイレに行きたくて起きてしまう...なんてこともありますよね。

睡眠不足と不眠の違い

時間外労働が続いたりして、床に就きたくても就けずに十分な睡眠時間が確保できないのが「睡眠不足」。これに対して「不眠」とは睡眠時間があるにも関わらず、床に入ってもなかなか寝付けなかったり、夜中に何度も目が覚める状態。

睡眠時間は個人差がある！？

睡眠時間・パターンは個人差が大きいもの。

ポイント 加齢とともに睡眠時間は短くなります。

睡眠時間より、日中、自分が快適に過ごせているかが大切です。

睡眠障害は相談をしてみましょう

睡眠障害は「からだどこころの病気」のサインである場合があります。何かしら問題を感じたら、一人で悩まず、主治医や、専門医、下記の相談窓口などに相談しましょう。

相談窓口： 湯沢町保健センター 025 - 784 - 3149
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 - 0111
相談窓口開設時間： 平日8時30分から5時15分
平日8時30分から5時

9月
は
自殺
対策
推進
月間
です
！

本日、2015 第 14 回越後湯沢秋桜ハーフマラソン大会開催

車両通行止めのご案内です。

9月27日⑩に開催される2015第14回越後湯沢秋桜ハーフマラソンに伴い、交通規制が行なわれます。行事、イベント等を計画される場合はご注意ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



通行止区間
大野原橋～岩原橋
午前8時30分～13時(予定)

県道神立湯沢線(一之町・柴町・布場)は通過しません。ご注意ください。



通行止区間
大野原橋～小原町内～石白町内～湯沢町役場前～熊野町内～西山町内～雪国館前(折返し)
午前9時～12時30分(予定)

秋桜マラソンレース参加決定

プロスキーヤー 皆川賢太郎さん
スポーツコメンテーター 千葉真子さん
9/26⑩ 午後4時～5時
JR越後湯沢駅東口にて
トークショー&ジャンケン大会
(ウェルカムランナーズは 正午～午後8時)

問 越後湯沢秋桜ハーフマラソン大会
実行委員会事務局
(湯沢町商工観光課内) ☎784-4850



通行止区間
奥添地橋～原町内 JRガード付近(折返し)
午前9時～12時(予定)

町長喫茶室

田村町長と直接お話ししませんか？

open

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



10月の開店日

10月20日 ☎ 午前9時～午前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13日 ☎ まで
指定の用紙にご記入のうえ、事前に役場企画政策課へ提出、もしくはFAXで申し込みが必要です。
(用紙は役場企画政策課にあります)
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

企画政策課 ☎784-3454 FAX784-1818

第48回 南魚展



南魚展 彫刻の部
南魚沼市長賞 「雪国の街・ぶらり」
角谷豊明

芸術の秋



南魚展 書道の部

奨励賞 「伊丹三樹彦の句」
中村桃華



南魚展受賞者(町関係者抜粋)

彫刻の部

- ◆南魚沼市長賞 角谷 豊明(戸沢)
「雪国の街・ぶらり」

書道の部

- ◆奨励賞 中村 桃華(中村美佐子、二居)
「伊丹三樹彦の句」

受賞者の敬称は省略とさせていただきます。

新潟県立近代美術館 巡回ミュージアム～作品との出会い～ 同時開催 越後湯沢全国童画展 20周年記念展 は明日、28日までです。ぜひご鑑賞ください。

新潟県立近代美術館所蔵から厳選した、国内外の作家 21 点を展示し鑑賞して
いただくと同時に、越後湯沢全国童画展の 20 周年を記念して、これまでの優秀
作品を展示いたします。入場は無料ですので、この機会に皆さんご覧ください。

会期	9月19日(土)～9月28日(月)
時間	午前9時～午後6時
会場	湯沢町公民館 2階 ホール
入場料	無料



北村正信「裸婦立像」

問 湯沢町公民館 ☎ 784 - 2460

南魚沼美術協会展

日 10月10日(土)～12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10日(土)

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

問 南魚美術協会事務局
☎ 787・4437

**平成27年度
湯沢町総合文化祭が
開催されます**

期間 11月1日(日)～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11
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

ふれあいコンサート

10月4日(日) 開場 13:00 入場 無料
開演 13:30

「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)
- ・南雲充司(クラシックギター)
- ・ゆざわコカリナクラブ&キッズ

問 ふれあい音楽の会 Yu-mic ☎ 090 - 4529 - 2287

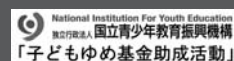


10月のユースポ！



私たちは toto 助成を受けています。

からだが動くところもはずむおやこで GENKI 教室



～なわで遊ぼう～

縄跳びが上手に跳べるようになるコツはもちろん、なわを使っているいろいろな運動能力を引き出します。何をやるかは当日のお楽しみ・・・
家族みんなで参加して下さい。

対象 保育園・幼稚園年少～小学3年生とその保護者

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装で、室内履き・タオル・水分等をご持参ください。

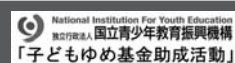
申込 10月8日(木) 締切

日時 10月9日(金) 19:00～20:30

場所 湯沢カルチャーセンター



ジュニア合同トレーニング



～SAQトレーニング～

SAQトレーニングとは、S(前方への重心移動の速さ)・A(運動時に体をコントロールする能力)・Q(刺激に反応して素早く動き出す能力)に重点を置いたトレーニングの事です。今回はQ(刺激に反応して素早く動き出す能力)を中心にトレーニングを行います。刺激に反応して素早く動き出すには集中力が必要です。キーワードは「よく見る、よく聞く、感じる」そして「素早く動く」です。

日時 10月23日(金) 19:00～20:00

場所 湯沢カルチャーセンター

対象 小学生

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装で、室内履き・タオル・水分等をご持参ください。

申込 10月22日(木) 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

～今月は町民ハイキング～

10月は恒例の町民ハイキングです！今年は群馬県みなかみ町大峰山！！本州最古の浮島湿原のある大峰沼や、長～い鉄製階段、紅葉もちょうど見頃ですので一緒に歩きませんか？歩いた後には美味しい、芋煮が待っていますよ～！

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

持ち物 歩きやすい服装で飲み物・昼食・タオル・雨具等をご持参ください。靴はトレッキングシューズか登山靴をおすすめします。会員証(ユースポ！会員の方のみ)

申込 10月9日(金) 締切 ユースポ！窓口または電話、メールにてお申込みください。

料金当日徴収

先着20名

最少催行人数5名

雨天決行。雨具をお持ちください。大雨や荒天により中止の場合は当日朝連絡いたします。

日程 10月17日(土)

8時30分カルチャーセンター集合 バスで移動
大峰沼～大峰山山頂～大峰沼の周遊コースハイキング 昼食・散策

15:00頃 カルチャーセンター到着予定

対象 小学生以上(小学生は保護者と参加)



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



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15日(土) 10:00 ~ 11:30

場所 湯沢カルチャーセンター トレーニング室

対象 16歳以上

参加費 ユースポ! 会員: 無料 非会員: 500円
トレーニング室利用料が別途必要。

持ち物 運動のできる服装で、室内履き・タオル・水分等、会員証(ユースポ! 会員のみ)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。
(料金当日徴収)



フリースポーツデー@こらっしゃい湯沢収穫祭

~あなたの体力年齢を測定します!~

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や疲れた身体に気持ちよく効くストレッチ、そして今年は体力測定も開催! あなたの体力年齢は? もちろんいつもの卓球・バドミントンもご自由に楽しめます。

日時 10月18日(日) 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

持ち物 運動のできる服装で、室内履き・タオル・水分等をご持参ください。

▶ 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。

NEW!!

ユースポ! のパーソナルレッスン ~完全予約制~

「本気で痩せたい!」「特別なレッスンをして欲しい!」「健康診断の結果が・・・何か始めたい!」「みんなと一緒に恥ずかしい・・・」

お悩みや目的に応じてユースポ! のインストラクターがマンツーマンでお手伝いします!

レッスン例..... ジムトレーニング指導・・・マシンの使い方から、メニュー作成まで、ご要望にお応えします。

こんな方へ

トレーニングを始めたいけど、マシンの使い方が分からない。
効果的なトレーニング方法を知りたい。

パーソナルストレッチ・・・身体のメンテナンスをしたい方へオススメです。

こんな方へ

姿勢や歪みが気になる。
腰痛・肩こりがもう限界・・・

オリジナル運動メニュー作成・・・シェイプアップしたい方、健康診断の結果を改善したい方、その他減量やメタボ対策に、オリジナルの運動メニューを作成します。

こんな方へ

シェイプアップしたい。
メタボ対策に運動を始めたい。

料金.....1時間 マンツーマン 3,000円、2名 4,000円、3名 5,000円

予約方法.....ユースポ! 窓口またはお電話にて、ご希望レッスン(または目的・お悩み)をお知らせください。
担当するインストラクターと日時の調整、レッスン内容等の確認をさせていただき、予約完了となります。

定期的な教室の第3期が始まります！

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** 10/16 ~ 12/25(全11回)
毎週金曜 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** 9/25 ~ 12/4(全11回)
毎週金曜 20:00 ~ 21:00
- 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て、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** 10/2 ~ 12/11(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** 10/1 ~ 12/17(全11回)
毎週木曜 10:00 ~ 11:00
12/10はお休み
- 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** 10/6 ~ 12/22(全11回)
毎週火曜 18:30 ~ 19:20
11/3はお休み
- 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** 10/1 ~ 12/17(全11回)
毎週木曜 19:30 ~ 20:20
12/10はお休み
- 費** 会員: 5,500円 非会員: 8,800円



ヨーガ **昼**

- 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** 10/14 ~ 12/16(全10回)
毎週水曜 13:30 ~ 14:45
- 費** 会員: 5,000円 非会員: 8,000円



ヨーガ **夜**

- 対** 中学生以上
- 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** 10/7 ~ 12/9(全10回)
毎週水曜 19:00 ~ 20:15
- 費** 会員: 5,000円 非会員: 8,000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** 10/1 ~ 12/24(全11回)
毎週木曜 13:30 ~ 14:30
10/15、11/12はお休み
- 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** 10/1 ~ 12/24(全11回)
毎週木曜 20:00 ~ 21:00
10.15、11/12はお休み
- 費** 会員: 5,500円 非会員: 8,800円



お申し込み、お問い合わせはコースポ！へ。連絡先等は16ページ下段に掲載！

苦しくないスポーツ ストレッチング

運動不足のかた、また身体のメンテナンスをしたいかた、30分ほどかけて全身のストレッチをするとすごく身体がラクになりますよ
気軽にできるスポーツを是非体験してみてください！



日程 10/22・29、11/5・12・19 毎週木曜日
18:20 ~ 19:00
(18:00 ~ 希望者には運動に関するご相談を承ります)

会場 湯沢カルチャーセンター

参加費 全5回 会員：500円 / 非会員：1,000円
1回 会員：200円 / 非会員：300円

対象 中学生以上

持ち物 運動のできる服装で、飲み物・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 ユースポ! 窓口料金を添えてお申込ください。

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、各月15万歩達成したら共同浴場無料招待券を進呈します。

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 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

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)



7月歩数TOP5

ユースポ! 窓口での申請分

ランキング	歩数
1	492,833
2	400,697
3	346,899
4	317,296
5	315,120

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

毎月開催しています!

詳しくは
23ページを見てね!

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。

参加チーム募集!

第30回

町民ゲートボール

大会

日時……10月4日(日)

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……9月30日(水)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。

その他……チームで申込される場合は5名以上とします。尚、個人での参加もできます。個人申込の参加費は、4百円です。

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



クマ出没注意！ 警戒を！！

今年は山の木の実等が豊作と見込まれるため、クマの出没は少ないと予想されますが、不慮の事故を防ぐためにも、林に近いところでの畑作業や散歩の時には十分に注意してください。また、キノコ狩り等で山に入る場合などにおいては、特に注意してください。



クマと遭遇しないために

人の存在や接近をクマに知らせれば、クマは人を避けます。

頻繁に物音や声を出して歩く！

- ・鈴、ラジオなどを鳴らすか、大きめの声で話しながら歩いてください。

熊の人家周辺への誘引物の徹底除去！

- ・熊は、人家周辺の柿や栗などの果実を求めて出没します。柿や栗などの果実の全量収穫、また、生ゴミ処理は地中深く埋めるなどの処分を徹底してください。

早朝や夕方は特に注意！

- ・早朝、夕方、夜間はクマの活動が活発です。外出には注意が必要で、単独での行動は避けてください。
- ・犬が藪に隠れていたクマをおびき出したケースもあります。犬を連れての山際での散歩は避けるようにしましょう。



目撃情報などは役場または警察署へ

目撃した場合や痕跡を見つけた場合は、直ちに役場または警察署に連絡してください。

連絡先 湯沢町役場 環境農林課 ☎ 788 - 0291
南魚沼警察署 ☎ 770 - 0110

サル・クマの目撃情報などを随時更新しています

▶▶▶ 湯沢町鳥獣被害防止対策協議会対策ブログ <http://yuzawa-sarukuma.blogspot.jp/>

野生動物のねぐらを作らせないために、
田んぼや畑の周りの藪を刈り払いましょう

FIS アルペン スキー ワールド カップ 2016 湯沢 苗場 大会 開催 記念

第30回 記念 湯沢町民ゴルフ大会

【期日】

10月14日(水)

【会場】

ゴールド越後湯沢カントリークラブ

【参加資格】

湯沢町在住の方マンションオーナーの方も含まれます。湯沢町の事業所に勤務されている方、及びご家族、知人

【参加費】

9,000円(プレイ・昼食・賞品代・パーティ代、諸税を含む)

【競技方法】

18ホールス・ストロークプレー、9ホール新々ペリア方式

個人戦

男・女共通

団体戦

各地域、町内会、クラブチーム、マンションチーム他

(1チーム3~4名とし、各チーム上位3名のネットスコアで順位を決定)

今回は第30回大会企画としてチャリティホール(シヨートコースのうちいずれかを設定します。ご協力を何卒よろしくお願いたします。)

参加者皆さまより1,000円を募金いただき、ワンオンした方には粗品をプレゼントいたします。なお、皆さまより預かりしたチャリティー募金については、湯沢の子どもたちのために活動している事業へ寄付させていただきます。

【申込方法】

参加申込書に必要事項をご記入のうえ、事務局までFAXまたはご持参ください。

【申込締切】

10月5日(日)

【その他】

組み合わせ表は、当日受付でお渡しいたします。(スタート時間は、事前にご連絡いたします。)

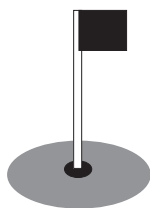
当日は、各自スタート時間40分前までに受付を済ませてください。

今回は30回大会を記念した、特別記念品をご用意いたします。

【申・問】

町民ゴルフ大会事務局

(ゴールド越後湯沢カントリークラブ内)



☎ 025・787・4111
FAX 025・787・3142

第30回記念湯沢町民ゴルフ大会参加申込書

1	代表者	男・女	ご住所				
			生年月日	S・H	年	月	日
電話番号		FAX 番号					
団体戦		参加・不参加	チーム名				
2	お名前	男・女	生年月日	S・H	年	月	日
3	お名前	男・女	生年月日	S・H	年	月	日
4	お名前	男・女	生年月日	S・H	年	月	日

○上記の申込書で申込が可能です。 FAX送付先 025 - 787 - 3142
必要事項をご記入のうえ、FAX送付または湯沢パークホテルまでご持参ください

ごみ収集

問い合わせ 環境農林課環境係 ☎ 788 - 0291

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(12日は休み)		㊻・㊼・㊽(29日は休み)	
ペットボトル	指定袋に入れる。	1日	6日	2日	7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。	8日・27日	8日・27日	9日・30日	9日・30日
ダンボール	紐を十字にかける。	22日	20日	23日	21日
新聞紙・雑誌		15日	13日	16日	14日
缶	指定袋に入れる。 袋を二重にしないこと。	6日	1日	7日	2日
びん		13日	15日	14日	16日
その他不燃ごみ		20日	22日	21日	23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
7日㊸	子宮がん検診	申込者(要予約)	9:45 ~ 10:00	健康増進施設
19日㊹	子宮がん検診	申込者(要予約)	9:45 ~ 10:00	健康増進施設
28日㊺	子宮がん・乳がん検診	申込者(要予約)	13:30 ~ 15:30	健康増進施設

骨粗しょう症検診は子宮頸がん検診・乳がん検診と同時に受けられます。(60歳以下の女性で骨粗しょう症の治療を受けていない方が対象です。)

行政相談

10月10日㊸ 午後1時30分～
湯沢町公民館 会議室1
相談委員 上村 憲夫

☎ 総務管理課総務係

☎ 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

☎ 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。

☎ 総務管理課防災管財係

☎ 784 - 3451



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	6*	13*	20*	27*	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	1 お休み	8*	15*	22*	

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。調理実習の日は主食不要で 300 円程度かかります。担当までお問い合わせください。

スポーツはカルチャーセンターに移動して、卓球・ソフトバレーなどを楽しめます。

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	高田	川口 30日休診	川口 30日休診	
外科					菊川 7日休診						
内科 予約あり	井上	井上	浅井	高橋	鈴木		浅井	竹内	土屋	浅井 23日休診	
内科 予約あり	西谷 19日休診	鈴木 5日休診	鈴木	井上 6日休診	井上 28日休診		土屋		西谷		
内科 予約なし		葉田		土屋							担当医師
内科 予約なし	浅井	竹内	井上 もしくは 竹内	竹内	西谷 28日担当医師		井上	鈴木 8日・15日担当医師	鈴木	西谷 もしくは 土屋	担当医師
眼科	寺内 (10:00まで)	寺内 再診予約 診察のみ					岸田 (10:00まで) コンタクト外来 15日・29日 (完全予約制)	岸田 再診予約 診察のみ			10日 担当医師 (10:00まで)
小児科	有本 5日休診				有本 7日休診				2日 中島	2日 中島 再診予約 診察のみ	
検査 (内視鏡等)	鈴木	西谷	高橋	西谷	浅井		西谷	西谷	井上		
歯科 口腔外科	笠原	笠原	笠原 27日休診	笠原 27日休診	笠原 担当医師 7日・21日のみ	笠原 14日休診 担当医師 7日・21日のみ	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原 3日・17日休診

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15日(木)・29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。

診察日・休診・代診のご案内

- 内科・・・5日(月)鈴木医師の予約外来は休診となります。6日(火)・28日(水)井上医師の予約外来は休診となります。8日(木)・15日(木)鈴木医師は不在のため担当医師の診察となります。19日(月)西谷医師の予約外来は休診となります。23日(金)浅井医師の予約外来は休診となります。28日(水)西谷医師は不在のため担当医師の診察となります。
- 外科・・・7日(水)菊川医師の診察は休診となります。
- 整形外科・・・30日(金)川口医師の診察は休診となります。
- 眼科・・・月・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10日になります。10月より木曜日の担当医師が交代します。(桐山医師 岸田医師)
- 小児科・・・中島医師の診察は2日(金)です。午後診察は再診予約診療のみとなります。5日(月)・7日(水)有本医師の診察は休診となります。
- 歯科・・・14日(水)午後・27日(火)が休診となり、土曜日は3日・17日が休診となります。
- 口腔外科・・・担当医師の診察は7日(水)・21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。

月・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願います。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 7日(水)	青山 薫 南雲 信子
10月 21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	8日(水)・22日(水)	10:00 ~ 11:00



けんこつ体操教室



会場	開催日	時間
神立中央集会場(田中)	9日(金) 23日(金)	10:00 ~ 11:30
神立中央会館(栄町)	13日(土) 27日(土)	10:00 ~ 11:30
農山村開発総合センター	6日(土) 13日(土) 20日(土) 27日(土)	10:00 ~ 11:30
下湯沢公民館	7日(土) 21日(土)	10:00 ~ 11:30
総合福祉センター	2日(金) 9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金)	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

10月の救急診療当番

○急病による受診を希望する場合は、
電話で事前連絡してください。
○症状に応じて他の医療機関を勧められる場合があります。

日	受付時間	内科・小児科	電話番号
3 (土)	注)14:30 ~ 17:00	荒川診療所	☎ 782 - 0524
4 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688
10 (土)	13:30 ~ 16:00	ゆきあかり診療所	☎ 788 - 0760
11 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688
12 (月)	13:30 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688
17 (土)	13:30 ~ 16:00	坂内医院	☎ 776 - 2015
18 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688
24 (土)	13:30 ~ 16:00	風間内科医院	☎ 782 - 6688
25 (日)	9:00 ~ 16:00	休日救急診療所	☎ 773 - 6688
31 (土)	13:30 ~ 16:00	河内医院	☎ 772 - 2355

注)受付時間ではなく診療時間です

魚沼基幹病院救命救急センター ☎ 777 3200
救急の受け入れ体制を24時間整えています。緊急度や重症度の高い順に対応するため、診療の順番が前後する可能性があります。

脳神経外科の休日救急医療
斎藤記念病院 ☎ 773 5111

脳神経外科の救急の受け入れ体制を24時間整えています。(10/31 ~ 11/3を除く)

新潟県「小児救急医療電話相談」 ☎ 025 - 288 2525
夜間に子どもの具合が悪くなったときにご利用ください。経験豊富な看護師が必要に応じて小児科医のアドバイスを受けながら相談に応じます。(毎日19時~23時)

ゆきぐに大和病院 ☎ 777 2111
診療時間外は救急外来で対応しています。

お誕生おめでとうございます

9月4日 水谷 柚菜^{ゆな}さん (西中、知弘さん・幸乃さん)

ご逝去お悔やみ申し上げます

8月25日 角谷 利夫^{りく}さん (谷地、69歳)

8月28日 高橋 正秀^{まさひで}さん (石白、56歳)

8月31日 富澤 伊佐子^{いさこ}さん (上熊野、90歳)

8月31日 樋口 定治^{さだち}さん (旭原、87歳)

9月3日 高井 春治^{はるち}さん (松川、56歳)

9月8日までの届出分。

広報に掲載してほしい場合は、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