

イベント
町から
第20回越後湯沢
全国童画展作品展

全国各地から集まった応募総数203点から選んだ入賞入選作品や過去19回の大賞作品、貴重な川上四郎原画作品を展示します。

日 3月5日(土)～14日(月)

午前9時～午後6時

初日 午後1時～午後6時

最終日 午前9時～午後4時

場 湯沢町公民館ホール(入場無料)

問 湯沢町公民館 ☎784・2460

すばらしい作品の数々をご覧いただけます。お待ちしております。

湯沢町出展者からは、すずきすみこさんが入選しました。おめでとうございます。



「さようならの日」
すずきすみこさん(壇場)

おしらせ
町から
3月7日より受付開始
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けるよう、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、健康福祉部(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7日(月)より受け付けします。申請書は町のホームページからもダウンロードできます。

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28年3月31日までの利用券(水色)は、4月以降は使用できません。

申・問 福祉介護課 ☎784・4560

おしらせ
町から
愛の献血にご協力を
おねがいます！

日 3月3日(木)

湯沢町役場

午前10時～午前11時30分

苗場プリンスホテル

午後2時～午後3時30分

○本人確認のため身分を証明できるものをお持ちください。

○献血前に薬を服用したり、注射を受けますと、献血できない場合があります。

○献血カードをお持ちの方は、次回献血可能日を確認してください。

○今回は、湯沢町総合福祉センターでの献血は実施いたしません。

問 健康増進課 ☎784・4560



おし
ら 町から
せ 職員異動

2月12日付異動

田村雅和

税務町民部会計管理者兼会計室長
兼部長兼税務課長兼収納係長
(税務町民部会計管理者兼会計室長
兼部長)

2月12日付退職

山岸勝彦

(税務町民部次長兼税務課長兼
収納係長)

()は旧所属

おし
ら 町から
せ 3月中旬に配布します
ごみ収集カレンダー

平成28年度ごみ収集カレンダーは、3月中に町内会を通して各家庭に配布されます。見やすい所に貼っていただき、収集日の確認にご利用ください。(配布されなかった場合は、役場環境農林課にてお渡しします。)

また「ごみの分け方・出し方」ガイドブックにつきましては役場環境農林課又は公民館にてお渡しできますのでご利用ください。

平成28年度からは「使用済み食用油」と「古着・古布」をストックカードで毎週火曜日に回収します。

問 環境農林課 ☎784・3453

おし
ら 町から
せ 3月の使用済み
天ぷら油の回収は

3月14日(月)～18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 環境農林課 ☎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

1月は
100 リットル回収!
(前年比 ± 0 リットル)

4月～1月の累計
2,370 リットル
(前年比 +1,105 リットル)

認知症初期集中支援事業のお知らせ

湯沢町では、平成27年度、新たに「認知症初期集中支援事業」を開始しました。

これは、国の認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)の重要施策として市町村が行う事業であり、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を配置し、早期診断・早期対応に向けた支援体制の構築を目的としています。

Q 具体的に、何をしますの？

A 認知症で重要な早期診断・早期対応の実現のために、対象者が適切な医療・介護サービスにつながるように、「認知症初期集中支援チーム」が、訪問活動やチーム員会議等を通して支援を行います。

Q どんな人が対象になるの？

A 地域包括支援センターが相談対応している方の中で、認知症の疑いがあっても適切な医療・介護サービスにつながっていない方、サービスを中断している方など、特に集中的な支援が必要な方が対象です。

Q 認知症初期集中支援チームはどんな人たち？

A 認知症の専門医、看護師、介護支援専門員や社会福祉士といった、医療・介護の専門職がチームを組み、様々な視点から、より良い支援を共に考えます。また、地域包括支援センター、かかりつけ医、担当ケアマネジャーといった関係機関とも連携を図ることで、さらに良い支援が行えるように活動します。

問 湯沢町健康増進課(湯沢町地域包括支援センター)

☎784-3000 FAX784-4536

響け！復興のハーモニー 第11回 南魚沼吹奏楽フェスティバル

南魚沼の吹奏楽部と魚沼吹奏楽団、筑波大学吹奏楽団が一堂に会しての合同演奏会。総勢 200 名による迫力ある演奏をお楽しみください。

日 3月20日⑩ 開演午後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 塩沢中学校 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
わら細工技能者養成
研修会を開催します

わら細工技能者の高齢化や、グリーン・ツーリズムにおける体験活動の需要の高まりから、技能者の不足が課題となっています。

そこで、グリーン・ツーリズムにおけるわら細工指導を行う技能者の育成を図るため、研修会を開催します。

日 1回目: 3月10日⑩
▽午後1時30分から午後4時まで
2回目: 3月17日⑩
▽午後1時30分から午後4時まで

場

南魚沼市民会館 公民館実習室
(南魚沼市六日町865)

確定申告期間中のため、駐車場が混雑します。なるべく乗り合わせでお越し下さい。

対

わら細工に興味があり、2回の研修会に出席できる方

申

▽定員20人
3月7日⑩まで

問

南魚沼地域振興局 農林振興部
企画振興課 ☎ 772・3918

イ
ベ
ン
ト
他団体
猫の譲渡会

日 3月20日⑩ 午後1時～午後3時
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

湯沢町の交通事故発生状況

	平成 28	平成 27	増減
発生件数	4件	2件	+ 2件
死亡者数	0人	0人	0人
負傷者数	4人	4人	0人

 (1月1日～1月31日)

まちのうごき



1月届出分	1月31日現在 (前年比)		
出生	5	男	4,135 (- 21)
死亡	8	女	4,080 (- 35)
転入	38	計	8,215 (- 56)
転出	21	世帯	3,623 (+ 49)

下水道受益者負担金の 申告は3月31日まで

快適な生活環境を実現するために進められている下水道事業。その建設費の一部を賄うため、土地所有者など受益者の方々にご負担していただいているのが「下水道事業受益者負担金」です。この負担金の金額は、湯沢町下水道事業受益者負担に関する条例施行規則第4条の規定により、申告をもとに決定することになっていきます。

平成28年度に下水道事業受益者負担金の賦課対象区域となる土地の所有者の方にはすでに申告書をお送りしてあります。申告期限(3月31日)までに同封の返信用封筒にて提出してください。よろしくお願ひします。

なお、期限までに申告のない場合には、湯沢町下水道事業受益者負担に関する条例施行規則第3条及び第5条の規定により町が認定し、賦課させていただきます。

受益者負担金の納付まで

- ← 3月31日までに、申告書を提出 ←
- ⇒ 4月中旬、負担金を決定して通知 ⇒
- ⇒ 6月中旬、納付書を郵送 ⇒
- ← 6月30日までに、初回の負担金を納付 ←



問 上下水道課業務係
☎ 784・4853

にっぽん縦断 こころ旅 お手紙募集!



写真提供：NHK

みなさんのこころの風景と エピソードを大募集!

平成23年の春にNHK - BSプレミアムでスタートした番組「にっぽん縦断こころ旅」は今年、6シーズン目を迎えます。寄せられるお手紙をもとに、旅人の火野正平さんが地元の人々とふれあいながら、自転車で旅を続けていきます。

番組では、みなさんからのお手紙により旅のルートを決するため、各地の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。湯沢町の「何気ない風景」「思い出の風景」「音の記憶と重なる情景」など、こころの風景とエピソードを紹介してみませんか?

ご応募は
こちらから

応募期限 4月4日(月)必着
「にっぽん縦断こころ旅」ホームページ
▷ <http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>

【新潟県の放送予定】5月9日(月)~5月13日(金)

【放送時間】月~金 7:45~7:59

19:00~19:29

土・日 11:00~11:58 (再放送)

町長喫茶室

田村町長と直接お話ししませんか?

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。



3月の開店日

3月18日(金) 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

3月11日(金)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

3月の学園行事等

2日(水)	二分の一成人式・親子給食(4年) <small>小</small> 学習参観日・学年懇談会 <small>小</small>	16日(水)	短縮日程 <small>小 中</small> 専門委員会 <small>小 中</small>
3日(木)	同窓会入会式(9年生) <small>中</small> 9年生午前放課 <small>中</small>	17日(木)	卒業式練習 <small>小</small> 立志式(7年生) <small>中</small> web補習(英, 国) <small>中</small>
4日(金)	第56回卒業証書授与式 <small>中</small>	18日(金)	期末大清掃 <small>小 中</small> 卒業式練習 <small>小</small> web補習(国, 数) <small>中</small>
7日(月)	webテストの日 <small>小 中</small> 8年生午前放課 <small>中</small>	22日(火)	サボ問題の日 <small>小</small> 5限放課 <small>小</small> 卒業式予行3・4限 <small>小</small> 期末大清掃 <small>小 中</small> 公立二次出願(~23日) <small>中</small>
8日(火)	8年生修学旅行 <small>中</small> 公立一般学力検査 <small>中</small> 7年生確認テスト <small>中</small>	23日(水)	終業式 <small>小</small> 4限給食清掃後放課(1~4・6年) <small>小</small> 前日準備(5年) <small>小</small>
9日(水)	6限授業(4~6年) <small>小</small> 8年生修学旅行 <small>中</small> 公立一般学校独自検査 <small>中</small>	24日(木)	第69回卒業証書授与式 <small>小</small> 終業式(二体) <small>中</small> 公立二次学力検査 <small>中</small>
10日(木)	交通安全指導日 <small>小</small> 8年生修学旅行 <small>中</small>	25日(金)	学年末休業: 始 <small>小 中</small> 離任式 <small>小 中</small> 公立二次合格発表 <small>中</small>
14日(月)	地区子ども会 <small>小</small> 集団下校 <small>小</small> 公立一般合格発表 <small>中</small>	31日(木)	学年末休業: 終 <small>小 中</small>
15日(火)	新登校班開始 <small>小</small> 卒業式練習 <small>小</small> web補習(数, 英) <small>中</small>		

中 ...中学校の行事

小 ...小学校の行事

結婚したい あなたをサポート します

湯沢町は結婚相手紹介サービス会社に入会を希望される町民の入会費用を助成し、町民の婚活をサポートしています。すでに数名の方が会員登録し、活動しています。結婚を希望する方は、是非ご活用ください。(婚活とは「結婚活動」の略語であり、結婚するために必要な行動のことをいいます)

対象となる結婚相手紹介サービス会社
会社名：株式会社ツヴァイ(イオングループ)
フリーコール ☎ 0120-277-281
URL <http://www.zwei.com/>

資料請求

申請者は直接ツヴァイへ資料請求をします
(資料は社名のない封筒で送られてきます。)

入会金の全額助成は、湯沢町に1年以上住民登録をしている20歳以上の独身の方が対象になります。ただし、月会費は個人負担となります(月会費はコースによって異なります)。

活動スタート

活動や出会いの方法は様々。ツヴァイ担当者と相談しながら、自分のペースで自分に合った活動ができます。

活動例：相性・適合性診断による出会い

価値観による理想の相手との出会いパーティー、イベントでの出会いなど

婚活に向けての相談・入会相談

婚活に向けての相談や申込は各店舗で行います。湯沢町では、新潟店・高崎店が対象となります。入会申込をする場合は必ず店舗に行かなければなりません。

湯沢町民であることを必ずお伝えください。

会員登録ご入会

会員登録するには申請者の基本データ確認のため、各種書類が必要になります。

必要書類：卒業証明書、収入証明書、
独身証明書、住民票、
登録用の写真など

入会にあたっては、新潟市又は高崎市にある店舗での説明を受けることが必須となっています。湯沢町は交通費等の助成は行っておりません。また、ご自身の求める条件及び相手の求める条件によっては、入会に至らない場合がありますので、予めご了承ください。



再び 苗場に!!



2月13日④・14日⑤の2日間、AUDI FIS アルペン スキーワールドカップ 2016 湯沢苗場大会が開催されました。

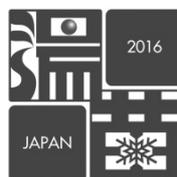
天候に恵まれた13日に行われた大回転。制したのはフランスのアレクシス・パンテュロー選手で、今季2勝目を挙げました。

14日の回転はドイツのフェリックス・ノイロイター選手が制し、今季ワールドカップ初優勝。

日中の気温が10度近くまで上昇する異例の大会で、選手はコンディション調整に大変だったかと思いますが、これぞ世界の滑りといえるパフォーマンスで観客を魅了しました。



大回転 Giant Slalom



Audi FIS
ALPINE SKI WORLD CUP
Yuzawa Naeba JAPAN 2016
Giant Slalom (Men) & Slalom (Men) - February 13th & 14th



回転 Slalom

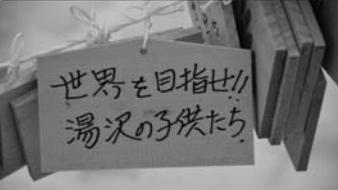


世界最速の 男たち



大会には2日間にかけて湯沢学園の児童、生徒も観戦に訪れました。

実際の競技や選手を生で見たことや、選手と交わしたやり取りをきっかけに未来のワールドカップレーサーが誕生することを願います。



コース整備を行うスタッフのみなさん

コース整備は連日連夜行われました。急な天候や気温の変化など、厳しい環境に振り回されながらも整備スタッフの方々は、競技に必要な不可欠な氷のバーンを保つことに尽力されました。



コース整備スタッフに声援を送る観客





早寝、早起き、3食は中身が大事

食育推進

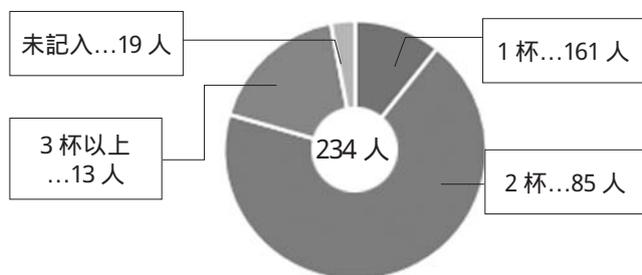
～ 減塩で、バランスよく、地産地消を心がけ、
こころもからだもよい塩梅～

上記スローガンを掲げ、湯沢町健康づくり計画「湯沢町ファミリー健康プラン」に基づき食育推進に力を入れています。食育は、町民が自ら心身の健康を守り、豊かな人生を育むことを目的としています。そのためにも、町民それぞれが「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必要があります。

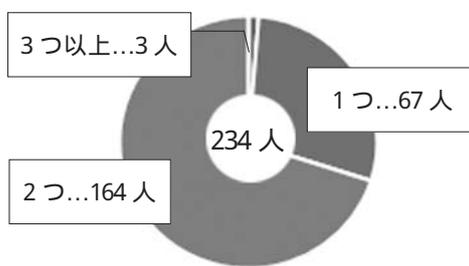
みそ汁から見える湯沢の減塩状況

みそ汁に関する調査(町内 234 人の方を対象)

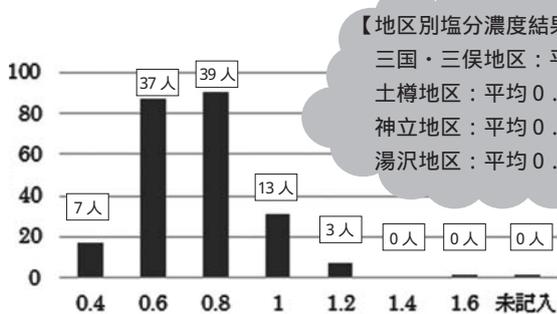
1日にみそ汁を飲む量



みそ汁の具の数



みそ汁の塩分濃度



【地区別塩分濃度結果】
 三国・三俣地区：平均0.8%
 土樽地区：平均0.8%
 神立地区：平均0.66%
 湯沢地区：平均0.73%

- ▶みそ汁を飲む杯数
みそ汁を飲む杯数は1日平均2.1杯、1日3杯以上飲む人は2%。
- ▶みそ汁の具の種類数
具の種類数は2種類以下の方は全体の3割。
- ▶みそ汁の塩分濃度
全測定値の平均は0.74%でした。
(前年度測定値平均0.76% : 0.02%減少しました)
【塩分濃度】
0.4%～0.8%未満82.9%
1%以上の人16.7%でした

みそ汁に入れる野菜の量が少ない傾向にあること、
みそ汁の塩分濃度は減少傾向にあるが、まだまだ
個々に見ると高い人もいることがわかります。



0.8%濃度

一杯70gの野菜を

みそ汁は1日1杯、薄味で具たくさんがおすすです。

(美味しいと感じるのは1.0～1.2%の塩分濃度ですが、
0.8%に近づけるため、具たくさん汁にしましょう)

野菜に含まれるカリウムの効果 : 余分な塩分を体外に排出
 味噌の効用 : 先人の知恵で生まれた味噌は、微生物の働きによる発酵食品。
 食塩と畑の肉といわれる大豆を主原料に味噌としょうゆができます。味噌には整腸作用、老化防止作用、コレステロール抑制作用があります。

生活習慣病予防の取り組み

高血圧のリスク要因である塩分摂取量について、実態把握が必要であることから湯沢町住民健診と国保ドッグ受診者の方に尿中ナトリウム・カリウム量検査を健診項目に追加し、生活習慣を見直すきっかけ、意識づけを行いました。またそれぞれ15g以上の方を対象に、湯沢保健医療センターと連携をしてCKD(慢性腎臓病)予防教室を開催しました。

みなさん知っていますか？

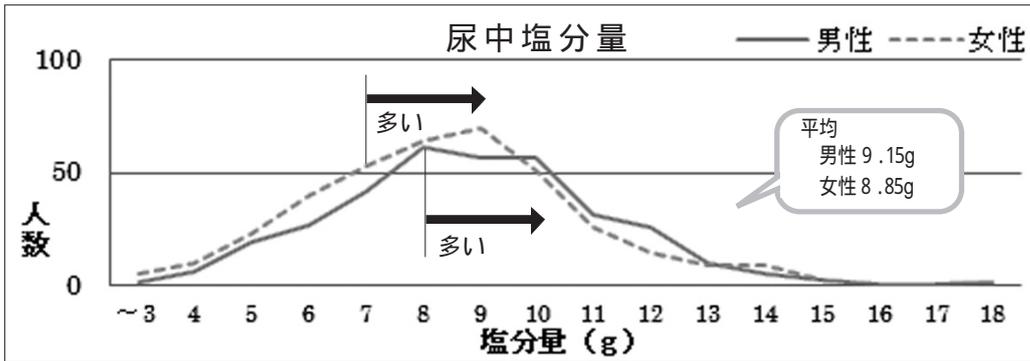
2015年4月1日から塩分摂取目標量が改訂されました！

男性 8g/日未満 女性 7g/日未満

高血圧の方 6g/日未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」 高血圧学会

対象：住民健診・国保人間ドッグ受診者 997名 (H27)



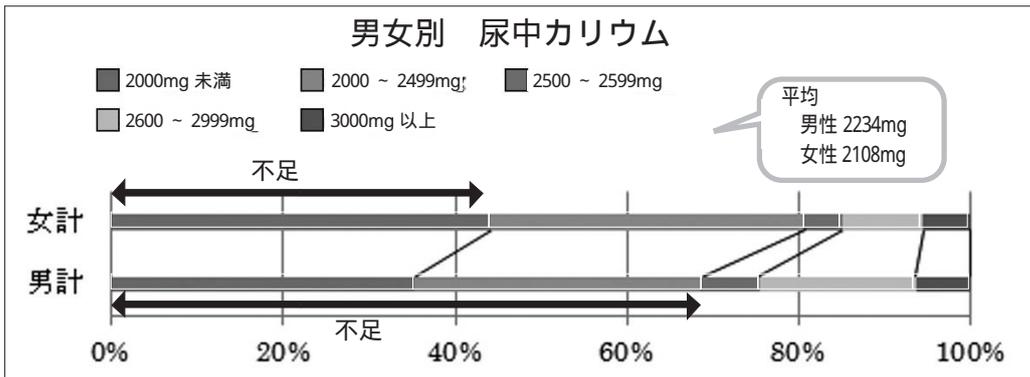
【塩分摂取量】

男性の約7割の方、女性の約8割の方が目標量を超える塩分摂取でした。

野菜や果物に多く含まれます。

カリウム成人目標量

男性 2,500mg 女性 2,000mg



【カリウム量】

男性の約7割の方、女性の約4割の方が目安量より不足していました。

まだまだ塩分摂取量が多く、カリウムも少ない傾向があります。

今から取り組める！減塩のポイント紹介！

- ・汁物は具たくさんがおすすです。(汁物1杯、野菜の目安量は70g)
- ・しょうゆ、ソースなどは「かける」のではなく、「つけて」たべましょう。
- ・漬物は食べる回数と量に気をつけよう。
- ・加工食品、インスタント食品の目に見えない塩にも要注意！
- ・レモン、酢や香辛料の香りものでおいしく減塩を。
- ・食材本来の味を生かしましょう。



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

平成 27 年度の食育推進の取り組み

アンケート調査結果(抜粋)

食育に関する実態把握をするため、昨年 11 月～ 12 月に湯沢学園 8 学年生 51 人の方に協力いただきアンケートを実施しました。

食育への関心について

ある	どちらかといえばある	どちらかといえばない	ない	わからない
5	28	7	1	10

食事のバランス

食べている	どちらかといえば食べてる	あまり良くない	良くない	わからない
13	21	6	4	7

郷土料理の伝承

必要	どちらかといえば必要	あまり必要でない	必要でない	わからない
32	14	0	1	7

63%の人が郷土料理の伝承が必要であると答えています。

◁ 65%の人が食育に関心があり、26%の人がバランスのとれた食事をしていると答えています。

町の目標値

食への関心...100%

バランスのとれた食事

小学生...71%

中高生...65%

青壮年期...81%

高齢期...90%

小さいころからの食への興味が心とからだを育てます

食経験は子どもの感性を育て、食への興味や関心を深めるきっかけになり、とくに調理体験は、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)と第六感(想像力)を育てます。また毎日口にする食べ物が、子どもたちの健康を左右します。食は、ヒトとヒトとをつなぐ、大切なコミュニケーションの場です。家族そろって食事をするという日々の繰り返しのなかで、心の絆が生まれ、子どもは心を安定させ、成長していきます。家庭での食育をこれからも大切にしていきたいと思います。

家庭でも皮むきやお皿の片づけなどできることを任せてみてください！そして子どもたちが手伝いをしたときはたくさんほめてあげてくださいね。

保育園年長児親子クッキング



郷土料理笹団子作り (湯沢学園 8 学年)



クリスマスケーキ作り (小学生)



食教育講座 (3 歳未満児と保護者)



湯沢学園調理クラブと保護者



健康づくり支援店との取り組み

「健康づくり支援店」とは、食育を広げるための環境づくり対策として健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」「空間」などが提供できるお店として、新潟県が指定したお店です。外食するときやお惣菜、お弁当を買うときでも、健康づくりができるお店として利用されています。今年度 1 店舗登録があり、湯沢町では 21 店舗が登録し指定されています。健康づくり支援店と連携し、食育ののぼり旗を掲げ、減塩レシピや減塩のポイント等を普及啓発しています。

健康づくりを支援してくれる店舗を引き続き募集しております！

みそ汁は1日1杯
おでんは1杯
おすめです

しょうゆ、ソースなどは
かけるのでひくく
「ついで、お味噌汁」

漬物・梅干しは
おかずと食に
合わせましょう！

問 健康増進課 ☎ 784 - 3149 FAX 784 - 4536

子育て支援情報



ひな祭り会

日時 3月1日(火) 10:30 ~ 11:15
場所 湯沢町総合子育て支援センター ジャンプラネット
対象 0歳~入園前の親子・家族

ひな人形の衣装を着て、写真が撮れますよ！
 他にもいろいろな製作をします。

皆さん、
来てくださいね~!



問 子育て支援センター ☎ 788 - 0292

3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
1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
4日(金)	4ヶ月児健診	平成27年10月~11月生まれ	13:00 集合	総合福祉センター
	10ヶ月児健診	平成27年4月~5月生	13:15分集合	総合福祉センター
8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
15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
18日(金)	3歳児健診	平成24年12月~平成25年1月生まれ	13:00 集合	総合福祉センター
				総合福祉センター
22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
29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

湯沢学園図書室 3月の一般開放日



湯沢学園図書室の3月の一般開放は下記のとおりです。

開放日 3月5日、6日、12日、13日、19日、
20日、21日、25日、26日、27日、
28日、29日、30日、31日

開放時間 午前10時から午後4時

蔵書数 ・児童生徒用図書 約17,000冊
 (一般閲覧可、一般貸出不可)
 ・一般用図書 約1,000冊
 (一般閲覧・貸出可)

3/25 ~ 4/9 は、児童生徒カードでの貸出はしません。
 公民館で発行する図書利用者カードが必要となります。

- 図書貸出については公民館図書室と共通の図書利用者カードが必要です。(事前に公民館へ申し込みください)
- 貸出検索システムを導入し、学園図書室、公民館図書室の蔵書検索ができます。
- 地域交流棟地域交流センター玄関をご利用ください。



みんなのSNS入門 ~トラブルにあわないために~

安全に楽しむためにSNSに
潜んでいるリスクを学ぼう!

内容 SNSってなんだろう?

現在SNSの代表的なものにはFace book・LINEなどがあり、利用者は年々、増加しています。気軽につかえるからこそ、気をつけなくてはならないSNSのリスクとマナーを楽しく学びませんか?

日時 3月13日(日)

時間 受付 13時00分
 セミナー 13時30分~17時00分

会場 南魚沼市ふれ愛支援センター
 2F多目的ホール

持ち物 スマートフォンまたはタブレット

参加費 無料

申し込み 必要 電話にて申し込み **先着50名様**

問 雪国青年会議所

担当 千喜良 ☎ 090 - 1429 - 8354

3月のユースポ！

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN
私たちは toto 助成を
受けています。

おやこでGENKI教室 冬・スキー！

National Institution For Youth Education
国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

「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…。一緒にスキーをしてみただけどうまく教えることができない。そんなお母さんやお父さんに朗報です！プロの指導員が全面サポート！！また、親子で体験することで指導法も学べます。小学校のスキー授業の前には是非お子様にスキーを体験させてあげてください。

日程 3/13(日) 3/21(祝)

時間 いずれの回も 15:00 ~ 16:30

集合 14:50 ロッチ飯塚集合

(アクセスはお申込みの方にご案内いたします)

レンタルをご希望の方は14:30にお越しください

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、まだうまく滑れない子も大歓迎！

場所 岩原スキー場

参加費 300円(子どものみ。保護者の方は無料です。)

申込 各回とも2日前まで

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)、ゴーグル
保護者の方は長靴でもOK

▷お電話かメールにてお申し込みください。

(料金は当日集めます) ☎ 785 - 2123

お名前・電話番号・会員の場合は会員番号、レンタルをご利用の際は身長・靴サイズをお伝えください。



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。

対象 16歳以上

場所 カルチャーセンター トレーニングルーム

日程 3/15(火) 19:30 ~ 21:00

参加費 会員: 無料 非会員: 500円

(トレーニングルーム使用料別途)

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、内履き、
会員証(ユースポ!会員のみ)



申込 当日ユースポ!窓口までお越しください。
(事前申し込みは不要です)

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)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

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)

12月歩数TOP5
ユースポ!窓口での申請分

ランキング	歩数
1	441,738
2	343,607
3	287,488
4	254,501
5	235,989

苦しくないスポーツストレッチ

湯沢の長い冬、運動不足ではありませんか？

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！

対象 中学生以上

場所 湯沢カルチャーセンター

日程 3/2・9・16・23・30(全5回)
毎週水曜 18:20 ~ 19:00

参加費 全5回 会員:500円 非会員:1000円
または1回 会員:200円 非会員:300円

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、
会員証(ユースポ!会員のみ)

申込 ユースポ!窓口に料金を添えて
お申し込みください

けんこつ体操



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

毎月開催しています！

笑いヨガ
&
けんこつ体操

詳しくは
15ページを見てね！

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

2016年度ユースポ!会員の募集は
3/1スタートです！

本日(2/28)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！！

3月中の入会でプレゼント！

- ・無料体験チケット3枚(通常2枚)
- ・さらに、中学生以下の入会者には、湯沢高原・アルプの里ゴーカートまたはボブスレー利用券2枚(通常1枚)

2016年度より消費税等の対応のため、参加料の値上げをさせていただきます。どうぞご理解ください。

申・問 NPO法人ユースポ!

湯沢町神立628-1
湯沢カルチャーセンター内

☎ 785-2123

FAX 785-6911

✉ info@youspo.net

▶受付時間

9:00 ~ 21:00



ごみ収集

問 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(21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。	3日	1日	4日	2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。	17日	15日	18日	16日
ダンボール	紐を十字にかける。	24日	22日	25日	23日
新聞紙・雑誌		10日	8日	11日	9日
缶	指定袋に入れる。 袋を二重にしないこと。	1日	3日	2日	4日
びん		15日	17日	16日	18日
その他不燃ごみ		22日	24日	23日	25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
3日㊸	献血	希望者	10:00 ~ 11:30	湯沢町役場
			14:00 ~ 15:30	苗場プリンスホテル

行政相談

4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

問 総務部総務管理課
☎ 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 総務部防災管財係
☎ 784 - 3451



平成26年10月から水痘(水ぼうそう)の予防接種の費用助成
が開始されています。対象は1歳～2歳児です。

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	1*	8*	15*	22*	29 休み	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 みなみつおぬま	770 - 1331	3*	10*	17*	24*	31 休み	

初めて参加される方は保健センターまでご連絡ください。
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(ご飯など)が必要です。調理実習の日は主食不要で300円程度がかかります。
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。

2月29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					菊川						
内科 予約あり	井上	井上	浅井	高橋	鈴木		浅井	葉田 31日休診	土屋	浅井	
内科 予約あり	西谷	鈴木	鈴木	井上 22日休診	井上 23日休診		土屋		西谷		
内科 予約なし	米永		米永	土屋 8日休診	葉田		鈴木 もしくは 米永		米永		担当医師
内科 予約なし	浅井	葉田	井上 22日担当医師	葉田	西谷 23日担当医師		井上 17日24日担当医師、 24日31日担当医師	鈴木	鈴木	土屋 もしくは 西谷	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)	岸田 再診予約 診察のみ			12日 担当医師 (10:00まで)
小児科	有本				有本				4日 中島	4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 29日休診	笠原 29日休診	笠原 担当医師 2日16日23日のみ	笠原 担当医師 2日16日23日のみ	笠原	笠原 24日休診	笠原	笠原	笠原 12日・26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17日(木)・31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

- 内科・・・4日(金) 米永医師不在の為、担当医師が診察を行います。
8日(火) 土屋医師不在の為、休診となります。
22日(火) 23日(水) 井上医師不在の為、休診となります。
17日(木)・24日(木) 井上医師不在の為、担当医師が診察を行います。
23日(水) 西谷医師不在の為、担当医師が診察を行います。
24日(木)・31日(木) 鈴木医師不在の為、担当医師が診察を行います。
31日(木) 葉田医師不在の為、休診となります。
- 整形外科・・・4日(金) 休診となります。
- 眼科・・・月・木曜日の午後診察は再診予約診察のみとなります。土曜日の眼科診察は12日になります。
- 小児科・・・中島医師の診察は4日(金)です。午後診察は再診予約診察のみとなります。
- 歯科・・・24日(木)午後休診、29日(火)休診となります。土曜日は12日・26日が休診です。
- 口腔外科・・・担当医師の診察は2日(水)・16日(水)・23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、予約のある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。

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・休診に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
3月2日(水)	樋口 新一 佐藤 佳子
3月16日(水)	高橋 昌也 南雲 信子

【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	10日(水) 24日(水)	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)	11日(金) 25日(金)	10:00～11:30
神立中央会館(栄町)	8日(火) 22日(火)	10:00～11:30
農山村総合開発センター	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)	10:00～11:30
下湯沢公民館	2日(水) 16日(水)	10:00～11:30
総合福祉センター	4日(金) 11日(金) 18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

救急医療

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

湯沢町保健医療センター ☎ 780 - 6543
湯沢町大字湯沢 2877 番地 1

魚沼基幹病院 ☎ 777 - 3200
南魚沼市浦佐 4132

南魚沼市民病院 ☎ 788 - 1222
南魚沼市六日町 2643 番地 1

斎藤記念病院 ☎ 773 - 5111
南魚沼市欠ノ上 478 番地 2

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

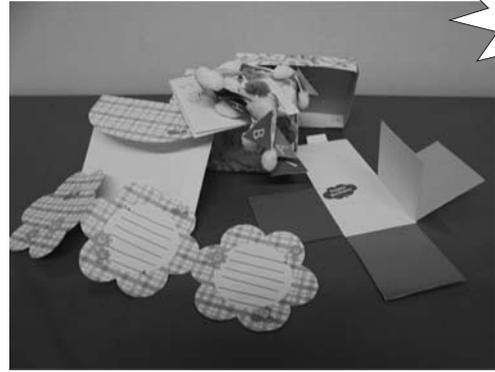
新潟県「小児救急医療電話相談」

☎ 025 - 288 - 2525

夜間に子どもの具合が悪くなったときに利用ください。(毎日 19 時 ~ 23 時)

もの作りひろば

募集!



作品はイメージです

「メッセージカードを作ろう」
卒業生へ、家族へメッセージを書こう

- 日にち** 3月13日(日)
時間 午後1時30分~午後3時
会場 地域交流センター(湯沢学園内)
対象 小学生と保護者
参加費 1人 200円
申込 地域交流センターで申込み、電話でも受け付けます。
締切日 3月10日(木)

問 地域交流センター
☎ 784 - 3033

お誕生おめでとうございます

1月18日	瀬下	鈴	さん(中子、涼さん・梢さん)
1月20日	伊島	羽	さん(中子、達也さん・美保さん)
1月20日	五十嵐	灯	さん(原新田、飛龍さん・沙織さん)
1月21日	山中	敬	さん(堰場、晃之介さん・美侖さん)
1月23日	鈴木	旭	さん(中里、信秀さん・雅美さん)
2月3日	南雲	楓	さん(谷地、久雄さん・梓さん)
2月3日	南雲	柊	さん(谷地、久雄さん・梓さん)
2月9日	北村	美	さん(古野一、紀行さん・美知子さん)

ご逝去お悔やみ申し上げます

1月26日	河井	ユシ	さん(中里、88歳)
1月27日	笛田	ケ	さん(滝沢、89歳)
1月30日	樋口	成	さん(谷後、93歳)
2月3日	阿部	光	さん(中子、68歳)
2月7日	田村	タ	さん(中里、91歳)
2月8日	富沢	豊	さん(上中、80歳)
2月9日	神保	八	さん(二居、86歳)

2月11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