

# ゆざわ

担ぎ手たちの熱気が2mの雪をも焦がす。  
わしらの手造り、雪中神輿。



おし  
せし  
町から

川上四郎記念第23回越後湯沢  
全国童画展 開催

おし  
せし  
町から

結婚したいあなたを  
サポートします！

おし  
せし  
他団体

住民主体の  
地域づくりセミナー@湯沢

**内** 全国各地から集まった応募総数2500点より選ばれた入賞入選作品51点のほか、貴重な川上四郎原画作品を展示します。

**日** 3月2日⑤～11日⑩  
**場** 湯沢町公民館ホール  
**費** 入場無料

※初日3月2日⑤は午前11時からの表彰式終了後、午前11時30分頃より作品解説会を実施します。表彰式に出席される作者の方から、作品への思いなどを聞きながら鑑賞することができ、きる機会とする予定です。一般の方もご参加いただけます。

※3月3日⑥からは午前9時～午後6時  
(最終日3月11日⑩は午前9時～午後4時)

入賞入選作品の一部は3月10日号の広報ゆざわで紹介予定です。なお湯沢町ホームページでも作品を掲載します。

**問** 湯沢町公民館 ☎784・2460

入会初期費用全額を湯沢町が負担します

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、ぜひご活用ください。

**申** 入会希望者は株式会社ツヴァイホームページにて資料をご請求ください。(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となります。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)

※入会にあたっては、新潟市また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。)

**問** 株式会社ツヴァイ(イオングループ)  
フリーコール ☎0120・277・281  
HDL <http://www.zwei.com/>  
「ツヴァイ」で検索!

地域ぐるみで子どもを育み、見守る地域づくり

「子ども食堂」を切り口に、地域の居場所づくり、町民主体の地域づくりについて一緒に考えませんか? 現在、地域活動をされている方もそうでない方も、本テーマに興味のある方はぜひご参加ください。

**講師** 社会福祉法人ふきのとうの会  
理事長 平野 覚治氏  
(一般社団法人全国食支援活動協力会 専務理事)

**日** 3月4日⑧ 午後1時30分～4時30分  
**場** 湯沢町公民館 3階 会議室  
**対** 興味・関心のある方どなたでも  
**費** 無料

**申** 3月1日④までに湯沢町社会福祉協議会へお申し込みください。

**問** 湯沢町社会福祉協議会  
☎784・4111

第67回越後湯沢温泉雪まつりが3月2日⑤ 湯沢高原布場グレンデにて開催されます!! 詳しいイベント内容は13ページをご覧ください。

**おしらせ** 町から  
**3月4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。利用券は1枚につき500円となります。

**対** 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**

①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のうえ、福祉介護課(湯沢町総合福祉センター内)で交付申請をしてください。3月4日④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。

②タクシー利用券は、年間分として最大24枚交付されます。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月までに申請の場合………18枚

10〜12月までに申請の場合………12枚  
 1〜3月までに申請の場合………6枚  
 ③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、利用券をお渡しください。一回の乗車で最大6枚(3,000円)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。

※有効期限が平成31年3月31日までの利用券(ピンク色の券)は、4月以降は使用できません。余った利用券は福祉介護課にお返しになるか、各自で破棄願います。

**申・問**

福祉介護課  
 ☎784・4560



**おしらせ** 町から  
**運転免許証の自主返納**  
 を支援します

運転免許証の自主返納制度は、加齢にともなう身体機能や判断力の低下などにより、「運転に不安を感じている」「もう運転しないので運転免許証を返納したい」という方が、運転免許証の有効期限内に自主的に返納できる制度です。湯沢町では支援策として、自主返納した方へ公共交通利用券を交付します。

**対** 町内に住所がある満65歳以上の方

で、すべての種類の運転免許証を自主返納した方

**内** (次のいずれかを選択。1人1回限り)

- ①越後交通株式会社バス回数乗車券 10,000円分(100円券12枚綴×10組)
- ②ユータン券(タクシー利用可)10,000円分(1,000円券×10枚)
- ③①②を各5,000円分

**申** 申請手順

①南魚沼警察署交通課で、本人が運転免許証(有効期限内のもの)を持参して返納申請を行う。(土日・祝日・年末年始を除く、午前9時〜午後4時)  
 ②湯沢町役場 環境農林課で申請手続きを行う。

**必要書類**  
 ・返納時に交付された「申請による運転免許の取消通知書」  
 ・町の支援事業申請書(警察署窓口、役場窓口)に用意、または町ホームページに掲載)

**申請期限**  
 免許返納日から6ヶ月以内

**申・問** 環境農林課

☎788・0291

**おしらせ** 町から  
**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。

次のアドレスへ、またはQRコードを読み取り「空」メール(タイトル、本文を未入力)を送信してください。

▷ bousai.yuzawa-town  
 @raiden.ktaiwork.jp



**問** 総務管理課 防災管財係

☎784・3451

**おしらせ** 県から  
**新潟県議会議員一般選挙  
 立候補予定者説明会**

平成31年4月7日執行予定の新潟県議会議員一般選挙立候補予定者説明会を、次により開催します。立候補を予定されている方は会場においでください。

**新潟会場**

**日** 3月5日(火) 午後1時30分～  
**場** 新潟県庁西回廊2階 講堂  
 (新潟市中央区新光町4番地1)

**長岡会場**

**日** 3月4日(月) 午後1時30分～  
**場** 長岡市さいわいプラザ 6階  
 大会議室  
 (長岡市幸町2丁目1番1号)

**上越会場**

**日** 3月6日(水) 午後1時30分～  
**場** 新潟県上越地域振興局分館 4階  
 401会議室  
 (上越市本城町5番6号)

**佐渡会場**

**日** 3月6日(水) 午後1時～  
**場** 両津地区公民館 3階第1学習室  
 (佐渡市両津湊198番地)

**問** 新潟県選挙管理委員会

☎025・280・5515

**おしらせ** 他団体  
**体験工房「大源太」で自家製の味噌作りをしよう**

体験工房「大源太」では、魚沼地域ならではの食文化の保存と伝承を目的に、4月の中旬に「自家製の味噌」を仕込みます。

原料は、県内産の艶麗(エンレイ)と魚沼産コシヒカリの米麴を使用し、防腐剤や化学調味料等は全く使用しない、美味くて安心な自家製の味噌作りを実施します。

気のあったグループやお子様と一緒に、我が家の味噌作りに挑戦して本物の魚沼地域の食文化を体験してください。

申し込み方法は、次の通りです。

**日** 4月中旬(申込者と日程の調整を連絡いたします)

**場** 旭原体験工房「大源太」味噌作り作業場

**費** ○出来味噌約20kg・米麴買い取りの場合……………10,300円

○出来味噌約20kg・麴用の米持込の場合……………6,300円

**申** ※いずれも税別  
 3月22日(金)締め切り

**魚沼テクノスクール  
 2019年度エクステリア左官科  
 4月入校生募集**

まずは気軽に見学いらしてください

**対象** 義務教育修了以上、年齢制限なし

**訓練期間** 4月9日～2020年3月11日

**訓練場所** 県立魚沼テクノスクール

**見学会** 3月毎週金曜日 見学会開催(希望者：体験あり)

**受付** 午後1時～

**開始** 午後1時30分～

\*希望される方はお電話ください

**その他** 都合が合わない方は、個別に対応します

**申・問**

県立魚沼テクノスクール (担当：西丸)

☎025-794-2410



※出来味噌20kgは、大豆5kg・天日塩2.5kg・米5kgの材料を蒸し麴にすることにより、おおむね20kgの重さになります。

※1回で最大60kgの大豆(出来味噌約240kg)を仕込むことが出来ますので、何人かのグループで一度に仕込むことも出来ます。

※詳細は、電話でお問い合わせください。

**問** 体験工房大源太

☎787・1121

FAX787・1122

**問** 環境農林課

☎788・0291

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・公民館・資源ごみストックヤードにてお渡しできますのでご利用ください。



**おしらせ** 町から  
**平成31年度ごみ収集  
 カレンダーの配布について**

平成31年度のごみカレンダーは、3月中に町内会を通じ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。(3月中に町ホームページにも掲載します。)

**おし** **らせ** **町**から  
3月の粗大ごみ収集日と  
予約締切日のお知らせ

粗大ごみをご自分で施設に搬入できない方は、予約していただくことで粗大ごみを収集します（有料）。

**収集日**  
3月7日(木) 3月4日(月)締切  
3月22日(金) 3月19日(火)締切

**申・問**  
環境農林課  
☎788・0291

**おし** **らせ** **町**から  
3月の行政相談

上村憲夫相談員による行政相談の日程は次のとおりです。

**日** 3月10日(日) 午後1時30分～  
**場** 湯沢町公民館 会議室1

**問**  
総務管理課 総務係  
☎784・3451



**おし** **らせ** **国**から  
知っていますか？  
建設リサイクル

建設産業では、建設リサイクル法に基づき、再生資材として利用できる特定の建設廃棄物（コンクリート塊やアスファルト塊、木材など）の「分別解体」と「リサイクル」を積極的に推進しています。

しかし、一方では依然として建設廃棄物の不法投棄が見受けられます。公共事業に限らず、一般家屋の解体などの際には、業者に適正な分別解体・再資源化を促すなど、町民の皆さまにおかれても、建設リサイクルの推進にご理解とご協力をお願いします。



**問**  
北陸地方建設副産物対策連絡協議会

事務局（北陸地方整備局 企画部  
技術管理課 教習係）

☎025・2800・88800

HP▷ <http://www.hrr.mlit.go.jp/>

[gijyutu/fukusanbutu/](http://gijyutu/fukusanbutu/)

**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

南魚沼地域の伝統工芸である「わら細工」は、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、技能者の確保・育成が課題となっています。

そこで、「わら細工」技能者の確保を図るため、標記の研修会を開催します。

**日** 3月13日(水)

午後1時30分～4時30分まで

**場** 南魚沼市民会館2階 公民館実習室  
(南魚沼市八口町865)

**対** 「わら細工」の製作および体験受入に興味がある方  
定員・先着30人

**申** 3月7日(日)までに左記の問い合わせ先へお申し込みください。

**問**  
南魚沼地域振興局 農林振興部  
企画振興課（担当：石川・山懸）  
☎772・3918

使用済み天ぷら油の回収  
「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）  
ごみの減量や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。

**3月の使用済み  
天ぷら油の回収は**

3月11日(月)～15日(金)

**役場** 午前8時30分～午後5時  
**公民館** 午前9時～午後5時  
※正面玄関前で行います

毎週火曜日

湯沢町資源ごみストックヤード(中子)  
午前9時～午後4時

- ①水、天かす等の異物は取り除いてください。
- ②必ず油の入っていた容器に入れて出してください。(缶入り製品の場合のみペットボトル可)
- ③容器のフタはしっかり締めてください。
- ④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。

	平成29年	平成30年
4月	400 ㎏	350 ㎏
5月	300 ㎏	100 ㎏
6月	400 ㎏	200 ㎏
7月	200 ㎏	120 ㎏
8月	180 ㎏	50 ㎏
9月	300 ㎏	200 ㎏
10月	300 ㎏	180 ㎏
11月	100 ㎏	300 ㎏
12月	250 ㎏	500 ㎏
1月	50 ㎏	30 ㎏
2月	140 ㎏	
3月	200 ㎏	
合計	2,820 ㎏	2,030 ㎏

**問**  
湯沢町役場 環境農林課

☎788・0291

おし  
らせ  
他団体

湯沢消防署からの  
お知らせ



新潟県消防防災航空隊  
との合同訓練

冬山での遭難搜索  
事故に備え、ヘリコ  
プターとの連携訓練  
を実施します。

日 3月5日(火)

午前8時30分～午後1時

場 芝原峠～大峰山

大峰山山頂付近に新潟県消防防災  
ヘリコプターが数回飛来します。

※悪天候および災害発生時は、訓練を  
変更または中止します。

問 南魚沼市湯沢消防署 警防係

☎ 784・3377



イベ  
ント  
他団体

猫の譲渡会

日 3月17日(日) 午後1時～3時  
場 イオン六日町店 2階

※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  
らせ  
町から

湯沢学園図書室3月の  
一般開放のお知らせ

日 3月2日、9日、23日、30日  
午前10時～午後4時

※3月16日は電気設備の点検で図書管理  
システムが使用できないため、一般  
開放は休止します。

貸出期間

14日間(湯沢町公民館図書室と同じ)

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1,200冊  
(一般閲覧・貸出可)

※児童生徒が学校バーコードを利用し  
て借りる場合は、児童生徒用図書・  
一般用図書ともに閲覧・貸出可。  
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。)  
・地域交流棟地域交流センター玄関を  
ご利用ください。

問 湯沢町公民館

☎ 784・2460

## 第14回 南魚沼吹奏楽フェスティバル

～響け！復興のハーモニー～

南魚沼市郡内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演奏会！総勢180  
名による迫力ある演奏をお楽しみください！！

日 3月17日(日)

開演：午後1時(開場：午後0時30分)

場 南魚沼市民会館 大ホール

費 入場無料 お気軽にお越しください

### 出演団体

湯沢中学校 塩沢中学校  
八海中学校 六日町中学校  
大和中学校 六日町高校  
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

後援 南魚沼市教育委員会、湯沢町教育委員会



問 南魚沼市民会館 ☎ 773 - 5500



## 就学援助制度のご案内

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

### 申請に必要なもの

- ①申請書  
教育課学校教育係にあります
- ②添付書類
  - 源泉徴収票や確定申告書の写し、町民税の課税証明書など生計を一にする世帯全員の収入および所得を確認できるもの
  - 町民税、事業税、固定資産税、国民年金掛金、国民健康保険料(税)の減免及び免除を受けた場合はその決定通知書の写し

### 申請受付期間

平成31年度分受付

4月1日(月)～26日(金)

## 奨学金貸与のご案内

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

### 奨学生の資格

- 湯沢町に住所があり、かつ居住する者の子またはこれに準ずる者であること
- 次のいずれかに該当する者であること
  - ア 高等学校、高等専門学校、大学、大学院短期大学、専修学校または各種学校等に在学または在学予定の者
  - イ 日本国外の学校で、教育委員会が⑦に定めるものと同様であると認める学校に在学または在学予定の者
  - 心身ともに健全で、修学に対する意欲があること
  - 世帯の前年の所得税の合計が50万円以下であること
  - 次に該当する連帯保証人を2名設定できること(1名は保護者)
  - ア 湯沢町に住所があり、かつ居住する者
  - イ 町税等を完納している者
  - ウ 返済能力のある者

### 貸与期間

貸与決定の月から在学する学校の最短期間(短修業年限の終期まで)

### 貸与額

○高等学校または専修学校の高等課程等  
……月額2万円以内  
(他の奨学金の給付または貸与を受けるときは合計で月額4万円以内)

○大学、大学院、短期大学、専修学校の専門課程等  
……月額5万円以内  
(他の奨学金の給付または貸与を受けるときは合計で月額10万円以内)

### 返還方法

……月額5万円以内  
(他の奨学金の給付または貸与を受けるときは合計で月額10万円以内)

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

### 貸与利息

無利子

### 返還期間

貸与が終了した翌年度から、貸与を受けた年度数の2.5倍以内の年数で返還

### 返還方法

毎月の口座振替(第四銀行、北越銀行、新潟県信用組合、しおざわ農業協同組合、ゆうちょ銀行)、または年2回の納付書払い

### 申請受付期間

3月1日(金)～3月29日(金)

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

○申請書・誓約書等は、教育課学校教育係にあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。  
(トップページ▽子育て・教育▽学校教育の助成・補助金▽奨学金貸与制度)

### 問

湯沢町教育委員会

教育課 学校教育係

☎784・2211



### いのち支える湯沢町自殺対策行動計画の策定について

日本国内の自殺者数は、近年減少傾向が見られますが、今もなお年間2万人を超える状況となっています。湯沢町でも、ここ5年間で毎年複数の方が自らの命を絶っています。こうした中、国は法律を改正し、全国の市町村に自殺対策計画の策定を義務付けました。今年度、湯沢町の自殺対策計画である「いのち支える湯沢町自殺対策行動計画」を取りまとめました。来年度以降、具体的な行動を取り始めるのにあたり、町民の皆さまから計画へのご意見を募集します。

**募集期間** 2月25日⑩～3月26日⑩

**閲覧場所** 計画（案）は以下の場所で閲覧できます。

○湯沢町役場 健康増進課（町立湯沢病院となりの総合福祉センター内です）

○湯沢町役場 総務管理課

※ともに、土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

○湯沢町公民館 ※午前9時～午後8時

○湯沢町ホームページ（<http://www.town.yuzawa.lg.jp>）

**提出方法** 郵便、ファクス、電子メール等で湯沢町役場健康増進課まで提出してください。

ただし、住所、氏名等の記入のないものは対象外とします。

様式は町のホームページからダウンロードしていただくか、閲覧場所でお受け取りください。

なお、任意様式での提出もできます。

※お寄せいただいたご意見等は、個人に関する情報を除き公表する場合があります。

また、ご意見等については個別の回答はいたしませんので、併せてご了承ください。

〒949-6101 湯沢町大字湯沢2877番地1 湯沢町役場 健康増進課

☎784-4560 FAX784-4536 ✉kenkou@town.yuzawa.lg.jp

## 非核・平和について考えましょう

平成30年11月28日⑩、「平和教育講演会」が7～9年生全員を対象に湯沢学園で行われました。生徒の皆さんが感想文を書きましたので、一部をご紹介します。



原爆の話を聞いて絶対に戦争は起こさないと誓った。助けてくれた人を一時的にでもうらんでしまうというのは、それだけ悲しくてつらかったということだから、戦争は起こさない。話の最後の方に諏訪さんが言っていた「この悲しみや痛みを忘れた時、人は同じ過ちを繰り返す」ということを忘れず、後の世代の人たちに語りついでいきたい。

今回のお話を聞いて戦争の怖さを改めて知りました。被爆を体験された方のお話は今後の未来にとってもとても大切なことだと思うので、自分が大人になっても、今回諏訪さんが話してくださった話は、絶対に忘れたくないと思いました。これから先も原爆や戦争が起こらないように自分自身も被爆された方のお話を次世代の人に話していきたいと思いました。

8年生は、3月8日⑩～10日⑩まで関西方面に修学旅行に行き、広島平和記念公園も訪れる予定です。非核や平和の大切さをさらに真剣に考える機会となるはずです。上記の感想や広島平和記念公園を訪れた感想などを基に、ご家族で非核や平和を話題にされ、平和への思いを深める機会にしていいただければ幸いです。

# 町営原新田住宅入居者募集

建設課までお申し込みください

## 入居資格

- ①湯沢町に住所または勤務場所がある人
- ②現に住宅に困窮している人
- ③町税および町使用料等の未納がないこと
- ④暴力団員でないこと
- ⑤各種入居資格要件に該当する人
- ⑥算定所得額が189万6千円（年額）、災害等の事由により困窮している場合は256万8千円を超えない人。

※算定所得額とは世帯全員の所得額から次の控除を差し引いた金額で計算します。

- 同居・外の扶養1人 38万円
- 老人扶養（70歳以上）10万円
- 特定扶養親族 25万円
- 障がい者控除 40万円
- 寡婦（夫）控除 27万円

## 家賃

算定所得額により決定します。

## 提出書類

- ①町営住宅入居申込書（建設課に備付）
- ②住民票の写し
- ③収入額を証する書類（所得証明書等）
- ④納税証明書
- ⑤入居資格要件に該当することがわかる書類

※提出書類は返却いたしません。

## 申込受付

2月25日⑩～3月11日⑩

（ただし土日祝日は除く）

午前8時30分～午後5時まで

## 受付場所

建設課維持管理係にご持参ください。

## 選考方法

入居資格審査後に選考審査を行い、必要に応じて抽選会により入居者を決定します。

## 入居に必要な手続き事項

入居決定のあった日から10日以内に、次の手続きが必要です。

▽町長が適当と認める連帯保証人の連署する請書の提出が必要です。

※連帯保証人の要件は湯沢町もしくは南魚沼市に居住し、入居者と同等かそれ以上の所得がある方です。

▽町が指定する納付期限内に敷金の納付が必要です。

問・申 建設課 維持管理係  
☎ 784 - 4852

町営原新田住宅	
所在地	湯沢町大字神立 1332 番地 3
募集戸数	世帯用 1戸
規格等	平成13年築 高床式木造2階建 床面積 約85.8㎡ 1階：和室6畳、台所6畳、トイレ、浴室 2階：和室8畳、洋室6畳、物干場 地下（ピロティ）
敷金	70,000円
家賃月額	24,200円～47,600円 （世帯の所得額によって異なります。）



### 早寝・早起き・3食は中身が大事

～減塩で、バランスよく、地産地消を心がけ、

あんばんい  
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。



### 減塩の取組

#### 推定食塩摂取量から見える湯沢町の実態

減塩対策の取組の一つとして塩分摂取の実態を把握するために今年度は、新潟県が作成した食塩チェックツールを利用し町全体の推定食塩摂取量と塩分の摂り方について調査しました。

巡回健診を受診した方には食塩チェックツールに基づいた個別栄養指導、施設健診・ドック受診の方へは個別のコメントを記入し結果をお返ししています。

#### その① 湯沢町の推定食塩摂取量の現状

平成30年度 慢性腎臓病（CKD）検診問診票結果より（12月末現在） 回答者数 1263人

※活用した食塩チェックツールは新潟県の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出し解析したもので、塩のとり過ぎに気がつけた生活をしている人でも“20～60代”と“男性”の人に推定食塩量が高くなる傾向があります。

知っていますか？

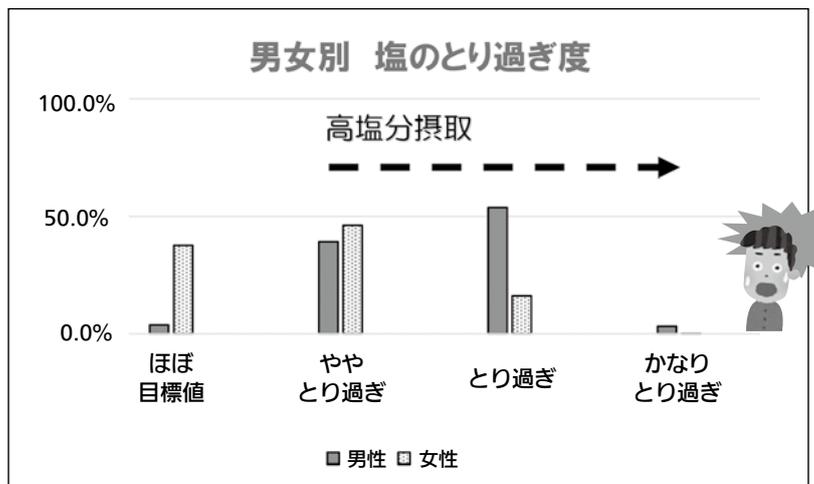
1日の  
塩分の  
目標量

男性／8g 未満

女性／7g 未満

高血圧の方／6g 未満

日本食品標準成分表 2015年版（七訂より）



推定塩分摂取量が1日の目標値を上回る割合が男性96%女性62%で男女ともに高率でした。

食塩に含まれるナトリウムの摂取によって血圧が上昇し、動脈硬化が進むことで脳血管疾患・心疾患・腎不全などの発症するリスクが高まります。減塩をすることで血圧上昇を予防する効果があるので、血圧が上がってから減塩を始めるのではなく、早めに薄味にすることが大切です。

## その② 湯沢町のついつい塩分をとり過ぎてしまう食習慣ランキング

(町全体の塩分のとり方を慢性腎臓病 (CKD) 問診票から集計しました)

### 男女別

#### 男性



- 1位 麺類の汁を3分の1以上飲む
- 2位 毎日飲酒する
- 3位 外食を週2回以上する

#### 女性



- 1位 麺類の汁を3分の1以上飲む
- 2位 食事は満腹になるまで食べる
- 2位 外食を週2回以上する

### 年代別

- \* 39歳以下
- \* 40～74歳
- \* 75歳以上



いずれの年代もランキング1位は  
**麺類の汁を3分の1以上飲む** でした。



何個もある！

当てはまる食べ方をしている！

という心あたりはありませんか…？

## できるところから改善して塩分を減らしていきましょう！

麺の汁を3分の2以上  
残しましょう

平均的なラーメン  
では、食塩量の約7  
割がスープ由来です。  
麺の汁を残すことは、  
減塩の近道です。



節度ある適度な飲酒を心がけて、  
週に2日休肝日を作りましょう

お酒を飲むとアルコールの  
効果による食欲増進やおつまみの  
影響等で、飲まない時に比べ食塩  
摂取量が多くなります。



外食時は野菜を意識して摂りましょう  
1品ものより定食がおすすめです

外食はどちらかと  
いうと味付けが濃い目  
の傾向があります。



### この他にも…

#### 今から取り組める！減塩のポイント紹介！

- ①汁物は具たくさんがおすすめです。  
(汁物1杯、野菜の目安量は70g)
- ②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。
- ③漬物は食べる回数と量に気をつけましょう。
- ④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！
- ⑤レモン、酢や香辛料の香りものでおいしく減塩を。
- ⑥食材本来の味を生かしましょう。



食事のとり方に工夫して、  
塩分を摂りすぎないようにしましょう！

#### 「にいがた減塩ルネサンス運動」

野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排出を促し、減塩効果を高める作用があるため、「食塩を減らす」だけでなく、「野菜などからカリウム摂取量を増やすこと」も目指しています。  
※主治医より食事療法の指示のある方はその指示に従ってください。

- ◆野菜は1日1皿増やしましょう  
(1日の目標量 350g)
- ◆果物は1日1個程度摂りましょう
- ◆食塩は1日1g減らしましょう



## 平成 30 年度の食育推進の取組

湯沢町では朝食を毎日食べる人の割合 100%を目標としていますが、いずれの世代も目標値を達成できていません。そこで今年度は「早寝早起き朝ごはん」に重点をおき啓発を行ってきました。朝ごはんは脳とからだのエネルギー源となり、1日を活動的にいきいきと過ごすための重要なスイッチです。朝ごはんをしっかりと食べるには早起きをし、朝スッキリよい目覚めをするためには早寝をしましょう。そして家族そろって食事をするという日々の繰り返しの中で子どものからだと心は健やかに成長していきます。家族みんなで楽しく食卓を囲むように心がけましょう。

また今年度も食育の一環として様々な場面でクッキングを行ってきました。子どもにとって調理体験は五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)と第六感(想像力)を育て、小さなことでもそれを成し遂げたという達成感を味わい自立へとつながっていきます。家庭でもお皿の片づけや野菜の皮むきなどできることを任せてみてください。そしてお手伝いをした時はたくさんほめてあげましょう。

**食教育講座**  
(3歳未満児と保護者)



**食教育講座**  
(児童クラブ & 地区組織)



**保育園年長児親子食育事業**



**クリスマスケーキ作り**  
(小学生)



## 「健康づくり支援店」を募集しています

食育を広げるための環境づくり対策として、県が健康に配慮した

栄養成分表示情報



バランスや塩分  
控えめ等のメニュー



小盛りや野菜多め  
等のサービス



終日禁煙、  
完全禁煙等の空間



などの提供ができるお店を指定したのが「健康づくり支援店」です。湯沢町では19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などの普及啓発をしています。



**健康づくりを支援してくれる店舗を引き続き募集しています！**

**問** 健康増進課  
☎ 784 - 3149

# 第 67 回 越後湯沢温泉 雪まつり

3月2日(土) 午後6時～9時

会場 湯沢高原 布場ゲレンデ



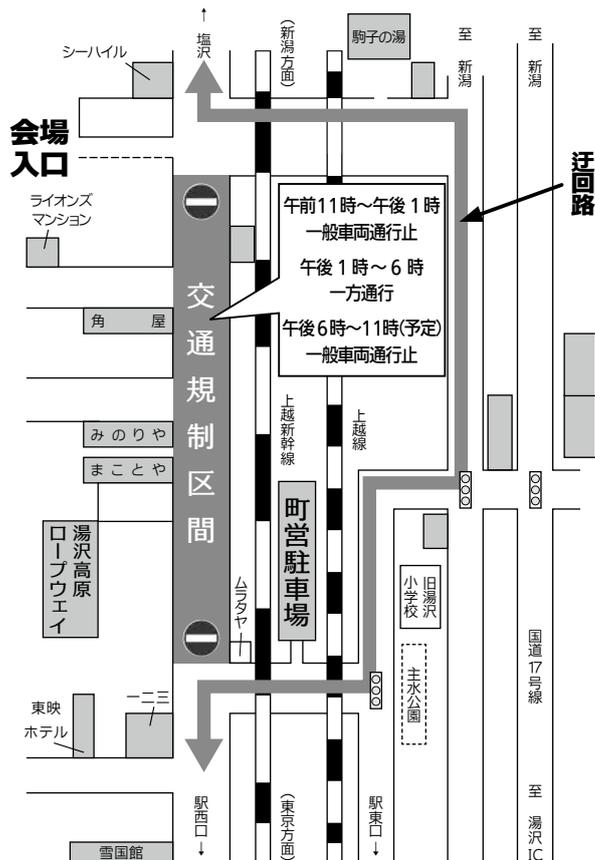
## イベントタイムスケジュール

- Snow Campfire “Tori - Oi” …………… 18:00～  
(All YOUTH YUZAWA)
- 食わっしゃい雪まつりブース …………… 18:00～
- にいがたローカルヒーロー  
炎の天狐 トチオンガー ショー …………… 18:10～
- ステージショー Snow Drop・YUKI …… 18:30～
- 雪中神輿会場入り …………… 19:10～
- 第57代 ミス駒子披露 …………… 19:20～
- RYU Tist (りゅーていすと) ライブ …………… 19:50～
- たいまつ滑降～竜馬ライブ …………… 20:10～
- 湯沢冬花火 (BGM ピアノ演奏 鈴木あい) …… 20:40～

雪まつりに関するお問い合わせは

越後湯沢温泉観光協会 (雪国観光舎内) ☎ 785 - 5353 まで

## 交通規制のお知らせ



# 湯沢冬花火

3月の打ち上げ日

湯沢町内の各スキー場で行われる雪上花火イベント。  
テーマに合わせた創作花火が、ゲレンデを彩ります。

※打ち上げ日、時間はあくまでも予定です。降雪状況により変更になる可能性があります。

※観覧無料、リフト料金などは別途

打ち上げ日	時間 (予定)	打ち上げスキー場
3月2日(土)	午後8時40分	湯沢高原スキー場 (湯沢温泉雪まつり) ☎ 784 - 3326
3月9日(土)	午後8時	かぐらスキー場・田代ステーション (田代雪灯り) ☎ 789 - 3111
3月23日(土)	午後8時	一本杉スキー場 (大抽選会) ☎ 784 - 4440

## まちのうごき

1月届出分		1月31日現在		前年比
出生	4	男	4,161	- 23
死亡	11	女	4,051	0
転入	84	計	8,212	- 23
転出	32	世帯	3,943	+ 62

## 湯沢町の交通事故発生状況

	平成31年	平成30年	増減
発生件数	4件	4件	0件
死亡者数	1人	0人	+ 1人
負傷者数	4人	4人	0人

(1月1日～1月31日)

# 3月のユースポ!



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

●☎ 785-2123 FAX 785-6911 ●受付時間 平日 9:00~18:30  
●メール info@youspo.net ●ホームページ http://www.youspo.net



ユースポ! WEB  
お気に入り登録!

ユースポ! 検索  
http://www.youspo.net

## 新年度の ユースポ! 会員受付が3月1日からスタート!!

会員登録の季節がやってまいりました! この広報ゆざわ2月24日号と一緒に新しいユースポ! パンフレットが折り込みで皆さまのおうちへ届いています。ぜひご覧になってください。どしどしご登録お待ちしております。

2019年度もユースポ! と一緒に健康と美を手に入れましょう。1に健康、2に筋肉、3、4が心肺能力で5に美容で行きましょう♪

### 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
- 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
- 大人の定期的な教室は3月中の申し込みで雪ん子スタンプ2倍です!



筋肉を使って貯筋! 貯筋!

## 健康体操 貯筋運動ステーション

参加者募集

貯筋通帳に記帳することでやる気アップ!

お金は使えば減りますが、筋肉は使うと増えます!  
筋肉を使って貯筋♪貯筋♪

貯筋運動とは

- ① 1日15分!  
筋肉を強くすることで足腰を丈夫にします。
- ② だれでもできます!  
座ったままでもできる運動です。
- ③ かんたん!  
曲に合わせてリズムカルに楽しく運動できます♪

- 日 2月26日~3月26日(火曜日) 全5回  
13:30~14:15
- 場 湯沢カルチャーセンター
- 費 全5回1,500円(初めの方には別途貯筋通帳200円)  
初回参加時にお支払いください。または1回500円(通帳込)参加当日お支払いください。
- 申 2月25日⑧までにユースポ! 窓口へ、または電話・メール・ファックスにてお申し込みください。

## 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

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 3月6日⑩ 10:00~11:30 対 16歳以上
- 場 湯沢カルチャーセンター・トレーニング室
- 費 ユースポ! 会員300円 非会員600円  
※トレーニング室使用料は別途必要です。
- 持 タオル・飲み物・内履き・会員証(ユースポ! 会員の方のみ)
- 服 運動のできる服装
- 申 事前申し込みは不要です。当日ユースポ! 窓口へ直接お越しください。

## 苦しくないスポーツ ストレッチ

気軽にできるスポーツをぜひ体験してみてください！

寒い冬、ついつい運動不足になり身体が固まっていませんか？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♪



日 2月28日、3月7日、14日、19日(火)、28日  
(毎週木曜日 ※ 19日のみ火曜日)

18:00～18:40 ※時間が少し早くなりました

場 湯沢カルチャーセンター

対 中学生以上

費 全5回 ユースポ! 会員 500円(1回200円)  
非会員 1,000円(1回300円)

持 タオル・飲み物等をご持参ください。

服 運動のできる服装

申 ユースポ! 窓口料金を添えてお申し込みください。

## 湯沢のブナ誘いプロジェクト

ラブナ スキーツアー

深い雪の中に凜と立つブナもまた美しいものです。

そんなブナを探してスキーで雪原を探検します。

SAJ 公認指導員によるスキーワンポイントレッスン付き！



日 3月8日(金)

8:30 カルチャーセンター集合

▷田代ロープウェイ乗場へバスで移動

▷田代スキー場エリア～三俣スキー場エリア  
でブナ鑑賞&スキーワンポイントレッスン

▷三俣ロープウェイ乗場からバスで移動

15:30頃 カルチャーセンター到着予定

対 スキー初～中級以上の方(ハノ字でスイスイ曲がれる方)

費 ユースポ会員 300円 非会員 600円

※リフト券・昼食は各自実費

申 3月4日(日) 締め切り 先着20名 最少催行人数5名

## 健康ウォーク 歩いてマンボ♪

目指せ、1か月20万歩！

▷エントリー費……エントリーした日から1年間 600円

▷エントリー方法…ユースポ!事務局(カルチャーセンター内)、  
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。

▷希望者には歩数計貸出あり(先着順)

▷特典:カルチャートレーニング会員3か月券が

1,200円→1,000円 ※購入時、要記録票提示。

≪12月 歩数TOP5≫

RANK	歩数	RANK	歩数
1	793,165	4	419,925
2	575,752	5	360,516
3	504,815		

※20万歩に達成した月は共同浴場無料招待券進呈。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20万歩に達した→3月1日より無料招待券進呈

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！  
誰でもOK！  
気軽にご参加ください。

笑い  
ヨ ガ

笑いの効用  
・免疫力アップ  
・表情筋、呼吸筋アップ  
・脳活性!!

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

けんこつ体操教室 地域包括支援センター ☎784-3000

会場	開催日	時間
神立中央集会場(田中)	8日(金) 22日(金)	10:00～11:30
神立中央会館(栄町)	12日(火) 26日(火)	10:00～11:30
農山村総合開発センター	5日(火) 12日(火) 19日(火)	10:00～11:30
下湯沢公民館	6日(水) 20日(水)	10:00～11:30
総合福祉センター	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金)	10:00～11:30

笑いヨガ

NPO法人ユースポ! ☎785-2123

会場	開催日	時間
総合福祉センター	7日(土)	10:00～11:00



# 3月の暦



保健・福祉行事の日程をお知らせします

## 保健衛生行事

日	種 目	対 象	時 間	会 場
行事なし				

## 乳幼児の保健衛生行事

日	種 目	対 象	時 間	会 場
5日ⓧ	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	総合福祉センター
12日ⓧ	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
14日ⓧ	4ヶ月健診	平成30年10月～11月生まれ	13:00 集合	
	10ヶ月健診	平成30年4月～5月生まれ		
19日ⓧ	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
22日ⓧ	3歳児健診	平成27年12月～平成28年1月生まれ	12:50 集合	
26日ⓧ	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	

子どもの予防接種（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

## 障がい者地域生活支援事業

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	5日*	12日*	19日*	26日*	湯沢町公民館 1階和室 10:00～15:00
コスモス （毎週木曜日）	相談支援センター みなみうおぬま	770-1331	7日*	14日 AM 研修室	21日 春分の日 お休み	28日 調理実習	

\*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。

\*参加費50円と主食（ご飯など）が必要です。調理実習や行事の日は予約が必要です。参加費等が異なりますので担当までお問い合わせください。

このページに関するお問い合わせは 保健センター（総合福祉センター内）（☎784-3149）まで。

3月1日から

# 湯沢町保健医療センター外来担当医予定表

◎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)

	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	高田	高田	宮崎	宮崎 (3:00~4:30)			高田	高田	角田	角田	9日・23日 高田	
外科					菊川 20日・27日休診	休診(救急の患者さんは担当医師が対応いたします)						
内科① 予約あり	井上 11日休診	井上 11日休診	浅井	高橋	小坂		浅井	小坂	土屋	浅井 22日休診		
内科③ 予約あり	小林(正) 18日休診	小林(聡)	小林(聡)	井上 26日休診	井上 27日休診		土屋		小林(正)			
内科⑤ 予約なし	担当医師		担当医師	土屋	小林(郁)		担当医師		小林(郁)		担当医師	
内科⑥ 予約なし	浅井	小林(正) 18日担当医師	井上 26日担当医師	小林(正) 19日担当医師	小林(聡)		井上	担当医師	小林(聡)	小坂	担当医師	
眼科	岸 (10:00まで)	岸 (再診予約診察のみ)						※担当医師 (10:00まで)	担当医師 (再診予約診察のみ)			9日担当医師 (10:00まで)
小児科	有本				有本			中島 診察日なし	中島 診察日なし			
検査 (内視鏡)	担当医師	担当医師	高橋		浅井			小坂		井上		
睡眠外来 基本第2木曜日								14日竹内(暢) 完全予約制	14日竹内(暢) 完全予約制			
※ 歯科 口腔外科	笠原 4日休診 18日担当医師	笠原 4日休診 18日担当医師	笠原 19日担当医師	笠原 19日担当医師	笠原 20日担当医師		笠原 20日担当医師	笠原 28日休診	笠原 28日休診	笠原 22日担当医師	笠原 22日担当医師	笠原 2日・23日休診
					担当医師・担当医師 6日・13日のみ							

※眼科のコンタクト外来は14日④・28日④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・・・高田寿医師の診察は毎月曜・木曜、土曜は月に1~2回となります。来月は9日・23日です。

○外科・・・20日④、27日④、休診となります。

○内科・・・11日④、井上医師不在の為、休診となります。

18日④、小林(正)医師不在の為、休診となります。

19日④、小林(正)医師不在の為、担当医師が診察を行います。

22日④、浅井医師不在の為、休診となります。

26日④・27日④、井上医師不在の為、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9日になります。

○小児科・・・中島医師の診察は、第3木曜日の月1回ですが、今月は祝日となるのでごさいません。

○睡眠外来・・・第2木曜に竹内暢医師による睡眠外来を行います。

主治医、地域家庭診療部の医師、または患者相談室までお問い合わせください。

○歯科・・・4日④、28日④、休診となります。

18日④~20日④、22日④、笠原医師不在の為、担当医師が診察を行います。

土曜日は2日・23日が休診です。

○口腔外科・・・担当医師の診察は6日④・13日④となります。

※2019年4月28日④~2019年5月6日④のゴールデンウィーク期間、当センターにおきましては4月30日④、5月2日④を通常診療日とさせていただきます。(ただし5月2日④の眼科の診療はありません。)

### 受付

午前：8時30分~11時30分 ※眼科は全ての曜日で10時までです。

午後：1時30分~4時30分 ※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ください。

※木曜日の小児科は3時15分までです。

### 診察

午前：9時~

午後：2時~ ※火曜日の整形外科は3時から。

※木曜日の小児科は2時30分からです。

### 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・休診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。

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

## 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「救急医療電話相談」大人(概ね 15 歳以上の方)を対象  
☎ 025-284-7119 (ダイヤル回線・IP 電話・PHS からの場合)  
または # 7119 (県内のプッシュ回線または携帯電話)

夜間での発熱・頭痛・腹痛・吐き気など急な病気やけが等に関する相談。(毎日 午後 7 時～翌朝午前 8 時)

- 新潟県「小児救急医療電話相談」15 歳未満のお子さんを対象  
☎ 025-288-2525 (ダイヤル回線・IP 電話・PHS からの場合)  
または # 8000 (県内のプッシュ回線または携帯電話)

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 午後 7 時～翌朝午前 8 時)

## 町長茶室



町村町長と直接お話しませんか？

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



### 3月の開店日

3月18日月 午前9時～午前11時

▷時間は50分とします。

### 締め切り

3月5日火まで

※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、もしくはファクスで申し込みが必要です。

※申し込みは3組までとし、先着順とさせていただきます。

申・問 企画政策課 ☎784-3454

FAX 784-1818

### ご結婚おめでとうございます

1月27日 林 純也さん(松川)  
(井上) 彩さん(東京都立川市)

♡お一人のメッセージ♡ 幸せになります。

### お誕生おめでとうございます

1月7日 南雲 咲希さん(原、正樹さん・陽子さん)  
1月13日 倉田 柊生くん(滝沢、大輝さん・祥子さん)  
1月22日 伊島 羽汰くん(中子、達也さん・美保さん)

### ご逝去お悔やみ申し上げます

1月18日 高井 アヤ子さん(松川、93歳)  
1月23日 廣瀬 ヨシさん(駅通、94歳)  
1月24日 井熊 満義さん(下中、74歳)  
1月27日 樋口 庄次郎さん(下熊野、92歳)

※2月3日までの届け出分。

※広報に掲載してほしくない場合は、届け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。TEL 784-4111