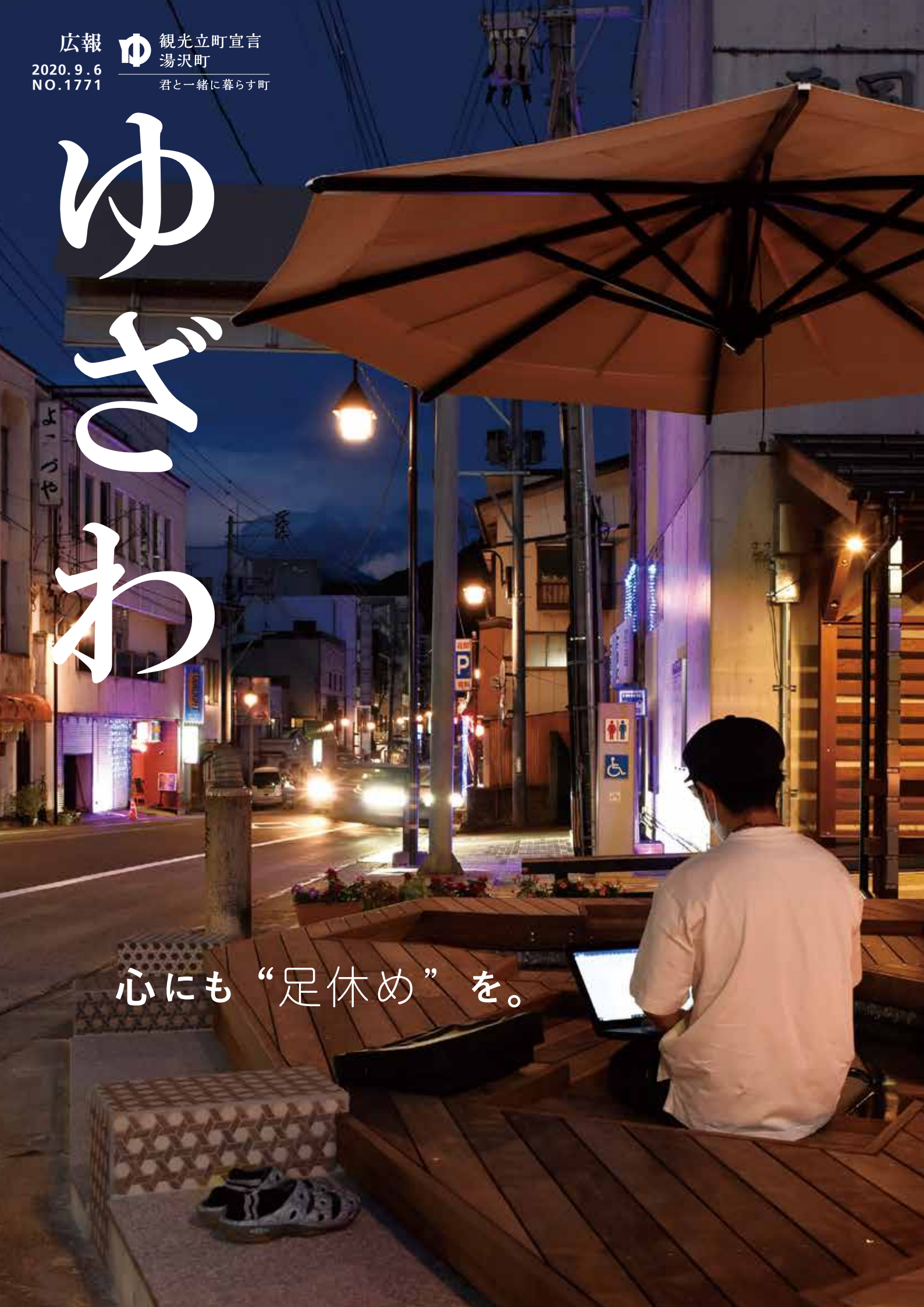




# ゆ ぎ わ

心にも“足休め”を。



ブルーにライトアップし医療従事者を応援！

## 夏イルミネーションウィークが実施されました

8月1日④から31日⑩にかけて、湯沢温泉通りで夏イルミネーションウィークが実施されました。

イルミネーションは、新型コロナウイルスと戦う医療従事者へ感謝と応援の気持ちを込めてブルーのライトで統一され、温泉通りを彩りました。



## ハチロクゆかた祭り フリーウォーク開催

8月6日⑥、湯沢温泉通りで「第13回ハチロクゆかた祭りフリーウォーク」が開催されました。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、例年行われている露店飲食ブースは出店せず、歩行者天国のみが設けられました。

会場では、浴衣を着て夜の温泉通りの散策や通り沿いのお店巡りを楽しむお客さんの姿が見られました。



## 足湯「かなっくり」が リニューアルしました

湯沢温泉通りは、平成28年度に策定された『湯沢西地区街なみ環境整備事業計画』に基づき、現在も改修が進められています。

8月には足湯「かなっくり」(歴史民俗資料館「雪国館」隣)の改修が終わり、リニューアルしました。どうぞご利用ください。

**営業時間** 午前9時～午後9時

※冬季休業



全国市町村教育委員会連合会より

## 北原雄一さんが 表彰を受けました！

北原雄一さん（上中）は、長年にわたり教育委員（平成23年10月～令和元年9月）として、地域の教育、学術および文化の発展に対する功績が認められ、全国市町村教育委員会連合会および新潟県市町村教育委員会連合会より、表彰を受けられました。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止により表彰式が中止となったため、8月4日㊦に湯沢町教育長より表彰状の伝達を行いました。



コミュニティ助成事業を実施し、

## 街路灯のLED化工事 を行いました

一般社団法人自治総合センターでは、地域のコミュニティの助成活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。

今年度、西中町内会が宝くじ助成金を受けて、街路灯のLED化工事を行いました。



新たに設置された街路灯には宝くじの社会貢献広報事業のシールが貼られています

建設課

☎025・784・4852

## 感染者への差別はやめましょう

8月6日㊦に開かれた、湯沢町議会臨時会において、新型コロナウイルスの感染者を差別しないよう求める議員発議が全会一致で可決されました。

感染者や関係者が勤務する事業所などに対する偏見を誘発・助長する言動、扱いをやめるよう求める内容です。偏見や差別のない「命と健康・くらしを守る温かい社会」の実現を目指しましょう。



### 命と健康・くらしを守る 温かい社会実現のための決議

1. 新型コロナウイルス感染症をはじめとする、ウイルス等感染者とその家族および接触者を決して白眼視せず、それらの方が住みづらくなるような言動は厳に慎む。
2. 医療関係者をはじめ、同感染者と関係する仕事に従事される方々に敬意を払い、感謝の気持ちを忘れない。
3. 同感染者と関係者が勤務または利用した施設や事業所に対し、偏見を誘発・助長するような差別的な扱いや言動は厳に慎む。

# 町長

# コ ラ ム

「湯沢町敬老会の

中止に寄せて」

「人生の先輩」への

感謝と尊敬を込めて」

町民の皆さんには、新型コロナウイルス感染症の感染防止に引き続きのご理解とご協力を頂きまして感謝申し上げます。これまで以上に手洗いや人と人の距離の確保等、基本的な感染拡大防止対策の継続など、「新しい生活様式」の実践、徹底を重ねてお願い致します。

さて、毎年、9月に開催してまいりました湯沢町敬老会ですが、新型コロナウイルスの感染が拡大している厳しい現状の中で、町としても協議を重ねて参りました。しかしながら、現下の状況では、高齢者が一堂に会して式典を行うこ

とは、感染リスク・感染拡大の危険性から、極めて困難な状況であると判断し、参加者の健康・安全面を最優先と考え、誠に残念ながら中止させて頂くこととなりました。

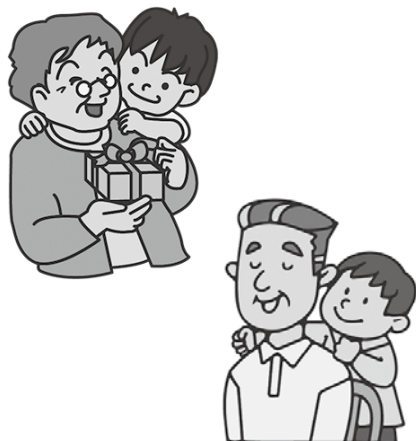
開催を楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解頂きたいと思います。

ご承知のように、現在は長寿国日本として、また、豊かな国として、世界に知られるようになっておりますが、これもひとえに皆さんがご尽力され、この社会を築き上げてくださったおかげであり、感謝に堪えません。人生の先輩である皆さんは、これからもますますお元気で、我々後輩の素晴らしいお手本であり続けて下さい。

本来であるならば、直接皆さんにお祝いを申し上げるべきところですが、この場を借りてご長寿をお慶び申し上げますとともに、ますますのご健康をご祈念させて頂きたいと思っております。

## 8月 町長活動状況

31日	28日	27日	21日	20日	6日	4日	3日	1日
湯沢町環境審議会	新潟県町村会正副会長会議／新潟県町村会役員会／株式会社ガ－ラ湯沢取締役会	新潟県市町村総合事務組合議会定例会	郵便局とのまちづくり協議会／北越急行株式会社取締役会	町長喫茶室	臨時議会	全国市町村教育委員会連合会表彰伝達式／南魚沼地域土木振興協議会総会・事業説明会・要望会	朝礼／部長会議	湯沢温泉通り歩行景観整備事業竣工式典



# 湯沢町宿泊施設支援金

申請締切は 9月30日 です

湯沢町外からの来訪を受け入れ観光消費を地域に波及させていく核である宿泊施設について、施設の維持管理および町内観光産業に携わっている他事業者の経営安定化に寄与していただくことを目的とした「湯沢町宿泊施設支援金」の申請締切は、令和2年9月30日<sup>※</sup>です。郵送の場合は必着でお願いいたします。

問 観光商工課 ☎ 025 - 784 - 4850

## 9月は「高齢者見守り強化月間」です

この月間は、新潟県で独自に取り組んでいるもので、高齢者の孤立死や虐待などの防止を目的に設定されました。毎年9月と2月を「高齢者見守り強化月間」と定め、地域住民や町、関係機関が協力して高齢者を見守ろうというものです。

湯沢町でも年々高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加しておりますが、

みなで互いに支え合える地域づくりを目指して、社会福祉協議会や民生委員と一緒に取り組んでいます。

見守りとは「特別何かをしなればならない」ということではありません。普段から行っている「あいさつ」や「さりげない手助け」が地域での関係を作り、それが見守りにつながります。

### あいさつ

ご近所で声を掛け合いましょう。

### 気くばり

高齢者の方をさりげなく思いやりましょう。

### 助け合い

お互いさまの心で、地域で助け合いましょう。

\*身近なところで、できることからご協力をお願いいたします。



問 健康福祉部 福祉介護課 ☎025・784・4560

## 9月21日は世界アルツハイマーデーです

認知症は誰もが関わる生活に身近なことです。認知症の本人の不安や家族の戸惑いなど、認知症の人や家族の思いを自分事として理解し、自分にできるお手伝いをする人達も多くなります。

早めの相談が認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って生活を続けられることにつながります。

湯沢町には認知症地域支援推

進員や認知症初期集中支援チーム、認知症介護実践者研修修了者など認知症の相談に応じる窓口があります。

まずは地域包括支援センター（湯沢町健康福祉部健康増進課 ☎025・784・3000）にご相談ください。

左記QRコードから町ホームページ「認知症支援」につながります。

忘れても  
出合いが つなぐ  
この一歩

9月21日は世界アルツハイマーデー  
認知症になっても安心して暮らせる社会を

公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
TEL 050-5358-6580  
www.alzheimers.or.jp  
0120-294-456

2024.9.21 09:00~18:40  
https://bit.ly/3y64uP



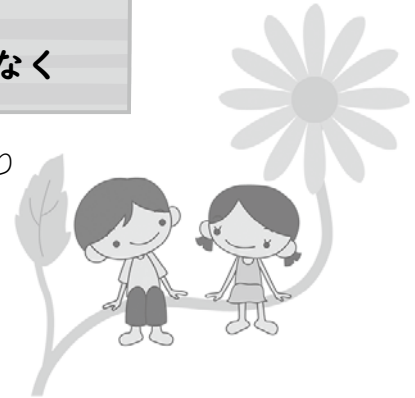
◁湯沢町ホームページ「認知症支援」

## 湯沢町健康の道しるべ

### 疲れたら休む、困ったら相談できる、お互いさまで、さりげなく

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

こころが元気であるためには、からだの健康も欠かせないものとなっています。こころも体も元気に過ごすためのポイントをお伝えします。



## ▼こころの健康を保つポイント

### 食 事

三食、バランスの良い食事をとる。心身の疲労回復を助けます。

ストレスに強い体を作るためにはビタミンB1（豚肉、レバー、うなぎ、ごま、納豆、干しいたけ、牛乳などの乳製品）、ビタミンC（キウイフルーツ、じゃがいも、さつまいも、ピーマン、パセリなど）が大事です。

### 睡 眠

睡眠は心身の疲労を回復させるのに最も重要です。質のよい睡眠をとりましょう。

夜12時までに寝る、同じ時刻に毎日起きる、寝る前に部屋の換気をして新鮮な空気を取り入れる、エアコンを適宜使うなどの工夫をしましょう。

### 運 動

スポーツや軽く体を動かすことで、体の緊張を解きほぐし、ストレスを軽減したり抵抗力を高めたりします。

### 休 養

- ・疲れたな、と思ったら早めのペースダウンをしましょう。
- ・ぬるめのお風呂でリラックス。心身の緊張をほぐして快適な眠りを誘います。

### リフレッシュ

- ・自分がこころから楽しめることに没頭して気分転換をしましょう。

## アルコールは適量に！

適量を超えると眠りを浅くし、  
疲労が回復しません。

※1日あたりの適正飲酒量（いずれか一つ）

- ・ビール 中ビン1本
- ・ウィスキー ダブル1杯
- ・焼酎（25度）100ml
- ・ワイン グラス2杯（200ml）
- ・日本酒1合

## ▼こころの病気のサインに気づこう

過労や失業、生活困窮、育児や介護からの疲れ、いじめや孤立といった人間関係、家庭や社会での役割を実感できないという喪失感など、生活の中の複数の要因が複雑に絡み合い、こころが追いつめられると、うつ病などのこころの病気にかかりやすくなります。

こころの病気にかかると将来に対して悲観的になったり、視野が狭くなり、解決できる可能性などの情報が目に入りにくくなり「もう自殺するしかない」と思い込んでしまったりします。



### うつ病の自己チェック

以下のうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。かかりつけ医や専門医の受診をおすすめします。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

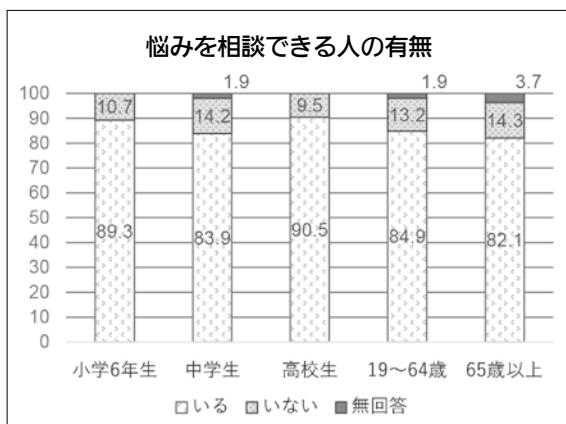
### こんなサインもあります

**感情面の変化**：気分が沈む、涙もろくなる、不安、イライラする、自分を責める

**意欲面の変化**：やる気が出ない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力の低下、興味・関心・意欲の低下

**身体面の変化**：不眠などの睡眠障害、食欲不振、体重減少、全身倦怠感、頭痛、耳鳴り、吐き気、便秘・下痢

### ▼ひとりで抱え込まないことが大事です



2019 湯沢町ファミリー健康プラン実態調査結果

湯沢町の実態調査結果から、どの年代も概ね1割の方が「悩みを相談できる人がいない」と回答しています。悩み事や心配事を抱えた時に、「助けて」とメッセージを出す力は「援助希求能力」と言われ、とても大切な能力です。

かたくなに自分で背負わず、周囲の方に相談をしてみましょう。

相談を受けた方は、まず、否定せず、ゆっくりと話を聴きましょう。対応に困ることがあれば下記の相談機関も利用できます。

**誰にも言えない悩みこそ誰かの助けが必要です。あきらめないでここに相談しよう。**

～ 新潟県自殺予防対策推進県民会議からのメッセージ ～

### ▼相談窓口のご案内

相談窓口	電話番号	開設時間
湯沢町健康福祉課（保健師）	☎ 025 - 784 - 3149	午前8時30分～ 午後5時15分 月曜～金曜（祝日を除く）
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	☎ 025 - 772 - 8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	☎ 0258 - 88 - 0070	
こころの相談 いのがた	☎ 0570 - <sup>なやみ</sup> 783 - <sup>なしにがた</sup> 025	毎日24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570 - <sup>まもろうよ</sup> 064 - <sup>こころ</sup> 556	

## 湯沢町の生活習慣の実態

令和元年特定健診質問票より（国保）特徴的なものをピックアップしました。

### 運動

1日1時間以上の身体活動のない人の割合 …… 女性：44.2% **県の1.2倍**



### 食事

週3回以上朝食を抜く人の割合 …… 男性：11.3% **県の1.3倍**  
女性：9.3% **県の2.0倍**



### 飲酒

毎日飲酒する人の割合 …… 女性：19.8% **国の1.8倍 県の1.6倍**  
1日飲酒が3合以上の人の割合 …… 男性：5.4% **国の1.2倍 県の1.6倍**



### 喫煙

喫煙習慣がある人の割合 …… 女性：7.2% **国の1.2倍 県の1.5倍**



～健康寿命をのばそう～

## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

### 1. 運動 1日あと1000歩増やすコツ

今より少しでも歩数を増やすだけで健康づくりに効果があると  
言われています。まずは、今より1000歩増やしましょう。

約10分歩くと約1000歩～1500歩、約1kmに相当します。

忙しくて運動はできない…、運動は苦手…という方も、以下の日常生活のできる取組を  
参考にして、「ここだけは歩こう」とできそうなことを実行してみませんか。



- ★ ゴミ出しを率先して行う
- ★ エレベーター・エスカレーターを使わず、階段を利用する
- ★ 歩数計を使用し、記録する
- ★ 駐車場などでは、車をいつもより遠い所に止める
- ★ 10分散歩コースを作る
- ★ いつもの道を歩くとき、ちょっとだけ遠回りをする
- ★ ウィンドウショッピングをする
- ★ 通勤・買い物では、できるだけ歩くようにする
- ★ 「歩き仲間」をつくる、仲間と一緒に歩くと励みになります



湯沢町健康の道しるべ  
今より週に7000歩！！  
歩け！歩け！自然の中で

### ウォーキングチャレンジに参加しましょう！

3名1チームでトータル歩数を競います!! 参加料は1人500円。9月1日～11月30日実施期間内のお好きな連続する4週（28日）の歩数を記録。目標を達成したチームは抽選で協賛賞品が当たります。

\*詳細はユースポ!へ ☎025-785-2123 ホームページ：<https://youspo.net>

運動は生活習慣の予防・改善に有効な方法です。毎日少しずつ行い、習慣化しましょう。26ページの「NPO法人ユースポ!」コーナーも参考にし、ご自分に合った運動や体操を見つけてみてはいかがでしょうか。



湯沢町健康の道しるべ  
早寝・早起き・3食は  
中身が大事！

## 2. 食事

毎日プラス1皿の野菜と果物1日1個！

～減塩でバランスよく、地産地消を心がけ、こころもからだもいい塩梅～

湯沢町では、  
週3回以上朝食を抜く人、毎日飲酒する人が  
男性、女性ともに多い現状があります…。  
特に夕食が遅い人やお酒をたくさん飲んでいる  
方に朝食欠食の傾向が見られます。



あなたの生活習慣をチェック☑！

- 早寝早起きをしていますか？
- 食事の時間を決めていますか？
- 3食きちんと食べていますか？
- バランスの良い食事をしていますか？
- お酒は適量で週に1～2回休肝日がありますか？

チェック☑が1つでもつかない人は要注意！生活習慣の改善をしましょう！

### 食事

規則正しい生活をする事で決まった時間にお腹がすく体になります。1日2食では、1日分の必要な栄養が摂りきれません…。3食きちんと食べましょう！

特に朝食は脳や身体を動かす大事なエネルギー源です。

普段から主食・主菜・副菜(+汁物)  
を意識した食事をとりバランスの良い  
食事をしましょう！



### お酒

【1日のお酒の適量】

日本酒は1合	} いずれか一つ
焼酎は25度100ml	
ビールは500ml	

※女性はそれぞれの半分の量が適量です  
お酒は適量を守り、休肝日は週に  
1日～2日とりましょう！

## 3. 禁煙

特に女性は

美容と健康のために禁煙しましょう

湯沢町健康の道しるべ

- ・親の喫煙は子どもの受動喫煙、喫煙体験を助長！
- ・子どもの喫煙ゼロ・飲酒ゼロを目指す町！



喫煙は血管を硬くさせ、  
肺機能の低下やがんの原因  
にも。禁煙外来などの利用  
もおすすめです。

## 4. クスリ

薬は最後の手段です。

まずは生活習慣の改善から！

湯沢町健康の道しるべ  
健康診断、働き盛りの  
責任と行動！



年に1回は必ず  
健康診断を受けましょう！

いつもの暮らしに、

受診で早期発見！

### がん検診 を。

湯沢町健康の道しるべ  
健康診断、  
働き盛りの責任と行動

- ◆ 国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。

### がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！

がん検診はいつ受けるの…？

がん検診ってどんなもの…？

【肺】40歳以上 年に1回

胸部X線  
喀痰細胞診（喫煙者のみ）

【肺】50歳以上 2年に1回

胃X線（当分の間、40歳以上、  
年1回実施も可）

【大腸】40歳以上 年に1回

便潜血検査

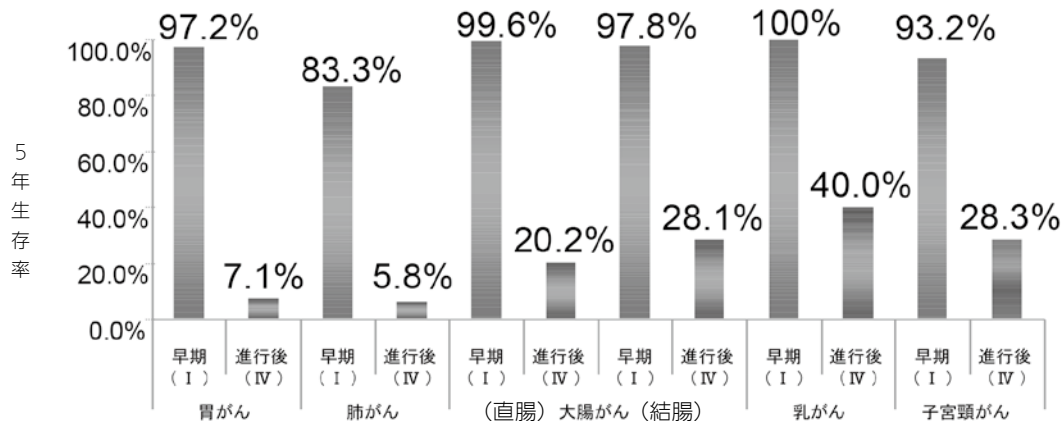
【乳房】40歳以上 2年に1回

マンモグラフィ（乳房X線）

【子宮頸部】20歳以上 2年に1回

視診・細胞診・内診

### 早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い！



【出典：がんの統計'19 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率（2009～2011年診断症例）】

#### 町の健康診断

特定健診・基本健診  
肺がん検診  
胃がん検診  
大腸がん検診  
前立腺がん検診

施設検診：令和3年2月末までの火曜・木曜（年末年始および祝日を除く）、9月12日、10月3日、12月19日、1月9日、2月6日の土曜

会場：健康増進施設

#### 婦人検診

乳がん検診

子宮頸がん検診

日程については検診カレンダーをご覧ください

\*要予約 健康増進施設

☎ 025 - 785 - 5005

（午後2時～4時 土曜・日曜・祝日を除く）

# 未来の健康のために

## 「湯の街ゆざわの健康調査」

湯沢コホート研究

新潟大学大学院医歯学総合研究科

健康増進医学講座 南魚沼分室

☎ 025 - 775 - 7876

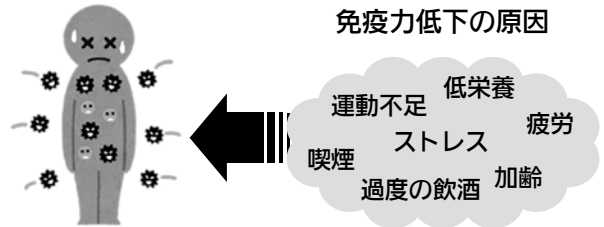


※「コホート研究」とは住民の方々の生活習慣や体質などの違いによって、時間が経ったあと健康状態がどのように変化したかを長期間にわたって調べる研究です。

## 「新型コロナウイルスに負けない！」免疫と心の健康について (2020年8月初旬作成)

### 1. 免疫とは？

私たちの体にウイルスなどの病原体が侵入し感染症にかかると、一般的には体の中で「抗体」が作られたり、病原体に対する情報が記憶されたりすることで、次に同じ病原体が侵入した際の攻撃準備ができます。このしくみを「免疫」といいます。



#### 【予防接種（ワクチン）の役割】

予防接種は“免疫”のしくみを利用して、感染症を予防するものです。病原体の毒性を弱めたり、無毒化したワクチンをあらかじめ接種することで体に免疫をつくり、病気にかからない、もしくは重症化しないようにします。また、多くの人が予防接種により免疫を獲得していると、集団の中に感染者が出ても流行を抑えられ、免疫力の弱い人を守ることもできます。これを集団免疫効果と言います。新型コロナウイルスにおいても、集団免疫を早期に獲得するために、ワクチン開発は急務の課題となっています。



### 2. WHO からの一般の方に向けた提言のご紹介

新たな感染症に直面したとき、身体への害のみならず、不安や恐怖、外出自粛や隔離によるストレス、偏見や差別などがもたらす心への害も大きな問題です。心の健康を保つための対策を WHO 公式情報特設ページから一部をご紹介します。

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/covid/covid-public](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/covid/covid-public)

【参照】「一般向け特設ページ」内の「メンタルヘルスと COVID-19」より

〇様々な多くの情報に触れると、不安が増長してしまう可能性があります。正しい情報を適度に入手するようにしましょう。

〇不安や恐怖を感じることは普通のことです。自分の気持ちを他の人に話すことで不安が和らぎます。

〇ストレスを和らげるためにタバコやアルコールをたくさん摂取することは避けましょう。



### 3. 必要な時にあなたの話を聞いてくれる人がいますか？

～「湯の街ゆざわの健康調査アンケート」の結果から～

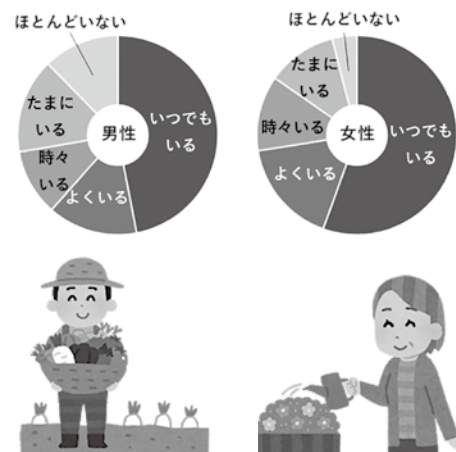
“よくいる” “いつでもいる” と回答されたのは男性 61.5% 女性 72.5% でした。“ほとんどいない” と回答されたのは男性 12.3%、女性 4.0% でした。

(回答者 3,321 名 男性 1,603 名 女性 1,718 名)

心の寄り添いが必要な方が周りにもいるかもしれません。誰かと話をする事で、不安な気持ちを和らげることができます。対面でのコミュニケーションが難しい今、電話、手紙、SNS などを活用するのも良いでしょう。

【参照】湯の街ゆざわの健康調査

湯沢コホート研究ベースライン調査データ集より



新しい生活様式で、一部活動自粛による身体活動の低下も懸念されます。3密を避けながら、身近でできる運動や畑・庭いじりなど楽しみを見つけて日々過ごされることも大切です。

# 国民健康保険 後期高齢者医療制度

## からのお知らせ

ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう。

### ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、最初に作られたお薬（先発医薬品）の特許権の存続期間終了後に、同じ成分を使って製造されるもので、効き目や安全性が確認された低価格なお薬です。

### ジェネリック医薬品を使用するには

ジェネリック医薬品に切り替えるには、医師の診察や同意が必要です。まずは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



### 安価で経済的です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べて価格が安いのが特徴です。

先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることで、ほぼ同等の効き目や安全性があるお薬を使いながら、お薬代を減らすことができます。

また、医療費も削減されることから医療保険制度の安定的な運営も期待できます。



### 効き目や安全性は先発医薬品とほぼ同等です

ジェネリック医薬品の有効成分は、先発医薬品において使用されており、その成分の有効性や安全性は確認されています。

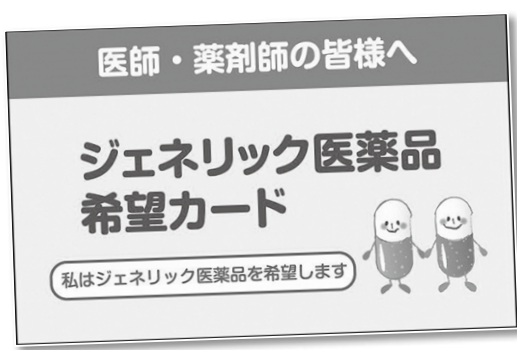
国では、ジェネリック医薬品が先発医薬品と同レベルの品質・有効性を有するかどうかについて、厳格な審査を行っています。



### 「ジェネリック医薬品希望カード」を活用しましょう

「ジェネリック医薬品希望カード」を提示して、切り替えの意思があることを伝える方法もあります。

左のカードは、町民課の窓口にも用意しています。



### 問

町民課 国保給付係

☎025・784・3453

## 第46回 町民ソフトボール大会

### ～楽しみもうスポーツつくる仲間と健康～

大会を通じ、町民間の交流を深め、生涯スポーツとして普及推進を図ります。

#### 開催日

10月4日④

開会式午前8時30分～大会終了午後0時30分(予定)

#### 会場

中央公園野球場・中央公園陸上競技場・中央公園少年野球場・湯沢学園グラウンド

#### 対象

町内会対抗戦とし、職場、クラブなどのチームの参加はできません。チーム編成は9名(児童・生徒・学生は除く)とし、うち女性2名以上および45歳以上の男性1名以上を入れる。(45歳以上の男性の代わりに女性を入れる場合は認めるが、女性の代わりに男性を入れる場合は認めません。)

#### 申し込み

町内会名・代表者名・審判員名・選手名を申込用紙に記入し、参加料を

添え、ユースポ！(湯沢カルチャーセンター内)へ提出してください。

(実施要項と申込書は、各町内会の分館長へ配布済みです。)

参加料 1チーム 2,000円

申込期限 9月14日④

主催 NPO法人ユースポ！

湯沢町教育委員会

湯沢町公民館

主管 湯沢町スポーツ推進委員会

協力 湯沢町野球連盟

一般財団法人湯沢町総合管理公社

※新型コロナウイルス感染拡大により、大会を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問 NPO法人ユースポ！

(湯沢町総合型地域スポーツクラブ)

☎025・785・2123

## 第29回湯沢町長杯争奪町民野球大会

### 参加チーム募集

#### 開催日

10月10日⑤(予備日：10月11日⑥)

#### 会場

湯沢中央公園野球場 他

#### 対象

①町内在住の方、町内の事業所等に勤務する方、または湯沢町出身の方が5人以上参加するチーム  
②湯沢町野球連盟に加盟しているチーム

※学生は、町内在住の方または湯沢町出身の方のみ参加可能とします。  
※未成年者のみのチームは、保護者(代表可)が必ず同伴してください。  
(代表者会議には保護者も必ず出席してください。)

#### 参加費

1チーム 8,000円

※代表者会議の時に徴収します。  
(雨天等により中止となった場合でも返金はしませんので、ご了承ください。)

#### 申し込み

湯沢町公民館窓口にある申込用紙にチーム名・代表者名・代表者連絡先を記入し、提出してください。

※最大10チームを募集します。申し込み多数の場合は、抽選とし可否を代表者に連絡します。

提出先 湯沢町公民館窓口

締め切り 9月25日⑤ 午後5時まで

#### 代表者会議

10月6日④ 午後7時より

会場 湯沢町公民館

※必ず出席してください。

#### 主催

湯沢町体育協会・湯沢町野球連盟

#### 後援

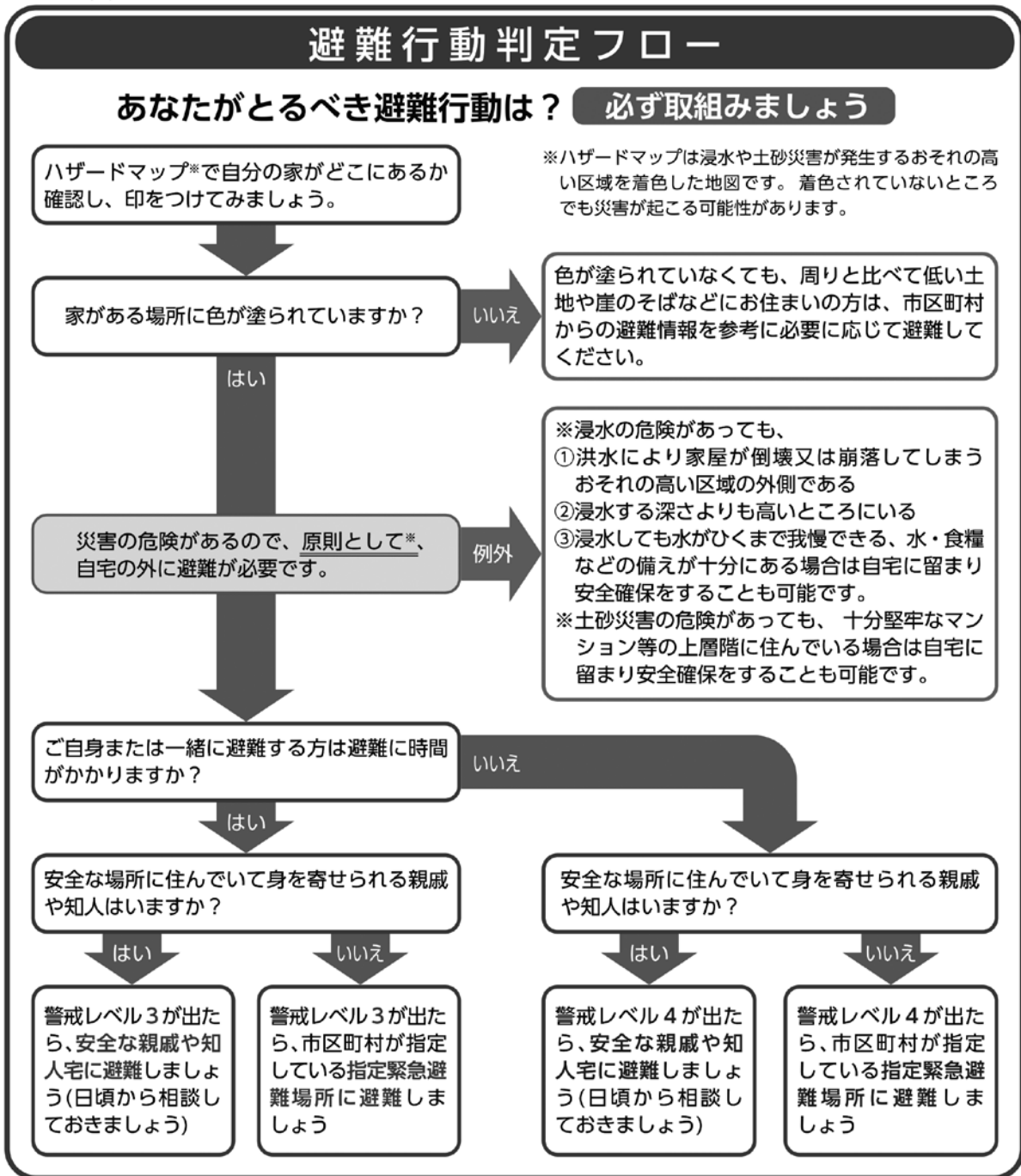
湯沢町総合管理グループ



# 台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

**平時に確認**

**「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。**



**!** 「避難」とは「難」を「避」けることです。  
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

**!** 避難先は小中学校・公民館だけではありません。  
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

# 住まいが被害を受けたとき 最初にする事

災害で住まいが被害を受けたときは、あまりのショックに、何から手を付けたらいいか分からなくなるかもしれません。被災者の方々が一日も早く日常の生活を取り戻せるように、行政も様々な支援に動き出します。それらの支援も受けながら、一歩ずつ再建を進めていきましょう。その支援を受けるためにも、被害状況を写真で撮るようお願いします。

## 家の被害状況を写真で記録しましょう

片付けや修理の前に、家の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。市町村から罹災証明書を取得して支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求する際などに、たいへん役に立ちます。  
ポイントは、家の外と中の写真を撮ることです。

### 家の外の写真の撮り方

- カメラ・スマホなどでなるべく4方向から撮るようにしましょう。
- 浸水した場合は、浸水の深さがわかるように撮りましょう。  
※メジャーなどをあてて「引き」と「寄り」の写真を撮ると、被害の大きさが良くわかります。

### 家の中の写真の撮り方

- 家の中の被害状況写真は、  
①被災した部屋ごとの全景写真  
②被害箇所の「寄り」の写真を撮影しましょう。
- <想定される撮影箇所>  
内壁、床、窓、出入口、サッシ、襖、障子、システムキッチン、洗面台、便器、ユニットバス など

### <イメージ図>



★被害を受けた部屋・箇所は全て撮影しましょう。



問 総務管理課 防災管財係 ☎ 025 - 784 - 3451

# 寝具クリーニング援助事業のご案内

自ら寝具をクリーニングに出すことが困難な高齢者の皆さまを対象に費用を援助します

この事業は、心身の障がいや経済的な理由により、自ら寝具をクリーニングに出すことが困難な高齢者等を対象に、寝具のクリーニングに係る費用を援助することで、衛生的かつ健康的な睡眠を維持することを目的として実施します。

## 対象

- ①おおよね 65 歳以上で、3 か月以上寝たきりの方
- ②要介護度 3 以上の方
- ③中程度以上の認知症と認められる方
- ④ 75 歳以上の単身高齢者（世帯が別でも、同じ棟に家族が住んでいる場合は対象外）
- ⑤その他町長が特に必要と認める方

※ただし、次の条件に該当する場合は対象外となります。

- ・生活保護を受給されている方
- ・町民税が課税されている方
- ・親族等からこの事業と同等の援助を受けることができる方
- ・税法上の扶養親族となっている方

## 内容

対象者が日常的に使用している寝具のクリーニング費用が無料になります。

ただし、合計金額が 7,000 円を超えるときは、その超える金額は利用者負担となりますのでご了承ください。

※枕、長座布団、マットレス、こたつ布団類は対象になりません。

## 利用方法

- ①健康福祉部または社会福祉協議会に備えてある「申請書」を 9 月 16 日<sup>※</sup>までに受付窓口へ提出してください。
- ②事業の利用が認められた方には、後日認定通知書を送付いたします。
- ③次の日程で、担当のクリーニング店が寝具の回収・返却に伺います。回収の際に、改めてご注文の品の詳しい品目を確認し、ご利用金額を確定いたします。

寝具の回収日・・・10月1日<sup>※</sup>

寝具の返却日・・・10月8日<sup>※</sup>

※寝具をお預かりしている間、代わりの寝具の貸与等はありません。

※回収に伺った際に不在の場合は、キャンセル扱いとさせていただきますのでご了承ください。

**申・問** 湯沢町総合福祉センター内

○湯沢町役場健康福祉部 ☎ 025 - 784 - 4560

○湯沢町社会福祉協議会 ☎ 025 - 784 - 4111

○または、地区担当民生委員へご相談ください。

## 重度心身障害者医療費（県障）受給者証の更新手続きはお済みですか？

町では、原則町内に住所を有しており、かつ一定の障害のある方を対象に、重度心身障害者医療費（県障）の受給者証の発行を行い、医療費の助成を行っています（※）。

※対象者、対象者の配偶者または、扶養義務者の前年の所得が一定以上の場合、受給者証の発行対象になりません。

8 月までに更新申請のあった方には、通知等を行いました。現時点で更新申請がまだお済みでない方は、福祉介護課にて手続きをされますようお願いいたします（手続きが確認できていない方には、個別に通知を発送しています）。

## 申請に必要なもの

- ・対象者の医療保険被保険者証
- ・印鑑

**問** 福祉介護課 福祉係 ☎ 025 - 784 - 4560



## 町税・料金は、納期限内に納めましょう！

9月30日<sup>④</sup>が納期限の町税および料金と、その口座振替日は下記のとおりです。口座振替の方は、振替日の前日までに振替口座の残高確認をお願いいたします。

### 口座振替日

※口座振替日前日までに  
入金ください。振替日当  
日に入金されましても間  
に合いません。

ご利用の金融機関	口座振替日
・第四銀行 ・北越銀行 ・新潟縣信用組合 ・みなみ魚沼農業協同組合 ・ゆうちょ銀行（郵便局）	9月30日 <sup>④</sup>
上記以外の金融機関 ※町税のみの取扱いとなります	9月28日 <sup>⑤</sup>

残高が不足していると振替不能となり、振替不能となったものは再度の振替ができません。また、振替不能が繰り返された場合には、振替口座登録を廃止させていただくこととなりますので、ご注意ください。

### 税目および料金

- ・国民健康保険税 第3期
- ・後期高齢者医療保険料 第3期
- ・介護保険料（普通徴収） 第2期
- ・上下水道使用料 9月分
- ・下水道事業受益者負担金 第2期

## 口座振替ならうっかり納め忘れもなく安心

### 町税の納付には 口座振替がとっても便利！

一度申し込めば、うっかり納め忘れたなんてこともありません。手数料も掛かりませんので、ぜひご利用ください。

税務課収納係までご連絡いただければ、口座振替依頼書をお届けします。また、湯沢町ホームページからダウンロードすることもできます。

### 主な取扱金融機関

- ・第四銀行 ・新潟縣信用組合
- ・北越銀行 ・みなみ魚沼農業協同組合
- ・ゆうちょ銀行（郵便局）

\*町税につきましては、上記以外の金融機関でも、一部金融機関を除いて取扱可能ですので、詳しくは税務課収納係へお問い合わせください。

## スマートフォン決済アプリで町税等の納付ができます

PayPay・LINE Pay で町税等が納められます。アプリから24時間手数料無料でどこからでも納付できますので、ぜひご利用ください。

### スマートフォン決済アプリで納付できる町税等

町県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険税、上下水道料金

### 利用方法

コンビニ収納用バーコードが印刷された納付書のバーコードをアプリで読み取り、決済してください。  
詳しくは、湯沢町ホームページ >> 町税の納付方法 でご確認ください。

### 注意事項

- ・取扱期限が過ぎた納付書、コンビニ納付用のバーコード情報が印字されていない納付書は利用できません。
- ・領収書は発行されません。納付履歴はアプリ内でご確認ください。
- ・軽自動車税（種別割）の車検用納税証明書の発行は税務課窓口で申請が必要です。早急に車検用納税証明書が必要な方は、スマートフォン決済以外の納付方法をご利用ください。
- ・納付の取り消しはできません。

問 税務課 収納係 ☎ 025 - 784 - 3452

町税の納付方法 湯沢町 検索

# 9月10日は「下水道の日」です

## 「下水道の日」とは…

「下水道の日」は、国民の下水道への理解と関心を深めることを目的とする記念日です。

昭和36年に「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に「下水道の日」と名称を変更しました。

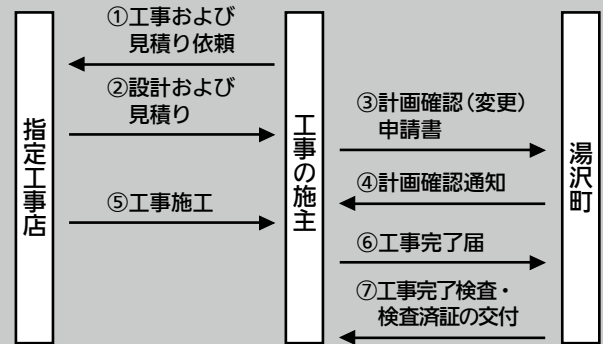
## 下水道への接続をお願いいたします。

湯沢町では、多くの町民の皆さんから公共下水道に接続していただいております。公共下水道は、河川の水質保全と衛生的な生活環境の向上のために整備しています。浄化センターで処理した下水は、ろ過・消毒してきれいな水質で河川に放流しています。

湯沢町のきれいな河川を大切に守っていくためにも、下水道が整備され、供用を開始した区域でまだ接続されていないご家庭や事業所の皆さまは、公共下水道への速やかな接続をお願いいたします。

●下水道への接続工事は、湯沢町の指定を受けた排水設備等指定工事店にお申し込みください。条例により町の指定工事店以外の施工は認められません。

●下水道接続に係る工事資金の貸付制度があります。



※指定工事店が書類提出の代行事務も行います。

問 上下水道課 ☎ 025 - 784 - 4853

## 魚沼サントニック スクール

10・11月の訓練コース受講生を次のとおり募集します。受講料等詳細についてはお問い合わせください。

問 魚沼サントニックスクール  
☎ 025 - 772 - 4554 FAX 025 - 778 - 1158

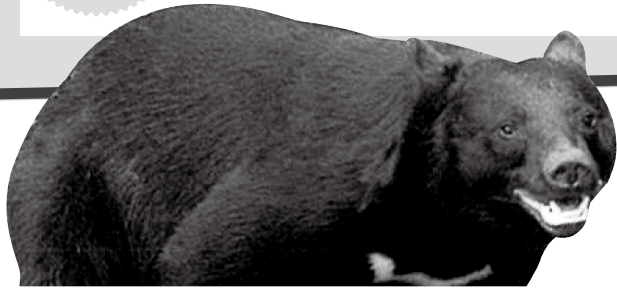
## ○訓練コース

コース名	実施期間	曜日	時間帯
エクセル応用	10月8日～10月26日(全6回)	月・木	午後6時30分～9時30分
Jw - Cad 土木・測量編	10月2日～10月30日(全9回)	火・金	午後6時30分～9時30分
スキーインストラクター向け英会話レッスン	10月21日～12月16日(全9回)	水	午後6時30分～8時30分
第2種電気 実技(受験対策)	10月27日～12月9日(全12回)	火・水	午後6時30分～9時30分
第1種電気 実技(受験対策)	11月12日～12月10日(全12回)	月・木・金	午後6時30分～9時30分

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または変更となる場合があります。

※申込者が少数の時は、開講できない場合があります。

# クマ出没注意！警戒を！！



6月以降、町内でクマの目撃情報が多発しています。林に近いところでの畑作業や、散歩の際には十分に注意してください。また、登山や散策等で山に入る場合は、特に注意してください。

## 万一クマに出会ってしまったら

### ①とにかく落ち着く！

- ・遠くにいる場合は、そっと立ち去りましょう。
- ・近くにいる場合は、急に大声を出したり、物を投げたりすると、クマが興奮して危険です。落ち着いて騒がず、走らず、ゆっくりと後退しましょう。

### ②子連れのクマに注意！

子グマの近くには母グマがいると考えられ、大変危険です。

### ③攻撃が避けられないときは急所を守る！

クマが襲ってきた場合「死んだふり」は効果がありません。地面に伏せ、両手で頭部や首等の急所をしっかり守りましょう。

## クマに出会わないために

### ①出没情報に注意する！

地域のクマの目撃情報を確認し、クマのいるところには近づかないようにしましょう。

### ②クマの痕跡に気をつける！

山中や畑で、糞や足跡等の痕跡を見つけたら、その場を早々に立ち去りましょう。

### ③頻繁に物音や声を出して歩く！

極力複数で行動し、鈴やラジオ等を鳴らし、自分達の存在をアピールしましょう。

### ④早朝や夕方は特に注意！

早朝、夕方の薄暗い時間帯はクマの活動が活発です。外出時には注意し、極力この時間帯を避けて行動しましょう。

## こんな足跡にご注意！



## 8月1日～8月31日までのクマの出没状況

出没日	地域	状況	出没日	地域	状況
8月 1日	浅貝	目撃	8月 21日	浅貝	目撃
10日	二居	目撃	24日	芝原	痕跡
11日	土樽	目撃	24日	七谷切	痕跡
14日	岩原	目撃	27日	岩原高原	目撃

※痕跡…耕作地の足跡等



### 目撃情報は 役場または警察署へ

クマを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。

☎ 湯沢町役場 環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291 南魚沼警察署 ☎ 025 - 770 - 0110

### 「さる・くま情報メール」を配信します！

サルによる農作物被害を防止するため、発信器から受信したサルの群れの位置情報、また、クマの出没・目撃情報を配信します。

配信登録方法：タイトルに「さる・くま情報メール希望」と入力し、次のメールアドレスにメールを送信してください。

送信先アドレス：nourin@town.yuzawa.lg.jp

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/>

雪国館2020秋期特別展

「湯沢の今と48年前の頃」

9月17日(木)～12月23日(水)まで

楽町の写真店「写真のタカハシ」の先代、故・高橋藤雄さん(昭和7年生まれ)が撮影した昭和47(1972)年の写真があります。それらは消防の記録写真なので、湯沢地区の消火栓・消火水槽が写っています。その消火栓を頼りに、現在の場所を探しました。堀切、湯元、諏訪、幅下、下中、楽町、谷地、上中、駅通、一之町、石白、上熊野、下熊野、西山、西中、滝沢、布場、湯元。

あっさり分かる場所もあれば、全く分からずうろうろと探した場所もありました。結局、分からなかった場所もあります。「たった48年」と思って始めましたが、48年前は、はるか昔のように感じました。

取材では、幅下の田村正夫さん(昭和6年生まれ、89才)と田村亨一さん(昭和17年生まれ、78才)、写真のタカハシ店主の高橋昌明さんから多大なるご協力をいただきました。誌面を借りまして感謝を申し上げます。



松沢にて、田村正夫さん(右)と田村亨一さん

混雑のない状況で安心してご来館いただけるよう、  
湯沢町民限定の開館日を設けます

9月23日(水) 午前9時～午後5時 (入館午後4時30分まで)

※入館料は通常と同じ(大人500円、小中学生250円)

※ご連絡先の記載とマスクの着用をお願いいたします。



**問** 歴史民俗資料館 雪国館  
☎ 025 - 784 - 3965

**開館時間** 午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)

**休館日** 毎週水曜(祝日の場合は翌日)

※9月23日(水)は町民限定で開館します。

結婚したいあなたを  
サポートします!

入会初期費用全額を湯沢町が負担します

**問** 株式会社ツヴァイ(イオングループ)  
フリーコール ☎ 0120 - 374 - 281  
▷ <https://www.zwei.com/>  
(「ツヴァイ」で検索!)

**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になります。ただし、月会費は個人負担となります。

(お申し込み時に「湯沢町民」とお申し出ください。)

※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。)

両山短歌会 九月詠草

師の指導ありて継がる短歌会三十一文字に想い込めつつ  
会いたくも会えぬが故に人は今「尊重」といつ絆深むる

鈴木スミ子

梅雨明けて待ちわびし陽を燦々と受けて干す梅香りを立てり  
夏休み子等の季節よ笑つてる山も田圃もみな生き生きと

坂井 亮子

在りし日の生活偲ばれ佇める山荘の庭ひぐらしの鳴く  
住む人の無き山荘の板壁に差しいる晩夏の光寂しき

関 きよみ

傘はゆれランドセルゆれ鈴が鳴り子等の通路に紫陽花さいて  
梅雨明けて上まで咲いた立葵下校の女兒は髪に挿頭して

笛田加代子

四連休なるにどこにも行けぬとの子等の声せり今日は海の日  
コロナとはかかわりあらず盆の蟬恋を求めて懸命に鳴く

高橋 和枝

夢うつつあれこれ一日のスケジュール目ざむれば陽は早や中天に  
訪れしひ孫抱きつつひしひしとわが人生の幸せ思つ

南雲 圭子

寝苦しき夜はハーブの枕してラジオの音量下げて眠に入る  
予期をせぬは友の病の長引けばコロナ収束ひたすら祈る

剣持 政子

収穫の味知りたしと孫が来て葉月の日差し浴びて薯掘る  
終戦を告ぐ隊長の落涙と仮設兵舎を憶う八月

南雲 武貞

ケアハウスゆざわ 短歌

一人居の我を見舞ふか雨蛙雨はきらいか空は青いぞ

く み

歩行器を押しして来ませりわが部屋に九十六才の重みを載せて

関 ムツ

青蚊帳の糊の香りぞ懐かしきホタル放ちて戯れし夜も

泉 昭一

四季を詠む

句会 紅山桜 向日葵 当季雑詠

引き寄せる里は遙かや夏の月  
借景や向日葵おおき癒し呉る

菜花

朝早く親のあと追ふ子燕よ  
向日葵のすつくと伸びて日に向い 陽舟

夏の霧浮かぶ山頂里かくし

音希

睡蓮が陽ざしと共に池に咲く

北国の向日葵畑歴史の地

音希

背丈より向日葵たかく中にいる 浅香

夏来てもコロナで消えたラジロック

向日葵のバンダナつけて会に出る 派手男

ケアハウスゆざわ 俳句

源太山冷気頼むやこの暑さ

つゆ寒や戦なき世にコロナ棲む

貴友かと飛び出てみれば蛙かな

岩館 忠治

雁木にも明石ちぢみや梅雨の晴

関 ムツ

紫陽花や夜来の雨に藍深く  
恙なし余生に感謝の冷やし酒

泉 昭一

夏祭り棒鱈の香が路地に満つ

く み

# INFORMATIONS インフォメーション

- 日**：日時・期間      **場**：会場  
**対**：対象・定員      **内**：内容  
**費**：参加費・入場料      **持**：持ち物  
**申**：申し込み      **問**：問い合わせ

**おし**  
**らせ**  
**他団体**  
**認知症の方やその家族の方**  
**その家族の相談窓口**

認知症の方やそのご家族の方が抱える困りごとや悩みごとに関する相談を無料でお受けしています。



**日** 毎週月曜～金曜の午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

**問** 新潟県認知症「コールセンター

☎025・281・2783(相談)

**おし**  
**らせ**  
**他団体**  
**創業セミナー開催のご案内**

起業・創業をお考えの方、また創業問もない方を対象にセミナーを開催します。湯沢町起業支援事業補助金を活用する方は受講必須のセミナーです。

**日** 10月4日④ 午前9時～午後5時  
**場** 湯沢町インキュベーションセンター(湯沢町商工会 1階)

**内** ・経営について  
 ・販路開拓について  
 ・財務、労務について

**講師** 合同会社ベクトルプラス  
 代表社員 佐野盛也 氏

**申** 9月30日④までに左記へお申し込みください。

**問** 湯沢町商工会

☎025・784・2522

※セミナーに参加される方はマスクの着用をお願いいたします。

※新型コロナウイルスの状況によっては、セミナーを中止させていただく場合もありますので予めご了承ください。

**おし**  
**らせ**  
**町から**  
**令和3年度就学予定児童の健康診断について**

令和3年4月に小学校へ入学予定となる児童の健康診断を行います。該当児童の保護者の方には個別に通知を郵送いたしますのでご確認ください。なお、小学校入学までに住所の異動などがある場合には、湯沢町教育委員会までご連絡ください。

**日** 10月7日④  
 受付：午後1時～1時20分  
 検査：午後1時30分～

(2時間程度)

**内場** 湯沢小学校(湯沢学園)  
 健康診断(内科、歯科)、視力・聴力検査、スクリーニング検査(小

学校の学習に必要な基礎的な力を見る検査)

○保護者の方は、お子さんの検査が終了するまで待機していただくことにな

ります。待ち時間に管理指導主事の講話のほか、予防接種の確認等があります。母子手帳をご持参ください。

**問** 湯沢町教育委員会 教育課

☎025・784・2211

**おし**  
**らせ**  
**他団体**  
**共同浴場からのお知らせ**

祝日の営業日について

**日・場** 湯元共同浴場 山の湯  
 三保共同浴場 街道の湯

(いずれも毎週火曜日定休)

▽9月22日④は、祝日のため営業いたしません。

**振り替え日**

▽山の湯：

9月22日④の振り替えとして、9月23日④をお休みします。

▽街道の湯：

9月22日④の振り替えとして、9月25日④をお休みします。

○会員の方はご利用の際、必ず会員証を受付に提示してください。

○年間券をお持ちの方は、「年間券」と「会員証」の両方が良く見えるように受付に提示してください。

**問** 一般財団法人

湯沢町総合管理公社

☎025・784・1511

**おし** **ら**  
**せ** **町** **から**  
現況届等の提出を  
お忘れではないですか？

**児童手当の現況届の提出について**

児童手当の現況届は、年に1回、児童手当を受給しているすべての方に提出していただく書類です。提出がない場合は6月以降の児童手当の支給が差止となりますので、まだお済みでない方は至急提出をお願いします。

**児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成現況届の提出について**

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成を受給しているすべての方に、年に1回、現況届を提出していただき、受給資格を再審査しています。

受給者の方には、必要な書類を7月に送付しており、提出いただくようご案内しています。現況届の提出がない場合は、児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成が受けられなくなる可能性がありますので、まだお済みでない方は至急提出をお願いします。

**公務員の方の「子育て世帯への臨時特別給付金」の申請について**

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金について、湯沢町在住の公務員の方は、所属庁（勤務先）から給付金対象である証明がされた申請書が配布され、湯沢町役場へ提出することになっていきます。提出期限は令和2年9月30日までとしておりますのでまだ提出されていない方は、お忘れのないようお願いいたします。

※公務員以外の方については、6月12日にお振込みしています。

**問** 町民課

☎025・784・3453

**おし** **ら**  
**せ** **県** **から**  
9月6日～9月12日は  
「救急医療週間」です

**この機会にぜひ、**

**普通救命講習会を受講してください**

9月9日は「救急の日」、9月6日から9月12日は「救急医療週間」です。応急手当の知識や技術を身につけ、突然の事故からあなたの大切な人の命を救いましょう。

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ1千万円**  
(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**9月23日(水) 2種類同時発売!**

発売期間 9/23(水)～10/20(火)

公益財団法人新潟県市町村振興協会



**おし** **ら**  
**せ** **他** **団体**  
北里大学保健衛生専門  
学院からのお知らせ

**入試説明会開催・**

**2021年度入学生募集開始**

地元の医療系専門学校（臨床検査技師、管理栄養士、看護師・保健師、臨床工学士）で、「やりがい」があり「就職にも強い」医療職を目指しませんか。楽しく丁寧に学校を紹介します。（感染症拡大防止策を最大限講じたうえで実施いたします。）

また、2021年度入学生の募集を9月15日④から開始します。

**日** 9月12日④・26日④

午後1時～3時30分

**場** 北里大学保健衛生専門学院

（浦佐駅から無料送迎バスあり）

**内** 学校説明、入試説明、学科別説明、校内見学等

**申** 学院ホームページ、または入学センターへお電話ください。

**問** 北里大学保健衛生専門学院

入学センター

☎0120・451・185

☎025・280・5187

☎025・784・3453

☎025・280・5187

# 秋の全国交通安全運動

—— 9月21日(月)～9月30日(水) ——

スローガン 『 あおらない 優しい気持ちで 走る秋 』

## ★子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保 ～横断歩道での歩行者優先～

- ・子どもたちが多く通行する学校などの周辺では、十分に速度を落として安全運転を心がけましょう。
- ・横断歩道は歩行者が最優先です。運転手は横断歩道の手前では減速し、横断者がいる場合は一時停止しましょう。
- ・歩行者は道路を横断するときは、左右を確認し安全を十分に確認してから横断しましょう。
- ・自転車を安全に利用するために、自転車安全利用五則を守りましょう。

### 自転車安全利用五則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
- ⑤子どもはヘルメットを着用



## ★高齢運転者等の安全運転の励行

- ・年を重ねるにつれ身体能力は低下していきます。夜間や雨の日の運転を控え、スピードを出さないようにしましょう。
- ・シートベルト・チャイルドシートは「大切な命綱」です。車に乗ったら、すべての座席でシートベルトやチャイルドシートを必ず着用しましょう。



## ★夕暮れ時と夜間の交通事故防止と 飲酒運転等の危険運転の防止

- ・秋は、交通量が増える夕暮れの時間帯に視認性が低下します。歩行者は明るい色の服装を心がけ、夜光反射材を活用しましょう。自転車に乗る際は、ライトを早めに点灯しましょう。
- ・飲酒運転は「重大な犯罪」です。飲酒運転は「しない、させない、許さない」を徹底しましょう。アルコールは体内から簡単に抜けないことを認識し、翌日に車の運転が予定されている時には、飲酒時間・飲酒量に配慮しましょう。
- ・妨害運転（あおり運転）はやめましょう。車を運転する際は、思いやり・ゆずり合いの気持ちを持った運転を心がけましょう。





# Muzawa Gakuen News

湯沢学園ニュース



## 2学期スタート

8月27日(土)、湯沢学園に子どもたちの元気な声と笑顔が戻ってきました。今年度の夏休みは、新しい生活様式を実践しながらの28日間でしたが、子どもたちは家庭や地域で充実した夏休みを過ごすことができたようです。

27日には、小学校・中学校それぞれで2学期始業式を行いました。2学期も、感染症予防に努めながら、児童生徒一人ひとりがめあてをもって様々な学習や活動に挑戦し、さらなる成長を目指していきます。



### 学園行事 9月6日 ~ 10月9日

小…小学校の行事  
中…中学校の行事

#### 9月

- 6日(日) 体育祭予備日
- 7日(月) 振替休業日
- 8日(火) 体育祭予備日
- 9日(水) 児童朝会 (小) 3~6年6限授業 (小)
- 10日(木) あいさつ運動 (小) クラブ⑤ (小)
- 11日(金) 漢字検定 (小)
- 13日(日) テスト前部活停止 (~17日) (中)
- 15日(火) 陸上大会激励会 (小) 全校朝会 (中)  
新人戦激励会 (中)
- 16日(水) 6年親善陸上大会 (小)
- 17日(木) 陸上大会予備日 (小)
- 18日(金) 4年校外学習(燕)(小) 定期テスト② (中)
- 23日(水) 交通安全指導 (小) 音楽朝会 (小)  
3~6年6限授業 (小)
- 24日(木) あおぞら班遊び (小) クラブ⑥ (小)  
新人陸上大会 (中)

- 25日(金) 1~4年なかよし遠足 (小)  
5年自然体験学習・PTA行事 (小)
- 29日(火) 新人各種大会① (中)  
午前短縮4限授業 (中)
- 30日(水) 専門委員会 生活朝会 (小)  
新人各種大会② (中)

#### 10月

- 1日(木) 5・6年登山遠足 (小)  
1年校外学習(津南) (小)
- 6日(火) 3年校外学習(寺泊) (小)
- 7日(水) 講話朝会 (小) 3限給食後放課 (小)  
就学時健診 (小)
- 8日(木) PTA評議員会
- 9日(金) 避難訓練 交通安全指導 (小)  
あいさつ運動 (小)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、行事の変更や中止をすることがあります。あらかじめご了承ください。

# 9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

●☎ 025-785-2123 ●FAX 025-785-6911 ●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  
<https://youspo.net>

## 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

お出かけノルディックウォーキング 妻有

旧中里村、清津川河川敷にある芝生広場の公園「清津川フレッシュパーク」で稲治センセイのノルディックウォーキング♪ 清津川の流れを引き込んだ巨石親水ゾーンがあり、自然の魅力をたっぷりと感ずることができる、水辺の公園ならではのエリアです。



たっぷり歩いた後は日帰り温泉「ゆくら妻有」で温泉&ランチをお楽しみください。

日 9月18日(金)

8:15 カルチャーセンター集合 バスで移動  
清津川フレッシュパークでノルディック  
ウォーキング体験  
ゆくら妻有にて入浴&昼食

14:00頃 カルチャーセンター到着予定

対 小学生以上 (小学生は保護者と参加)

費 ユースポ会員 …… 300円 非会員 … 600円

パスポート会員 … 無料

※別途ポールレンタル料 300円

温泉&食事は各自 ゆくら妻有入浴料 600円

レストラン・無料休憩室あり

持 飲み物、タオル、雨具、お風呂用のタオル

会員証 (ユースポ! 会員、パスポート会員のみ)

服 歩きやすい服装、ウォーキングシューズまたはスニーカー

※講習中はなるべく荷物を少なくし、ウエストポーチ等にまとめてください。

申 9月14日(日) 締め切り 先着20名 最少催行人数5名

## ジュニア合同トレーニング

カッコいいボクサーになりきろう!!

ボクサーはフットワークを使って相手との距離を巧みに調整しています。

今回はそのフットワークとパンチ・キックを練習することで腕と足の動きの連動を学びます!

日 9月18日(金) 19:00~20:00

場 湯沢カルチャーセンター 対 小学生 費 無料

持 内履き・タオル・水分等 服 動きやすい服装

申 9月17日(木) 締め切り

## 子どもの教室3期 フラダンス

対 ハワイの音楽に合わせて基本のステップとハンドモーションから楽しく学び、簡単な曲を踊りましょう♪



対 保育園・幼稚園年少~小学6年生 20名

場 湯沢カルチャーセンター

日 第3期 10/14~12/16+12/18(金) (全11回)

毎週水曜 17:00~18:00

※12/18発表会予定

費 会員: 6,000円 非会員: 9,600円

# 定期的な教室の 第3期が始まります！

## ステップボクシング

- 対** 高校生以上  
**内** リズムののってパンチャ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** 湯沢カルチャーセンター  
**日** 10/2～12/11(全10回) 毎週金曜 20:00～21:00  
 10/9はお休み



## 健康水泳教室

- 対** 高校生以上  
**内** 水泳は心肺機能を高め、しなやかな筋肉を作ります。愛好家から健康志向の方まで気軽にご参加ください。  
**場** 健康増進センター内プール  
**日** 9/30～12/16(全11回) 毎週水曜 19:00～20:00  
 11/4はお休み



## 居合道

- 対** 高校生以上  
**内** 居合とは抜刀から納刀に至るまでの一連の動作を武道としています。  
**場** 湯沢カルチャーセンター  
**日** 9/30～12/16(全11回) 毎週水曜 19:00～20:30  
 10/7はお休み



## 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** 湯沢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



## ボートキャンプ

- 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** 湯沢カルチャーセンター  
**日** 10/16～12/25(全11回) 毎週金曜 19:00～20:00



## アクアエクササイズ **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** 9/29～12/15(全11回) 毎週火曜 18:30～19:20  
 11/3はお休み



## アクアエクササイズ **木夜**

- 対** 中学生以上  
**内** 水の浮力でラクラク動けます。運動不足や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** 10/1～12/10(全11回) 毎週木曜 19:30～20:20



## ヨガ **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** 湯沢カルチャーセンター  
**日** 10/12～12/28(全11回) 毎週月曜 9:45～11:00  
 11/23はお休み



## ヨガ **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** 湯沢カルチャーセンター  
**日** 10/13～12/28(全11回) 毎週火曜 19:45～21:00  
 11/3は休み ※12/28は月曜開催



## 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** 湯沢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  
 10/8、15はお休み



## 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** 湯沢カルチャーセンター  
**日** 10/12～12/28(全11回) 毎週月曜 19:30～20:30  
 11/23はお休み



**費** 各教室 会員：6,000円 非会員：9,600円 ※ステップボクシングのみ 会員：5,500円 非会員：8,800円  
**申** 湯沢カルチャーセンター窓口までお申し込みください。



犬と猿は食べはけやん!

## 「がんばろう湯沢」飲食・商品券のご案内

○町民の皆さまへ「がんばろう湯沢」飲食・商品券の

利用期限は、**令和2年9月30日**（水）です。

○取扱店様へ「がんばろう湯沢」飲食・商品券の

換金請求期限は、**令和2年10月29日**（木）です。

「がんばろう湯沢」飲食・商品券は、6月下旬に簡易書留にて郵送しましたが、保管期間経過で役場に戻ってきている方がいらっしゃいます。まだお受け取りでない方は、お問い合わせをお願いいたします。

問 観光商工課 ☎ 025-784-4850

### 編集後記

今回の表紙の写真は、足湯「かんなくり」と湯沢温泉通りでした。

リニューアルされた足湯はより広いスペースとなり、3つの浴槽が設けられ、多くの人が利用できるようになっています。

足の疲れを癒すもよし。また、いつもしていることを足湯にたっぷりながらするのも気分転換になるかもしれません。

9月に入り、少し涼しさも感じられるようになりました。皆さんも一度、「新しい生活様式」を実践しながら、温まりに行ってみませんか？ T



「マチイロ」で  
広報ゆざわ を閲覧できます！

アプリをインストール後、湯沢町を選ぶだけで、スマートフォンやタブレット端末で手軽に「広報ゆざわ」を見ることができます。

#### 利用手順

①右記のQRコードからマチイロのアプリをインストールします。



②湯沢町を検索→登録すると、広報ゆざわを閲覧できます。

問 総務管理課 ☎ 025-784-3451

### お誕生おめでとう申し上げます

7月18日 原 榎希さん（古野一、敏晃さん・香さん）

### ご逝去お悔やみ申し上げます

7月30日 坂本義通さん（壇場 83歳）  
8月5日 田中江美子さん（諏訪 77歳）

※8月6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CDあります。ご希望の方は湯沢町社会福祉協議会（☎025-784-4111）までお問い合わせください。