



身近な体幹トレーニング

日課となった除雪作業。作業を進めているうちに汗がどんどん出てくる。腹筋、腕立て伏せ、スクワットもこれ一本。いい体幹トレーニングです。

おし
らせ
町から

入学通知書
発送のお知らせ

令和3年4月に湯沢町立小・中学校
入学予定児童生徒の保護者の方へ

1月29日(金)に入学通知書を発送しました。お手元に届きましたら内容についてご確認ください。なお、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。

問
教育課 教育係

☎025・784・2211

おし
らせ
町から

マイナンバーカードの
出張申請サポート

町民課職員が地域へ出張し、マイナンバーカード申請のための顔写真を無料で撮影するなどサポートします。申請は湯沢町に住民登録がある方で、本人に限ります。

日・場

○2月9日(火) 午後1時30分～4時

楽町会館(楽町)

○2月16日(火) 午後1時30分～4時

原公民館(原)

持
必要書類等

○2月18日(水) 午後1時30分～4時
神立中央会館(栄町)

申
申請の流れ

会場にて顔写真の撮影(無料)を行います。
※5分程度

※マイナンバーカード受取は3～4週間後となります。(交付通知ハガキが届きます。)

※受取の際は、本人確認書類や通知カード等を持参のうえ、ご本人に役場へ来庁していただく取り扱いとなりますので、あらかじめご了承ください。

企業や団体等にも出張します

おおむね10名以上の申請者が見込める町内企業への訪問や、団体等が指定する公民館等へ出張してのマイナンバーカード申請受付も行っています。お申し込みの際は担当までご相談ください。

問
町民課

☎025・784・3453

おし
らせ
町から
マイナンバーカードの土曜
窓口、時間外窓口を開設します

マイナンバーカードの申請交付の手続きで通常の開庁時間内に来庁できない方を対象に専用の窓口を開設します。

日 2月の開庁日時

- ・2月12日(金)
：午後7時まで
- ・2月20日(土)
：午前8時30分～正午まで
- ・2月25日(木)
：午後7時まで

※住民票・戸籍などの事務は
行いません。

場 受付窓口

湯沢町役場 町民課

持 必要書類等

- ・写真付きの本人確認書類1点
(運転免許証、パスポート、在留カードなど)
- ・その他の本人が確認できる書類
1点(保険証、年金手帳、医療
受給者証など)
- ・通知カード【紛失した場合は不
要】

・住民基本台帳カード【紛失した
場合は不要】

※窓口でタブレット端末により無料で
顔写真を撮影し申請が可能です。

ご自身で顔写真を用意する場合は、
縦4・5cm×横3・5cmの写真でこ
用意ください。

※必要書類等をすべて用意できない場
合でも申請は可能です。ただし交付
については、**原則本人が必要書類を
持参し来庁していただく必要があります。**
詳しくはお問い合わせください。
い。

マイナンバーカードを 取得しませんか？

令和2年9月からマイナポイン
ト事業が始まっています。また令
和3年3月からは保険証利用が開
始される予定です。申請からカー
ドを受け取れるまでに3～4週間
かかりますので、お早目の手続き
をおすすめします。

問 町民課

☎025・784・3453

おし
らせ
町から
マイナンバーカード
交付申請書を送付しています

地方公共団体情報システム機構から
マイナンバーカード未取得者を対象に、
交付申請書が3月末までに順次郵便で
送付されます。ただし①令和2年中に
出生などによりマイナンバーが新たに
附番され個人番号通知書が送付された
人②75歳以上の人(後期高齢者医療広
域連合より、別途、被保険者証の更新
時などの際、交付申請書が送られてい
るため)③在留期間の定めのある中長
期在留者などには送付されません。

問 マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120・95・0178

※このほか、交付申請に係る手続きに
ついて不明な点は、湯沢町役場町民
課(☎025・784・3453)ま
でお問い合わせください。

※3月からマイナンバーカードの健康
保険証としての利用が開始される予
定です。申請からカードを受け取れ
るまでに3～4週間かかりますの
で、お早めの申請をおすすめしてい
ます。

新型コロナウイルス感染拡大
防止のため延期する行事の
お知らせ

川上四郎記念 第25回越後湯沢全国童画展 作品展(延期)

新型コロナウイルス感染症拡大防止
のための緊急事態宣言発出により、2
月に予定していました作品審査会の開
催が延期となりました。

これにより3月上旬に予定していま
した「川上四郎記念第25回越後湯沢全
国童画展作品展」の開催は、延期とな
りますので、ご了承ください。なお、
作品展開催時期は、決まり次第、広報
等でお知らせいたします。



問 教育課

☎025・784・2211

おし
らせ
町から
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に入会を希望される町民の入会費用を助成し、婚活をサポートしています。結婚を希望しているが、婚活の進め方がわからない方は、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。）
▽ <https://www.zwei.com/>

※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。）

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

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、加齢に伴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
② ユータン券（タクシー利用可） 10,000円分
③ ①と②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。
（土曜・日曜・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か月以内

問 環境農林課
☎ 025・788・0291

児童手当 2月分の定時支払

令和2年10月から令和3年1月分までの児童手当を2月12日（金）に振り込みますので、ご確認ください。

問 町民課 ☎ 025 - 784 - 3453

おし
らせ
町から
2月の行政相談
中止のお知らせ

2月に開催を予定していました行政相談は、諸事情により中止することとなりました。
今後の開催日につきましては、広報ゆざわで改めてご案内します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

問 総務管理課 総務係
☎ 025・784・3451

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.kaiwork.jp



問 総務管理課 防災管財係
☎ 025・784・3451

おし 2月の粗大ごみ収集日と
らせ 町から 予約締切日のお知らせ

粗大ごみを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）。

日 収集日

2月12日（金）（2月9日（火）締め切り）
2月25日（木）（2月22日（月）締め切り）

申・問 環境農林課

025・788・0291

イベ 猫の譲渡会
ン ト 他団体

日 2月21日（日） 午後1時～3時
場 イオン六日町店 2階

※事前に予約をいただいた方を優先させていただきます。

※不妊・去勢手術の実施と完全室内飼いが条件で、基本健康診断費用等がかかります。引き渡しは後日、ご自宅になります。

問 魚沼アニマルサポート 笹木

090・1533・4805

おし 共同浴場からの
らせ 他団体 お知らせ

祝日の営業日について

日・場

下湯沢共同浴場 駒子の湯
一居共同浴場 宿場の湯
（いずれも毎週木曜日定休）

▽2月11日（木）は、祝日のため営業いたします。

振り替え日

▽2月11日（木）の振り替えとして、いずれも2月15日（月）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 「新潟県の雪情報」システム
らせ 県から をご利用ください

本年度も降雪量予測情報などを専用ウェブサイトで提供します。

冬期間は、雪による事故や交通渋滞が発生しやすいとなります。除雪、外出時には、「新潟県の雪情報」をご利用ください。

内 主な提供情報

- ①県内37地点の気象情報等
- ・降雪量予測（降雪量、時間毎降雪強度）
- ・気象現況（天気、降雪量、積雪深）
- ・過去の降雪統計データ

- ②気象庁発表の特別警報・警報・注意報

- ③各種雪情報サイトのリンク集（道路交通、防災、スキー場・観光情報など）

日 運用期間

令和2年12月1日（火）～令和3年3月31日（木）

※1日2回更新（午前10時、午後4時）

▽「新潟県の雪情報」で

検索！



スマホ版

使用済み天ぷら油の回収

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）

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。

2月の使用済み

天ぷら油の回収は

2月15日（月）～19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。

	令和元年 (平成31年)度	令和2年度
4月	380ℓ	140ℓ
5月	170ℓ	250ℓ
6月	320ℓ	
7月	120ℓ	230ℓ
8月	100ℓ	150ℓ
9月	360ℓ	150ℓ
10月	170ℓ	100ℓ
11月	120ℓ	60ℓ
12月	260ℓ	170ℓ
1月	20ℓ	
2月	70ℓ	
3月	90ℓ	
合計	2,180ℓ	1,250ℓ

問 湯沢町役場 環境農林課

025・788・0291

おし 湯沢西(マンション)地区・湯
らせ 沢東地区のごみ収集について
町から

2月6日(土)は湯沢西(マンション)地区、2月13日(土)は湯沢東地区でその他プラスチック容器包装類の収集日となっています。

注意

商品が入っていたプラスチック製の容器や袋(きれいなもの・臭いのないもの)が対象です。大量の水や洗剤を使用しなければ汚れが落ちないものや臭いのあるものは「もえるごみ」に出してください。

問 環境農林課 環境交通係

☎ 025・788・0291



おし 高齢者やその家族の
らせ 相談窓口
他団体

新潟県高齢者総合相談センターでは、高齢者やその家族の方々が抱えるいろいろな心配ごと・悩みごとの相談を無料でお受けしています。

日 一般相談

毎週月曜日から金曜日
午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)
専門相談(要予約)

2月1日、8日、15日、22日
(いずれも月曜)
午後1時30分～4時

申・問

新潟県高齢者総合相談センター
☎ 025・285・4165



おし 認知症の方や
らせ その家族の相談窓口
他団体

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 福祉サービスに関する
らせ 苦情相談のご案内
他団体

事業者と話し合っても解決しないときや、直接事業者と話しにくいときは、県福祉サービス運営適正化委員会へ相談ください。適切に解決されるよう支援します。

※相談は無料、秘密厳守です。

問 新潟県福祉サービス運営適正化委員会

☎ 025・281・56009

まちのうごき

12月届出分	12月31日現在	前年比
出生 2人	男 4,102人	－ 69
死亡 5人	女 3,938人	－ 162
転入 72人	計 8,040人	－ 231
転出 45人	世帯 3,888戸	－ 177

湯沢町の交通事故発生状況

	2020年	2019年	増減
発生件数	15件	27件	－ 12
死亡者数	0人	2人	－ 2
負傷者数	19人	34人	－ 15

(2020年1月1日～12月31日)

確定申告・個人住民税申告のご案内

確定申告と住民税申告

確定申告

令和2年分の確定申告期間は令和3年2月16日④から3月15日⑤です。この期間に、湯沢町役場において申告相談会場を開設いたします。

ただし、所得税の還付申告（減額申告）は令和3年1月4日から申告可能となります。詳しくは9ページの「国税庁ウェブサイトによる確定申告にご協力ください」をご覧ください。



住民税申告

確定申告書は、提出時の納税地を所轄する税務署（湯沢町は小千谷税務署）に提出することになっています。申告書や説明資料などは小千谷税務署のほか役場税務課にも用意があります。また、国税庁が提供する申告ソフトから、ご自宅のパソコン・タブレット・スマートフォンを使って申告書を作成し送ることができます。

令和3年1月1日現在、湯沢町に住民登録がある方は、原則、住民税申告（個人住民税〔町・県民税〕の申告）が必要となります。ただし、所得税の確定申告をすると、同時に住民税申告をすることになるため、住民税申告の必要はありません。また、令和2年中の所得が給与のみで年末調整済みの方なども、住民税申告の必要はありません。詳しくは13ページの「住民税申告・確定申告の申告判定表」を参照してください。

確定申告をしなければならぬ方が申告をしなかったり、誤った申告をすると、あとで不足の税金を納めるだけでなく、場合によっては加算税や延滞税が課せられます。



新型コロナウイルス感染症が拡大する状況下において、混雑する役場の相談会場にお越しいただかなくてもご自宅で確定申告をすることが出来ますので、新型コロナウイルス感染症予防の観点からも、国税庁が提供する申告ソフトでの申告をぜひご検討ください。

申告の内容は、翌年度の個人住民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の課税などの資料となります。住民税申告がないと、収入が無くても国民健康保険税などの軽減が受けられなかったり、所得（課税）証明書の発行ができませんので、申告をお願いいたします。

申告相談日程

期間 2月16日(火)
▷ 3月15日(月) まで

時間 午前9時 ～ 午後4時

会場 湯沢町役場 西館3階
大会議室

※昨年の申告会場と異なりますので
ご注意ください。

月	日	対象地区	月	日	対象地区
2月	16日(火)	小原・古野二・一之町	3月	※1日(月)	全町
	17日(水)	宮林・土樽・駅通		※2日(火)	大島・八木沢・中子・土樽スキー場
	18日(木)	原新田・旭原・上中		※3日(水)	芝原・中里・愛宕
	19日(金)	田中・小坂・楽町		4日(木)	栄町・萩原・堀切
	22日(月)	堰場・西原・谷地		5日(金)	添名・岩原高原・布場・滝沢
	24日(水)	平沢・滝ノ又・下中		8日(月)	三俣1・三俣2・原・西中
	25日(木)	戸沢・谷後・幅下		9日(火)	浅貝・二居・西山
	26日(金)	七谷切・松川・諏訪		10日(水)	古野一・湯元・下熊野
※3月1日、3月2日、3月3日には、税理士無料相談を実施しています。(譲渡所得、相続税および贈与税等、相談に応じられないものもありますのでご了承ください。)		11日(木)		上熊野・石白・湯鉄神立	
		12日(金)		全町	
		15日(月)			

※3月1日、3月2日、3月3日には、税理士無料相談を実施しています。(譲渡所得、相続税および贈与税等、相談に応じられないものもありますのでご了承ください。)

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、税理士による無料相談が中止になる場合があります。

申告相談に必要なもの

- ①印鑑および預金通帳等口座番号がわかるもの
- ②給与所得者、年金受給者の方は源泉徴収票
- ③事業所得(営業・農業)や不動産所得がある方は、収支内訳書とその資料
- ④配当所得や一時所得、その他の収支のある方は、その資料
- ⑤各種控除を受ける方は、そのための明細書や領収書、証明書
- ⑥マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと身元確認書類※
- ⑦税務署からお知らせ「ハガキ」または「通知書」が届いている方は、その通知
- ⑧利用者識別番号をお持ちの方はその番号がわかる書類※

※⑥については、8ページ「マイナンバーについて」をご覧ください。

※⑧については、8ページ「町の申告相談会場における利用者識別番号の取得について」をご覧ください。

来場時のお願い

○最終の数日間は大変込み合います。できるだけご自分の対象地区の相談日に合わせてお越しください。

○会場に設置している番号札を取ってお待ちください。申告の内容によっては番号順にならない場合がありますが、ご了承ください。

○ご来場の際は、マスクを着用していただき、できる限り少人数でお越しください。
○入場の際に検温を実施しております。咳・発熱等の症状のある方は入場をご遠慮いただく場合があります。

新型コロナウイルス
感染対策にご協力をお願いいたします。

確定申告書にはマイナンバーを記載します。確定申告の際には、マイナンバーが分かる番号確認書類と身元確認書類の提示または写しの提出が必要となります。

配偶者、扶養親族および事業専従者などのマイナンバーについても申告書に記載する必要があり、番号確認書類の提示が必要です。

個人情報保護の観点および所得税還付対象者への速やかな還付を図るために、町の申告相談会で作成した確定申告書は、すべて電子データで小千谷税務署に送信します。電子データで送信するためには、申告者一人ひとりの利用者識別番号（国税庁が発行する電子データ受付用の番号）が必要となり、お持ちでない方については、町職員が

本人確認(番号確認および身元確認)を行うときに使用する書類の例

例 1 個人番号カード（番号確認と身元確認）

例 2 通知カード※（番号確認）

+

- ・運転免許証
- ・健康保険の被保険者証 など（身元確認）

例 3 マイナンバー記載の住民票（番号確認）

+

- ・運転免許証
- ・健康保険の被保険者証 など（身元確認）

※通知カードは令和 2 年 5 月 25 日に廃止されていますが、通知カードに記載された氏名、住所などが住民票に記載されている内容と一致している場合に限り、引き続き番号確認書類として利用できます。

重要

申告相談会場にて利用者識別番号の取得手続きをいたしますのでご了承ください。



①平成31年以降の申告相談会に来られた方には利用者識別番号を発行しています。その後、利用者識別番号を変更した方は、変更後の番号がわかる書類をお持ちください。

②小千谷税務署から利用者識別番号（ID・パスワード）の発行を受けた方についても、その番号がわかる書類をお持ちください。

※①および②の番号がわかる書類をお持ちいただけない場合、新たな番号を取得させていただきますのでご了承ください。

申告相談におけるお願い

○収支内訳書や医療費控除の明細書、その他各種内訳書等については、ご自宅で作成してから申告相談会場にお越しください。作成されていない場合、ご自身で作成していただいてからの相談受付となります。

○住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）の 1 年目の申告は、小千谷税務署にて申告する必要があります。

○次の申告等については、申告相談時間が長くなり会場が混雑する為、原則、町の申告相談会場では相談に応じられません。小千谷税務署か税理士（有料）にご相談ください。

国税庁ウェブサイトにによる確定申告にご協力ください

新型コロナウイルス感染症予防の観点からも、ぜひご利用ください。

国税庁 確定申告書等作成コーナー

所得税の確定申告は、役場の相談会場にお越しただかなくても、ご自宅のインターネットに接続されたパソコン・タブレット・スマートフォンを利用し、国税庁が提供している申告ソフトから24時間いつでも申告書を作成することが出来ます。所得税の確定申告をする場合は、ご自宅で作成することが可能です。

所得税の還付申告（減額申告）は令和3年2月15日以前から申告可能です。

国税庁が提供する申告ソフトは、令和3年1月4日⑨から使用が可能となっています。

所得税の還付申告（減額申告）であれば、令和3年1月4日からご自宅で申告書の作成と税務署への提出が可能となっており、還付金も早く受け取ることが出来ます。

また、還付申告でない方も申告ソフトは1月4日から使用できるため、余裕をもって申告の準備ができます（提出は2月16日からとなります）。

国税庁が提供している申告サイト「確定申告書等作成コーナー」は、原則、ソフトをインストールする必要はなく、計算も申告サイト内で自動計算するため、簡単に申告することが出来ます。

▽国税庁

確定申告書等作成コーナー

（パソコン・スマホどちらでも）

<https://www.keisan.nta.go.jp/>



スマホ申告

スマートフォン・タブレットで確定申告をする場合には、「スマホ専用画面」が操作しやすく便利です。

年末調整済みで医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方のほか、年末調整が済んでいない方、2か所以上の給与と所得がある方、年金

収入や副業等の雑所得がある方など、多くの方がご利用いただけます。

また、国税庁では、操作方法等に関する電話相談窓口を設けており、初めの方でも安心してご利用できます。国税庁ホームページ内の確定申告に関する質問を集めた「よくある税の質問」ページもご利用ください。

e・Tax 作成コーナー ヘルプデスク

☎0570-01-5901

・月曜～金曜 午前9時～午後5時（土曜・日曜・祝日および12月29日～1月3日を除きます）

・令和3年1月12日④～3月15日⑨は次のように受付時間を延長します。

月曜～金曜 午前9時～午後8時（2月11日④・⑤、23日④・⑤を除きます）

日曜（2月21日・28日、3月7日・14日限り）午前9時～午後8時

▽国税庁 タックスアンサー

（よくある税の質問）



<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/index2.htm>

対応できない申告等

- ・令和元年分以前の過去の申告
- ・株式の譲渡所得の申告
- ・過去の株式の譲渡損失を繰越す申告
- ・配当所得を総合課税分として申告する際、配当控除割合が不明な場合
- ・特定口座の配当所得において個々の取引の明細が無い場合
- ・住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）の1年目の申告
- ・先物取引に係る雑所得などの申告
- ・ビットコインに関する所得の申告
- ・青色申告決算書の書き方の相談

（記載済みの確定申告書であれば町でお預かりし税務署に送致します。）

申告書の提出方法

1 郵送等による確定申告書の提出

自宅にインターネットに接続されているパソコン（スマートフォン、タブレット）とプリンターがあれば、国税庁ウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を印刷し、小千谷税務署に郵送により提出することができます。また、郵送でなくても、町の申告相談会場にお持ちいただければ町から小千谷税務署に送致いたします。

作成・印刷した申告書と必要書類（マイナンバーを証明する書類と身元確認書類（運転免許証など）の写し、各種控除資料、収支内訳書など）を添付し、郵送により税務署に提出することができます。



2 e-Tax(電子申告)による確定申告書の提出

①マイナンバーカードとICカード「e-Tax」からの送信

マイナンバーカードとICカードリーダーがあれば、自宅のインターネットに接続されているパソコンから送信ができます。

②スマートフォンからの送信

マイナンバーカードとICカード対応スマートフォンがあれば、カードを読み込み、カード取得時の暗証番号を入力することで、送信ができます。

③ID・パスワード方式

マイナンバーカードとICカードリーダーをお持ちでない方でも、税務署で発行されるID・パスワードがあれば、ご自宅のインターネットに接続されているパソコンやスマートフォンから電子申告をすることができます。



ID・パスワードを

取得しましょう！

小千谷税務署において5分程度で発行できます。

取得の際は、運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。

申告期間は税務署が混み合いますので、前もってお早めに取得してください。

※ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。



e-Taxで送信する際の添付書類について

・マイナンバーに関する本人確認書類については提出または提示が不要です。

・社会保険料控除や生命保険料控除、寄付金控除の証明書などは、その記載内容を入力して送信することにより、書類の提出または提示を省略することができます（法定申告期限から5年間は保存しておく必要があります）。

・「収支内訳書」、「青色申告決算書」などは、e-Taxソフトでデータが作成でき、申告データとともに送信可能です。

※その他、電子的に提出できない添付書類の提出方法については、国税庁ホームページをご覧ください。小千谷税務署にお問い合わせください。

問 e-TaxやID・パスワードについて

小千谷税務署

☎02558・83・2090

小千谷税務署確定申告 相談会場について

税務署の所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場の開設は次のとおりです。

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、令和2年分の還付申告の方の申告相談を2月15日以前でも受け付けております。お早めの申告にご協力をお願いいたします。

会場

小千谷税務署
小千谷市東栄1・5・24

期間

2月1日①～3月15日①まで
(土曜、日曜および祝日を除きます)

時間

相談受付 午前8時30分～
午後4時まで
相談開始 午前9時から

※確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。なお、入場整理券の配付状況に応じて後日來場をお願いするごともあります。

※確定申告会場に來場される際は、マスクを着用していただき、できる限

り少人数でお越しください。
※入場の際に検温を実施しています。
咳・発熱等の症状のある方は入場をご遠慮いただく場合があります。

※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

問

小千谷税務署
☎0258・83・2090

その他のお知らせ

年金所得者に係る確定申告

不要制度について

次のいずれにも該当する場合には、計算の結果、納税額がある場合でも所得税の確定申告は必要ありません。

①公的年金等（その全部が源泉徴収の対象となる場合に限りです。）の収入金額が400万円以下

②公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

右記の場合でも、確定申告をすれば税金が戻る方は、還付申告を行うことにより税金が還付されます。

この制度により確定申告をしない場合でも、医療費控除、生命保険料控除、寄附金控除などの各種控除の適用を受

けたい場合や、公的年金等に係る雑所得以外の所得があるときは、住民税申告をしてください。

申告が不要な株式等の

譲渡所得・配当所得等について

《申告不要制度について》

源泉徴収を選択した特定口座内の上場株式等の譲渡所得や、住民税が源泉徴収されている上場株式等の配当所得等は、確定申告をする必要がないこととされています。

《申告制度を選択した場合》

繰越損失や損益通算、各種控除等の適用を受けるための理由で、申告制度を選択することもできます。この場合、申告した株式等の譲渡所得・配当所得等については、給与や公的年金などの他の所得とともに、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料の算定対象に含まれることとなります。

医療費控除には「医療費控除の

明細書」の添付が必要です

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となり、代

わりに「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要となりました。なお、税務署から明細書の記載内容の確認を求める場合がありますので、領収書はご自宅で5年間保管する必要があります。

医療費控除を申告される方は、「医療費控除の明細書」を作成してから相談会場にお越しください。計算や明細書が作成がされていない場合、ご自身で作成してからの相談受付となりますのでご了承ください。

※医療費控除とセルフメディケーション税制による医療費控除の特例（健康の保持増進や疾病の予防などに一定の取組を行っている人が特定一般医薬品などを購入した場合、その購入費を所得控除とするもの）は選択適用です。いずれか一方を選択し、該当する明細書で計算を行います。

控除等の詳しい内容は、税務署が行っている「令和2年分所得税および復興特別所得税の確定申告の手引き」や、国税庁のホームページをご覧ください。

▽国税庁ホームページ

<https://www.nta.go.jp/>



令和2年分申告からの主な変更点

給与所得控除・公的年金等控除が変わりました

給与所得控除・公的年金等控除が一律10万円引き下げられました。このほか、控除上限額なども変わりました。

また、これに伴い、所得金額調整控除が創設されました。

所得金額調整控除

①給与等の収入金額が850万円を超える方で、特別障害者に該当する方や、23歳未満の扶養親族を有する、特別障害者である配偶者や扶養親族を有する方の所得金額を計算する場合は、給与所得の金額から所得金額調整控除を差し引きます。

②給与所得および公的年金雑所得があり、その合計額が10万円を超える場合、所得金額の計算の際に、所得金額調整控除として給与所得の金額から差し引きます。

適用後の額が「年金所得者に係る確定申告不要制度」（11ページ参照）に該当する場合は、確定申告は不要となります。

$$\text{所得金額調整控除} = (\text{給与所得} + \text{公的年金等雑所得}) - 10 \text{万円}$$

（給与所得および公的年金雑所得が10万円を超える場合は10万円）

この調整控除を申告することによって、配偶者や扶養親族の所得要件に影響がありますので、該当する方は申告をしてください。

青色申告特別控除の適用要件が変わりました

青色申告特別控除額が変わりました（65万円⇒55万円）。

ただし、今までの65万円の青色申告特別控除の適用要件に加えて、e-Tax（電子申告）、または電子帳簿保存（税務署への事前の申請が必要）を行うと、引き続き65万円の青色申告特別控除が受けられます。

ひとり親控除が創設されました

婚姻歴や性別に関わらず一定の要件を満たす場合は、35万円（住民税は30万円）を控除することができる、ひとり親控除が創設されました。

基礎控除が変わりました

基礎控除額が10万円引き上げられ、48万円（住民税は43万円）になりました。

ただし、合計所得金額が2,400万円を超える方は、その合計所得金額に応じて控除額が変わります。

消費税の確定申告をされる方へ

消費税の確定申告書を作成するには、令和元年10月1日以降の取引について、売上や仕入れ等を税率（軽減税率8%・標準税率10%）ごとに区分して記帳するなどの経理（区分経理）を行った帳簿が必要となります。

また、令和元年分からは、消費税確定申告書を作成するには、区分経理を行った帳簿に基づき、「課税取引金額計

算表」の作成が必要となります。

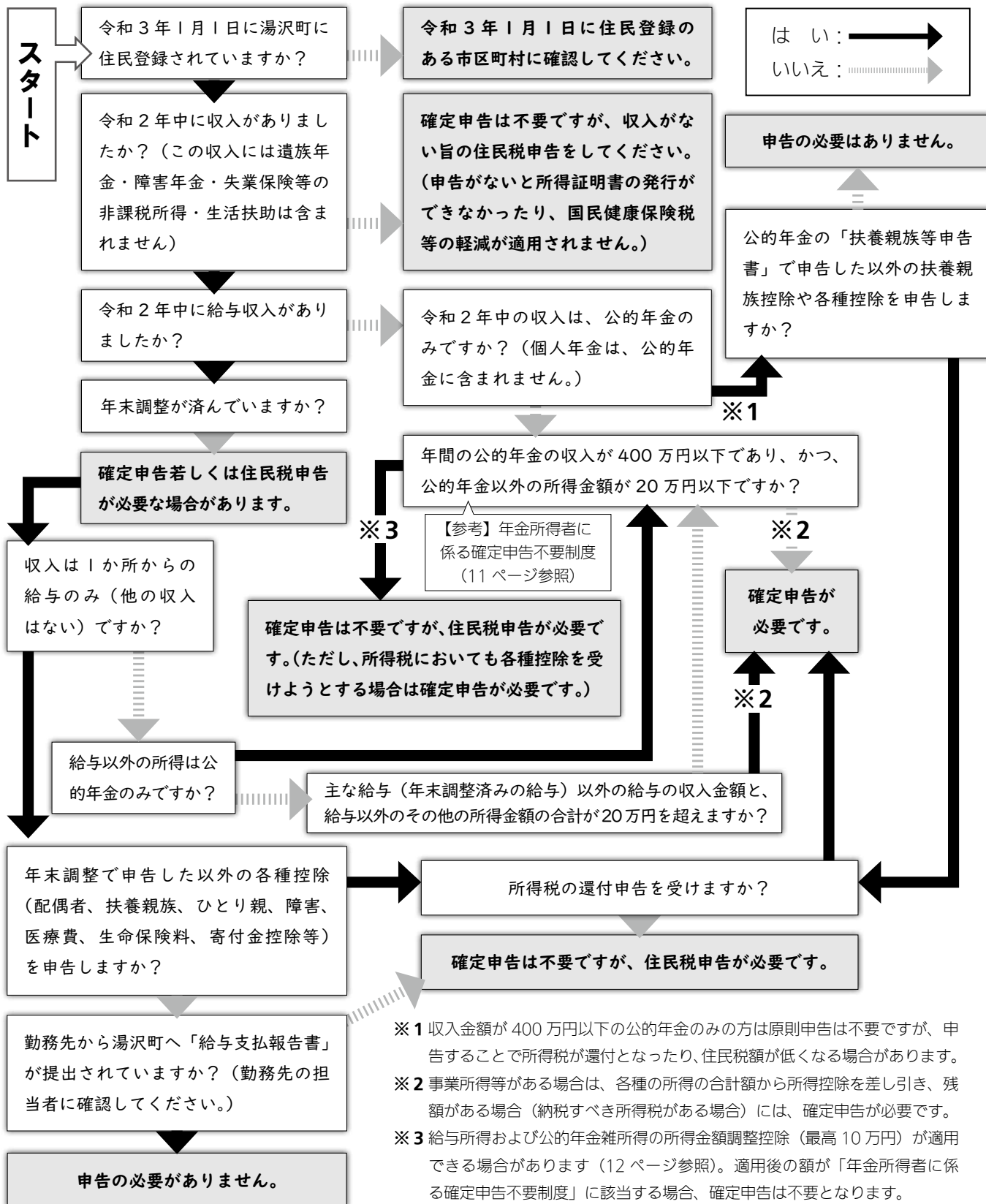
なお、消費税の仕入税額控除の適用を受けるためには、区分経理に対応した帳簿や受け取った請求書などの書類を保存する必要があります。

問 小千谷税務署 ☎ 0258-83-2090

住民税申告・確定申告の申告判定表

- ・住民税申告：町・県民税の申告をいいます。確定申告をした場合には、住民税申告をする必要はありません。
- ・確定申告：所得税の申告をいいます。

◆この判定表は、個々のケースによっては当てはまらない場合もありますので、ご不明の場合はお問い合わせください。

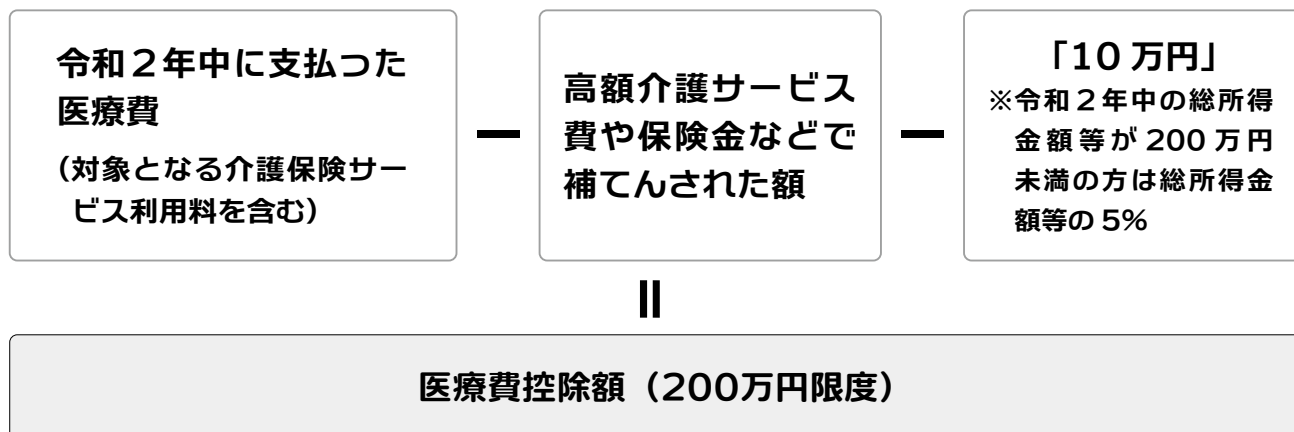


介護保険サービス利用料 は確定申告医療費控除の 対象となります

一般の医療費と同様に介護保険サービス利用料についても、確定申告によって医療費控除を受けることができます。

医療費控除の対象となる金額は、申告者自身または申告者と生計を一にする配偶者やその他親族のために支払った医療費および介護保険サービス利用料などの総額となります。医療費控除額は、次の計算式によって計算します。

▼医療費控除額の出し方



▼在宅で介護サービスを利用した方

▲医療費控除の対象となるもの

次の医療系の居宅サービスは、保険の給付対象となる令和2年中の利用者負担額の全額が、控除対象となります。

- ◆（介護予防）訪問看護
- ◆（介護予防）通所リハビリテーション
※介護老人保健施設などでのデイケア
- ◆（介護予防）訪問リハビリテーション
- ◆（介護予防）短期入所療養介護
※介護老人保健施設などでのショートステイ
- ◆（介護予防）居宅療養管理指導
- ◆ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
※一体型事業所で訪問看護を利用する場合
- ◆ 複合型サービス
※▲の居宅サービスを含む組み合わせにより提供されるもの（生活援助中心型の訪問介護の部分を除く）

●条件付きで医療費控除の対象となるもの

次の福祉系の居宅サービスは、要介護（支援）認定を受け、居宅サービス計画または介護予防サービス計画に基づいて、上記▲のいずれかのサービスと併せて利用した場合に、保険の給付対象となる令和2年中の利用者負担額の全額が、控除対象となります。

- ◆訪問介護（ホームヘルプサービス）
※調理・掃除等の生活援助中心型を除く
- ◆通所介護（デイサービス）
- ◆（介護予防）訪問入浴介護
- ◆（介護予防）短期入所生活介護
※特別養護老人ホームでのショートステイ
- ◆（介護予防）小規模多機能型居宅介護
- ◆地域密着型通所介護
- ◆（介護予防）認知症対応型通所介護
- ◆夜間対応型訪問介護
- ◆ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
※一体型事業所で訪問看護を利用しない場合および連携型事業所に限る
- ◆ 複合型サービス
※▲の居宅サービスを含まない組み合わせにより提供されるもの（生活援助中心型の訪問介護の部分を除く）
- ◆地域支援事業の訪問介護相当サービス、通所介護相当サービス
※生活援助中心のサービスを除く

▼介護保険施設に入所された方

医療費控除の対象となるサービスを行う施設名	医療費控除の対象となるもの
指定介護老人福祉施設 (ゆのさと園などの特別養護老人ホーム)	保険給付対象となる介護費、食費および居住費 の自己負担額の2分の1に相当する額
介護老人保健施設(越南苑など) 指定介護療養型医療施設(湯沢病院) 介護医療院	保険給付対象となる介護費、食費および居住費 の自己負担額の全額

▼確定申告に必要な書類

- ① 医療費控除の明細書
- ② サービス事業所の領収書
(領収書に医療費控除の対象となる金額が記載されています。)



※おむつ代の医療費控除について

おむつ代の医療費控除には、医師の発行する「おむつ使用証明書」と「おむつ代の領収書」が必要です。ただし、おむつ代について、医療費控除を受けるのが2年目以降で、介護保険の要介護認定における「主治医の意見書」に「寝たきり状態であり、尿失禁の発生可能性あり」と記載されている方は、「町が主治医意見書の内容について確認した書類」を「おむつ使用証明書」に代えることができます。

この書類の発行については福祉介護課へお問い合わせください。

65歳以上で、要介護認定を受けている方の 障害者控除対象者の認定について

65歳以上の方で、身体障害者手帳の交付などを受けていない方でも、身体障害者または知的障害者に準ずる方として湯沢町長の認定を受けた場合は、障害者控除の対象となります。

令和2年12月31日現在(令和2年中に死亡した方は死亡日)、介護保険の要介護認定を受けている方で、「障害者または特別障害者に該当する」と認定される場合は申請により「障害者控除対象者認定書」を発行します。該当すると思われる方で、確定申告などのために税務署や会計事務所へ提出が必要な方は、福祉介護課へ申請してください。

湯沢町ホームページから **障害者控除** で検索すると申請書をダウンロードできます。

◆控除を受けるためには確定申告が必要です。

◆2月16日(火)～3月15日(月)の期間、湯沢町役場の申告相談会場(7ページ参照)で申告される方は 申告会場で対象者の確認ができますので、**認定書の申請は不要です。**

◆昨年、申請された該当者の方には既に認定書を郵送で発行しています。

----- 注意事項 -----

※申請から認定書の発行まで日数がかかる場合がありますので、日程に余裕をもって申請してください。

※要介護認定を受けていても状態によっては該当しない場合があります。

問 福祉介護課(湯沢町総合福祉センター内) ☎ 025-784-4560

湯沢で働こう!

湯沢町内企業の人事担当者の説明が聞ける
絶好のチャンスです。

企業懇談コーナーで、参加企業と求職者との個別懇談を行います。お気軽にお越しください。
親御さん、ご家族からの相談も可能です。

親御さん・ご家族OK

入退場自由

服装自由

予約不要

入場無料

ゆざわ 就職相談会

令和3年 **2/16** 四 午前10時～12時(受付開始/午前9時30分)

会場 湯沢町公民館 湯沢町大字湯沢2822 ☎025-784-2460

内 容

- ▶ 企業より求人内容の説明および面談
- ▶ 湯沢町役場による移住相談
- ▶ ハローワークによる就職相談
- ▶ 在学中の就労体験(インターンシップ)相談

対象者

- ◎ 大学・大学院・短期大学・専修学校を令和3年3月卒業予定で、湯沢町の企業に就職を希望する学生さん。
※尚、大学・大学院・短期大学・専修学校の令和4年以降の卒業予定者及び高校3年生は企業説明を受けるのみ可能です。
- ◎ 湯沢町にU・Iターンを希望する方。
- ◎ 湯沢町で働きたい方。

【お問合せ先】

湯沢町商工会 ☎025-784-2522
主催/湯沢町商工会・湯沢町 共催/ハローワーク南魚沼

参加企業は、湯沢町商工会ホームページにて掲載(随時更新)

湯沢町商工会

検索

E-MAIL yuzawa@seagreen.ocn.ne.jp



国保の人間ドック費用を助成します

年に一度は人間ドックを受けましょう！

高血圧や動脈硬化、がんなどの病気は自覚症状がな
いまま身体の中で静かに進
行します。早期発見のため
にも、人間ドックを受けま
しょう。



申込方法

次回 2 月 14 日発行の広報ゆざわに申請書
を折り込みますので、必要事項を記入して
健康増進課へ提出してください。

申込期間

2月15日(月)～3月1日(月)

対象者

湯沢町国民健康保険に加入している方のうち、以下
の項目を満たす方に人間ドックの費用を助成します。

- ・令和 3 年 4 月 1 日において 35 歳以上で、
受診時に 74 歳以下の方
- ・湯沢町国民健康保険の被保険者である期間
が 1 年以上の方
- ・国民健康保険税の未納がない方

※人間ドックを希望しない 40 歳～ 74 歳の国保資格
のある方は、特定健診を受診してください。
対象の方には 4 月中に案内を郵送予定です。

問 健康福祉部 健康増進課
☎ 025 - 784 - 4560

イノシシの出没にご注意ください

新潟県内では、12 月の降雪以降に相次いでイノシシによる人身被害が発生しています。

イノシシは冬眠しない動物であり、降雪期は雪の少ない場所を求めて沢治いや山治いの除雪された
場所に出没する可能性があります。除雪でできた雪の壁を越えて山側に戻れない状況も想定されるた
め、市街地に出没し続ける可能性があります。

イノシシに近づかない

遭遇した場合は、絶対に刺激せず、物陰に隠れる、高いところへ登るな
どしてやり過ごし、落ち着いてその場を離れてください。

イノシシを刺激しない

イノシシは刺激されると興奮して襲ってくることもありますので、大声
を出したり、物を投げたり、犬をけしかけたりしないでください。

エサとなるものを 放置しない

イノシシは嗅覚に優れ、学習能力が高いため、一度覚えた食べ物の味に
執着し、エサがあった場所には再度出没することがありますので、エサ
となるものを放置しないでください。



目撃情報は 役場または警察署へ

イノシシ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。

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

町の奨学金貸与制度と就学援助制度のご案内

経済的理由により修学・就学が困難な児童生徒を援助します

奨学金貸与制度

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
 - ⑦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
 - ⑧日本国外の学校で、教育委員会が⑦に定めるものと同等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）
 - ⑨独立して生計を営む者
 - ⑩町税等を完納している者
 - ⑪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場合は合計で月額**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場合は合計で月額**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場合は合計で月額**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（第四北越銀行、新潟県信用組合、みなみ魚沼農業協同組合、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（月）～3月31日（水）

- 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▽スクスクゆざわ▽手当・助成▽奨学金貸与制度）

就学援助制度

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（教育課教育係にあります。）
- ②添付書類
 - 源泉徴収票、町民税の課税証明書、確定申告書の写し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）の減免およ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

令和3年度分受付 4月1日（木）～30日（金）

問 教育課 教育係 ☎ 025 - 784 - 2211

公民館・学校体育施設等の利用と社会教育関係団体登録について

令和3年度に交流・活動する団体・サークル・グループの利用申込を受け付けます

公民館や学校体育施設などで、定期的（令和3年4月～令和4年3月）に交流・活動する団体・サークル・グループの利用申込を受け付けます。

公民館や学校体育施設および中央公園の利用料金の減免を受けたり無料で使用したりするには、社会教育関係団体の登録が必要となります。

社会教育関係団体の登録は2年間有効で令和4年度末までです。なお、年度中途に社会教育関係団体となった場合でも令和4年度末までとなります。



社会教育関係団体への登録の主な要件

○会員が自主的、主体的に運営している団体であること。

（会の運営が講師に依存した教室的なものは登録できません。）**【注】**

○活動内容が営利目的や政治的・宗教的な活動でないこと。

○団体の組織および活動のために規約や会則を有していること。

○構成員の5名以上で7割以上の方が町内在住、在学または在勤であること。

※この他にも要件がありますので、詳細は湯沢町公民館にお問い合わせください。

登録・施設使用申請に必要な書類

◆社会教育関係団体登録申請書（2年間有効）

添付書類

・規約または会則

・活動計画書および活動報告書

※湯沢町公民館で様式を配布しています。添付書類は任意の様式でも可。

◆施設定期使用申請書（毎年提出）

・会員名簿

・会計内容が明らかになるもの（決算書・予算書など）

申請の流れ

①公民館窓口へ様式「社会教育関係団体登録申請書」と「施設定期使用申請書」および必要な添付書類を提出してください。 **提出締切 2月10日**※

③社会教育関係団体に登録された申請者へは登録証を送付します。これで施設定期使用申請が完了します。使用希望日が重複した団体は、公民館からお知らせしますので、当事者間で調整してください。

②社会教育関係団体の要件を満たしている場合は、社会教育関係団体として登録され、施設使用料の減免を受けたり無料で使用したりすることができます。

④社会教育関係団体の要件を満たせなかった団体は、一般団体となり施設定期使用申請が一般受付となります。

令和3年度の湯沢町公民館の一般受付（社会教育関係団体以外の定期使用・日毎使用など）は、**3月8日**※から先着順に受付いたします。（ただし、町の事業や社会教育関係団体を優先します。）

【注】会の運営が講師に依存した教室とは？（社会教育関係団体と私塾・文化教室との違い）

社会教育関係団体	私塾・文化教室
講師は会員の総意で決めます。	講師中心で縦の人間関係となります。
経理は会員の互選による係りの者が行い、会費の経理内容は監査を受けて会員全員に公開します。	個人が直接、経営者もしくは講師に月謝として支払います。経理内容は通常公開しません。
会員の総意で民主的に運営します。	私塾・文化教室の経営者若しくは講師自らが運営します。
公民館を中心に自主的に活動します。	公民館の使用は有料となり制限が加わります。

問 湯沢町公民館 ☎ 025 - 784 - 2460

※旧小学校体育施設の受付は、湯沢カルチャーセンターになります。

町長喫茶室

OPEN

田村町長と直接お話しませんか？



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

2月の開店日

2月24日水

①午前 9時～ 9時 50分

②午前 10時～10時 50分

③午前 11時～11時 50分

締め切り

2月17日水まで

新型コロナウイルス感染症

感染防止のため参加者は下記のことにご留意ください

- 参加者の方は、マスクの着用をお願いします。
- 発熱など体調が悪い方は、参加をご遠慮ください。
- 参加人数は、1組あたり2名までとさせていただきます。
- 室内の換気のため、窓やドアを開けて行います。

※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。

※申し込みは先着順で3組までとさせていただきます。

申・問 企画政策課 ☎ 025 - 784 - 3454 FAX 025 - 784 - 1818

降雪シーズンは次のことを守りましょう

町民の皆さまや町を訪れるすべての方がお互い安全に過ごせますよう、ご協力をお願いします。

側溝のふた・グレーチングふたを閉めましょう

除雪作業に伴い、道路側溝のふた・グレーチングふたを開けたままにしておくのは、自動車や通行者に対して大変危険です。他県では側溝への転落死亡事故も起きています。作業が終了したら、必ず閉めましょう。



雪道の運転では「シッパネ条例」を守りましょう

平成27年より「湯沢町シッパネ被害根絶に関する条例」が施行されています。

ドライバーの皆さんは、歩行者にやさしい運転を心がけましょう。

そして、冬は多くのお客様が来町されます。シッパネに気を付けるよう、またシッパネを飛ばさないよう町民自らがお伝えし、「人にやさしい観光の町・湯沢」を目指しましょう。

問 環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291



雪崩に気をつけましょう!

雪崩はスピードが速く、起きてから逃げることはできません。雪の少ない時期から雪崩の発生しやすい場所や、どのようなときに発生するのか知っておくことが大切です。



全層雪崩

降雪や降雨の後、
天気が良く
気温が上がったとき

- ▷全層雪崩は、雪崩のすべり面が地表面にあり、春先の融雪期に多く発生します。
- ▷雪崩の速さは、時速 40 ～ 89 km と自動車並みのスピードです。



表層雪崩

気温が低く
古い雪の上に
多量の新雪が積もったとき



- ▷表層雪崩は、雪崩のすべり面が積雪内部にあり、気温が低く降雪が続く時期に多く発生します。
- ▷雪崩の速さは、時速 100 ～ 200 km と新幹線並みのスピードです。

雪崩の発生しやすい場所は？

一般的に角度が30度以上で高低差10m以上ある斜面が、雪崩の危険があるといわれています。特に35～45度の斜面が一番危険です。また低い木や草しか生えていない斜面も注意が必要です。雪山の登山やスキー場では、このような危険な場所には近づかないことが大切です。

危険な兆候を発見したら…

山の尾根から雪がはり出した雪庇^{せっぴ}や斜面の亀裂など、雪崩の兆候を発見したときは速やかにご連絡ください。

問 湯沢町役場 総務管理課
☎ 025 - 784 - 3451
南魚沼地域振興局 地域整備部
☎ 025 - 772 - 7959

除雪作業の際は注意して作業してください

除雪作業中の事故が多発しています

除雪作業は

「一人でしない」
「無理しない」
「落雪・転落
気をつけて」

問 総務管理課 防災管財係
☎ 025 - 784 - 3451

除雪作業を行う際の注意点

- 除雪機に詰まった雪の除去は、必ずエンジンを止めてから!
- 2人以上で作業。やむを得ず1人の場合は、家族や隣近所に声掛けを!
- 作業前には、流雪溝や水路等の危険個所の確認を!
- はしごはしっかり固定し、昇降時に特に注意!
- 高所作業中は足を滑らせないように注意。命綱・ヘルメット等の安全対策を!
- 軒下での作業は、屋根からの落雪に注意!
- 無理をせず、こまめに休憩を!

冬のユースポ！



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 <https://youspo.net>



ユースポ！WEB
お気に入り登録！

ユースポ！ 検索
<https://youspo.net>

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♪

すでに貯筋運動メンバーの皆さんは動き方の確認とモチベーションアップのために、これから貯筋運動を始める方は今後の自主トレのために……。ぜひご参加をお待ちしております。

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♪



回 全5回 3月2日、9日、16日、23日、30日（火曜日）
10:00 ~ 10:45

場 湯沢カルチャーセンター

費 1回 500円 ※別途貯筋通帳 250円（お持ちの方は不要）

申 ユースポ！窓口へ、または電話・メール・ファクスにてお申し込みください。

おやこでGENKI教室 冬 「ちびっ子スキー体験」

冬の大自然を親子で楽しみましょう♪

せっかくの雪国湯沢・・・お子様にスキーを体験させてあげませんか？

でもどうしたら良いかわからない・・・。

そんなお父さんやお母さんのためにユースポ！が全面サポート！！

親子で雪に慣れることから始めます。冬の大自然を親子で楽しみましょう♪

回 2月11日①・②、21日③、3月7日④、14日⑤
(いずれも 15:00 ~ 16:30)

場 岩原スキー場

対 保育園・幼稚園年中～年長さんとその保護者

費 1回 500円

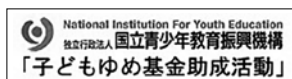
※非会員は別途保険料 1回 200円がかかります。



持 お子様はスキー・スキー靴 ※保護者の方は長靴でもOK
(レンタルあり スキー&ブーツセット 800円)

服 スキーウェア等の防寒着・防寒靴・手袋・帽子・ゴーグル

申 各回とも3日前までにユースポ！へお電話またはメールにてお申し込みください。※料金は当日集めます。



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）、または保健センターへ料金を添えてお申し込みください。

※20万歩に達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) 1月中に20万歩に達した→2月中に無料招待券進呈

▷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

1,500円→1,250円 ※ご利用時、要記録票提示。

≪11月 歩数TOP5≫

RANK	歩数	RANK	歩数
1	1,033,436	4	384,894
2	742,210	5	360,317
3	455,867		

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！

運動はちょっと～という方は、
ストレッチからがおすすめ。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
気持ちもスッキリしますよ♪



日 2月22日、3月1日、8日、15日、22日（月曜日）
18:20～19:00

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 非会員 1,000円
または 1回 会員 200円 非会員 300円

持 タオル・水分等をご持参ください。
会員証（ユースポ！会員の方のみ）

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。

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！

○料 金：1時間 マンツーマン 5,000円 2名 8,000円 3名 10,000円

○予 約：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。

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。

申し込み不要です。参加できる会場へどちらでも
お気軽に足をお運びください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 025-784-3000
NPO法人ユースポ！ ☎ 025-785-2123

(2月)

会場	開催日	時間
神立中央集会場（田中）	12日（金） 26日（金）	10:00～11:30
神立中央会館（栄町）	9日（火）	
農山村総合開発センター	9日（火） 16日（火）	
下湯沢公民館	10日（水） 24日（水）	
総合福祉センター	12日（金） 19日（金） 26日（金）	

持ち物 タオル、飲み物

参加費 1回 200円



2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	受付時間	会 場
6日④ 毎週火曜・木曜	施設検診	申込者	8:30～9:00	健康増進施設

*各検診は予約が必要です。(予約先:健康増進施設 ☎025-785-5005 予約受付時間:午後2時～4時)

*今年度の住民健診は2月が最終となります

*巡回検診以外の予約先:健康増進施設 ☎025-785-5005

乳幼児の保健衛生行事

日	種 目	対 象	時 間	会 場
2日④	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
9日④	1歳児歯科健診	令和元年12月～令和2年1月生まれ	個別に案内した時間	
	2歳児歯科健診	平成30年12月～平成31年1月生まれ	個別に案内した時間	
	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
16日④	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
18日⑥	1歳6か月児健診	令和元年6月～7月生まれ	個別に案内した時間	

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 月曜・火曜・木曜・金曜…13:15～13:35 水曜…13:30～14:30

*予防接種を受ける際のお願い

- ・問診票は自宅でご記入しましょう。
- ・ロタウイルスワクチンは飲み薬ですので、授乳後すぐの接種は避けましょう。接種当日の授乳時間の調節をお願いします。
- ・受付時間には余裕を持ってお越しください。

障がい者地域生活支援事業

事業名	実施主体	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 ☎025-784-4111	2日 節分豆まき	9日*	16日*	23日 お休み	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 ☎025-770-1331	4日 ヘルス チェック	11日 お休み	18日*	25日*	

*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。

*いずれも参加費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。
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)(☎025-784-3149)まで。

2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
整形外科	午前	高田	宮崎	—	高田	角田	13日・20日 高田
	午後	高田	宮崎 (3:00~4:30)		高田	角田	
外科	終日	—	—	休診	—	—	—
地域家庭 診療部 内科系 予約	午前	井上 8日休診	浅井	小坂	浅井	土屋	—
	午後	井上 8日休診	近藤		小坂	浅井	
地域家庭 診療部 内科系 予約	午前	近藤	小林	井上 24日休診	土屋	西谷	—
	午後	北口	井上		—	—	
地域家庭 診療部 内科系 予約なし	午前	北口	西谷	近藤	近藤	小坂	担当医師
	午後	—	—		—	—	
地域家庭 診療部 内科系 予約なし	午前	小坂	井上	西谷	井上	北口	担当医師
	午後	浅井	北口		担当医師	近藤 19日担当医師	
眼科	午前 (10:00まで)	半沢	—	—	久米川 (10:00まで)	—	13日担当医師 (10:00まで)
	午後 (再診予約診療のみ)	半沢	—		久米川 (再診予約診療のみ)	—	
小児科	午前	担当医師	—	担当医師	18日 中島	—	—
	午後	—	—		18日 中島 (2:30~3:15)	—	
歯科	午前	笠原 22日休診	笠原	笠原 17日担当医師 口腔外科担当医師 3日・17日のみ	笠原	笠原	笠原 6日・13日休診
	午後	笠原 22日休診	笠原	笠原 17日担当医師 口腔外科担当医師 3日・17日のみ	笠原	笠原	

◎水曜日の午後（歯科以外）・土曜日の午後・日曜日・祝日は休診です。
救急患者様は担当医師が対応しますのでお電話ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、正面玄関、地下出入口にて、館内に入るすべての方の体温測定を行っております。測定の結果、37.5℃未満の方は、そのまま館内にお入りください。37.5℃以上の方は一旦センターの外に出ていただき、お電話【☎ 025-780-6543】にてその旨お話しください。携帯電話をお持ちでない方は、センター入口に設置のインターホンにてお話しください。係の者がご案内いたします。

地域家庭診療部：診療時間内、診療時間外を問わず、発熱、せき、のどの痛み等の症状、かぜ症状のほか、息苦しさ、強いだるさなど、普段と異なる強い症状で受診する場合は、必ずお電話でご連絡【☎ 025-780-6543】していただきますようお願いいたします。受診方法をご説明させていただきます。

眼科：コンタクト・めがねの処方せんには対応しておりませんのでご了承ください。

受付 午前：8時30分～11時30分 ※眼科は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、予約の患者様のみです。
※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時からです。
※木曜日の小児科は2時30分からです。

その他 「予約」の診察では予約のある方が優先となります。
都合により担当医が一部変更・休診となる場合があります。
睡眠外来、禁煙外来、白内障手術を行っておりますのでお問い合わせください。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
☎ 186-025-780-6543
☎ 025-780-6544 (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… ☎ 025-780-6543
(湯沢町大字湯沢 2877 番地 1)
- 魚沼基幹病院…………… ☎ 025-777-3200
(南魚沼市浦佐 4132)
- 南魚沼市民病院…………… ☎ 025-788-1222
(南魚沼市六日町 2643 番地 1)
- 斎藤記念病院…………… ☎ 025-773-5111
(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)

新型コロナウイルス感染症相談窓口

(1) 発熱、せき、のどの痛み等の症状がある方

①かかりつけ医療機関がある場合

○かかりつけ医療機関に電話で相談してください。
発熱、せき、のどの痛み等で医療機関を受診する際は、必ず事前に電話連絡をお願いします。

②かかりつけ医療機関がない・どこに相談したらよいかわからない場合

○新潟県新型コロナ受診・相談センター

毎日(土曜・日曜・祝日含む) 24 時間対応

☎ 025 - 256 - 8275

○南魚沼保健所

月曜～金曜(祝日除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

☎ 025 - 772 - 8142

(2) 症状がない方・どこに相談したらよいか迷った方

○新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター

月曜～金曜(祝日除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時

☎ 025 - 282 - 1754

(3) 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談をされる方

○南魚沼保健所

月曜～金曜(祝日除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

☎ 025 - 772 - 8142

○厚生労働省の電話相談窓口

毎日(土曜・日曜・祝日含む) 午前 9 時～午後 9 時

☎ 0120 - 565653

(令和 2 年 11 月現在の対応)

ご結婚おめでとうございます

12月21日

狩野 寿さん (上熊野)
(岩見) 亮子さん (上熊野)

1月2日

関谷 圭介さん (原新田)
(田村) 花絵さん (萩原)

♡お一人のメッセージ♡

それぞれが育った家庭をお手本に、力を合わせて頑張ります！

お誕生おめでとうございます

12月20日

高橋 泰成くん (石白、弘樹さん・緩奈さん)

ご逝去お悔やみ申し上げます

12月19日

宮下 稔さん (七谷切、87歳)

12月21日

池田 源二さん (二居、85歳)

12月22日

渋谷 基子さん (二之町、92歳)

12月23日

阿部 實さん (布場、79歳)

※1月7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。ご希望の方は湯沢町社会福祉協議会(☎025・784・4411)までお問い合わせください。