

花、ヒラケ。

この町では卒業式の日に桜は咲きません。
でも、膨らんでいるつぼみが、その日の気持ち
みたいで好きだったりします。
さあ、新しい春を咲かせましょう。

イベントのご案内

Connect in YUZAWA
2021 (コネクトイン湯沢
2021) 開催

湯沢町と南魚沼市で組織する「南魚沼地域広域計画協議会」では、人口減少対策・労働人口確保のため、ミーティングパーティなどの「交流促進事業」を企画しています。

今年度は、スキー・スノーボードを通じて交流する「Connect in YUZAWA 2021」を次のとおり開催いたします。お申し込みは先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。参加ご希望の方はお早目にお申し込みください。

日・内

3月3日(水) 午前10時～午後4時

タイムスケジュール

午前10時……自己紹介・イベント概要紹介

午前10時30分……ゲレンデ滑走

正午………昼食

午後1時45分……ゲレンデDE探せ
フルーzing

場

午後3時………交流タイム
午後4時………終了
神立スノーリゾート

※希望者には送迎を用意します。
エントリ後にメールで確認させていただきます。

費

無料(ギアレタル、昼食費、リフト券込み)

対

湯沢町、南魚沼市在住で23～33歳の男女各8名

申

下記のQRコードからエントリしてください。

※先着順となります。



新型コロナウイルス感染予防対策について

- ・当日集合時に検温を実施し、37.0度以下の方のみの参加とさせていただきます。
- ・アルコール消毒液を用意いたしますので、こまめな手指消毒をお願いいたします。
- ・感染状況等により、イベントを中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。

問

運営受託者

株式会社BFF (担当 田村)

☎0800・5670・6450

おし
せ
町から

マイナンバーカード
申請手続きのご案内

マイナンバーカード

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

- 3月9日㊟ 午後1時30分～4時
湯沢町公民館 浅貝分館（三国）
- 3月11日㊟ 午後1時30分～4時
農山村開発総合センター（中里）
- 3月16日㊟ 午後1時30分～4時
湯沢町公民館（湯沢）

持

必要書類等
運転免許証、健康保険証などの本人確認書類

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。

マイナンバーカード

土曜窓口、時間外窓口

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 3月の開庁日時

- ・3月11日㊟
…午後7時まで
- ・3月20日㊟
…午前8時30分～正午まで
- ・3月25日㊟
…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【紛失した場合も不要】

※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の写真をご用意ください。

※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。

マイナンバーカードを
取得しませんか？

令和3年3月からは保険証利用が開始される予定です。

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。令和3年3月までにマイナンバーカードを申請した方はマイナポイントをもらうことができます。カード受取後、マイナポイントの申し込みを行い、令和3年9月までに行ったチャージまたはお買い物物が対象です。

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
新型コロナウイルスの影響で
保険料の納付が困難な方へ

国保税・後期高齢者医療保険料・
介護保険料が減免となる場合が
あります

新型コロナウイルス感染症により死
亡もしくは重篤な傷病となった方や、
新型コロナウイルス感染症の影響によ
り、世帯の主たる生計維持者の令和2
年の収入（事業・給与・不動産・山林
収入）が令和元年に比べ30%以上減少
したなどの要件に該当する場合は、保
険税（料）が減免となる場合があります。
減免には申請が必要です。

対
減免の対象となる保険税（料）

令和元年度・2年度分の保険税
（料）のうち納期限・年金給付支
払日が次の期間

▽令和2年2月1日から令和3年
3月31日まで

減免の計算方法

減少した収入にかかる所得や、世
帯の主たる生計維持者等の所得か
ら算出した減免対象保険税（料）
に、令和元年の所得の合計額に応
じた減免割合を乗じます。

申
申請期間

令和3年3月31日まで（現在受付中）

申請方法

【申請に必要な書類】

- ・減免申請書
 - ・収入見込額申出書
- 収入が確認できる帳簿や給与明細
等の写し、還付先口座番号がわか
る書類の写し、本人確認書類等の
添付書類とともに提出してくださ
い。郵送または、窓口での申請を
受け付けています。

●減免となるには、世帯主もしくは世
帯の主たる生計維持者の減収の他、
前年の所得状況などの、複数の要件
を満たす必要があります。また、減
免額の計算方法は、各保険で異なり
ます。その他、詳しい申請方法や提
出書類の様式等については、湯沢町
ホームページをご覧ください。お
問い合わせください。

湯沢町ホームページ

「新型コロナウイルス経済支援対策」
内、国民健康保険税、後期高齢者医
療保険料、介護保険料減免のページ
をご覧ください。

問
国民健康保険税

▽税務課

☎025・784・3452

後期高齢者医療保険料

▽町民課

☎025・784・3453

介護保険料

▽福祉介護課

☎025・784・4560

おし
らせ
町から
新型コロナウイルス感染者を
対象とした傷病手当金のご案内

対
支給対象者

- 次の①～③のすべてに該当する方
- ①勤め先から給与の支払いを受け
ている方で、新型コロナウイルス
に感染または発熱等の症状が
あり感染が疑われる方
 - ②感染または感染の疑いにより、
その療養のために労務に服する
ことができず、その期間が3日
間を超える方
 - ③労務に服することができない期
間に対する給与の支払いを受け
られない方（期間中に給与の一
部の支払いを受けることができ
る場合でその給与の額が傷病手
当金の額よりも少ない場合は、

その差額を支給します。）

対象期間

令和2年1月1日から令和3年3
月31日までの期間で、労務に服する
ことができない期間（最長1年6か
月間まで）

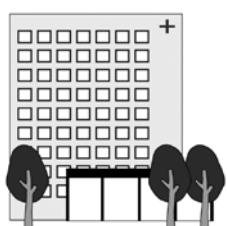
内
支給額

1日当たりの支給額①×支給対
象となる日数②
①（直近の継続した3か月間の給
与収入の合計額÷就労日数）×
3分の2
②労務に服することができない期間
のうち就労を予定していた日数

※詳細はお問い合わせください。

申・問

町民課 国保給付係
☎025・784・3453



おしらせ
町から
3月8日①より受付開始
障がい者タクシー利用券

町では、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、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

町内に住所がある方で、次の障害者手帳の交付を受けている方が対象となります。

- ・身体障害者手帳 1級～3級
- ・療育手帳 A・B
- ・精神障害者保健福祉手帳 1級～3級

日
受付開始日

令和3年3月8日①より

場
受付場所

湯沢町役場 福祉介護課
(湯沢町総合福祉センター地下1階・湯沢病院となり)

申請・利用方法

①タクシー利用券交付申請書、印鑑、障害者手帳(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、福祉介護課にて交付申請をし

てください。申請書は福祉介護課窓口の他、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。

〔湯沢町 障がい者タクシー券〕で検索ー

②申請受付後、その場でタクシー利用券を配布します。なお、申請した時期により交付枚数が次のとおり変更となりますので、ご注意ください。

- ・6月までの申請の場合………24枚 (年度最大枚数)
- ・7月～9月に申請の場合………18枚
- ・10月～12月に申請の場合………12枚
- ・翌年1月～3月に申請の場合……6枚

③タクシー利用時には、障害者手帳・タクシー利用券を持参してください。料金支払い時、運転手に障害者手帳を提示し、利用券をお渡しください。

利用できる枚数は、1回の乗車で最大6枚(3,000円分)です。ただし、運賃を超えての利用はできません。また、助成額を超える分については自己負担となります。

令和2年度のタクシー利用券について

有効期限が令和3年3月31日までの利用券(黄色の券)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返却するか、各自で破棄願います。

申・問

福祉介護課 福祉係
☎025・784・4560



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
☎025・784・3451

おしらせ
町から
令和3年度ごみ収集
カレンダーの配布について

令和3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。)

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。

問

環境農林課
☎025・788・0291



おし
らせ

町から

3月の行政相談

行政相談は、行政相談委員が国の行政に関する相談を聞き、制度や運営の改善に活かすための仕組みです。
佐藤清美委員による行政相談の日程は次のとおりです。

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

※来館される際には、マスクの着用・手指の消毒をお願いいたします。

問 総務管理課 総務係
☎025・784・3451



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等を交付します。

詳しくは広報ゆざわ1月31日号や町ホームページをご覧ください。環境農林課までお問い合わせください。

問 環境農林課
☎025・788・0291



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)。

日 収集日

3月11日(木) 3月8日(月) 締め切り
3月25日(木) 3月22日(月) 締め切り

申・問 環境農林課

☎025・788・0291

イ
ン

ベ
ト

他団体

猫の譲渡会

日 3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

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。

3月の使用済み天ぷら油の回収は

3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	380 ㎏	140 ㎏
5月	170 ㎏	250 ㎏
6月	320 ㎏	230 ㎏
7月	120 ㎏	
8月	100 ㎏	150 ㎏
9月	360 ㎏	150 ㎏
10月	170 ㎏	100 ㎏
11月	120 ㎏	60 ㎏
12月	260 ㎏	170 ㎏
1月	20 ㎏	20 ㎏
2月	70 ㎏	
3月	90 ㎏	
合 計	2,180 ㎏	1,270 ㎏

問 湯沢町役場 環境農林課
☎025・788・0291

農地の貸し借りは、農業委員会の許可が必要です！

農業委員会を通した農地の貸し借りを行いましょう

農地の貸し借りは、農地法の貸し借り許可または農業経営基盤強化促進法の利用権設定により必ず農業委員会を通した貸し借りを行いましょう。

正規の手続きをしないと、「賃借権の時効取得」によって農地が戻ってこない等、トラブルの発生のもとになりますので、ご注意ください。



※農地法の貸し借り許可と農業経営基盤強化促進法の利用権設定の主な違い

	農地法の貸し借り許可	農業経営基盤強化促進法の利用権設定
契約期間が満了したとき、どうなるか	期間満了前の一定の時期に地主が解約の意向を伝えない場合は、自動的に更新されます。 ※無償の貸し借り（使用貸借）には、自動的な更新はありません。	利用権は期間満了によって終了します（再設定により更新することもできます）。
地主側が土地を利用したいが、協議が整わない場合、どうなるか	契約更新をしないことは、賃料の不払いや耕作放棄地などの事由がない限り認められません（借主耕作権が保護されています）。 ※無償の貸し借り（使用貸借）には耕作権の保護はありません。	上のように利用権は期間満了によって終了するため、中途解約の場合を除いて耕作権の保護は問題になりません。 ※法律上「貸したら返ってこない」ということはありません。

○農業委員会を通さずに農地の貸し借りをしている場合

農地を貸している方

- ・20年以上に渡って賃借していた場合、民法163条（時効取得）により、借り手に農地を取られてしまう場合がある。
- ・相続が発生した際に、契約が無効になってしまう場合がある。
- ・相続が発生した際に、誰に貸しているかわからなくなってしまう場合がある。

農地を借りている方

- ・突然地主に農地を返してくれと言われる場合がある。
- ・相続が発生した際に、誰から借りているのかわからなくなってしまう場合がある。

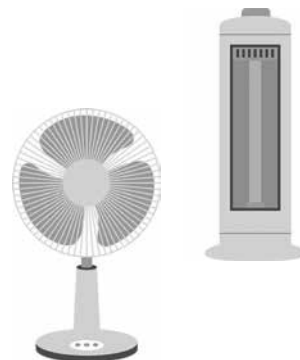
問 環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291
(湯沢町農業委員会)

事業所から排出される廃電化製品のごみの出し方が変わります

令和3年4月1日以降の事業系廃電化製品のごみの出し方についてご案内

事業所から排出される廃電化製品（以下、事業系廃電化製品）は、これまで南魚沼市不燃ごみ施設にて受け入れを行っていましたが、事業系廃電化製品は産業廃棄物の「廃プラスチック」、「金属くず」などに該当することや内蔵されるリチウムイオン電池等による小火等が発生していることから、令和3年3月31日をもって南魚沼市不燃ごみ処理施設での受け入れを終了します。

令和3年4月1日以降、事業系廃電化製品については、「産業廃棄物」として各事業者の責任において処理を行ってください。



令和3年4月1日以降の事業系廃電化製品のごみの出し方は下記のとおり変わります。

令和3年3月31日まで

- ・「その他不燃ごみ」の収集日に清潔の家（ゴミステーション）に排出
- ・南魚沼市不燃ごみ処理施設への直接搬入
- ・一般廃棄物収集運搬許可業者による収集



令和3年4月1日より

- ・産業廃棄物収集運搬許可業者による収集
- ・産業廃棄物処理施設への直接搬入

※令和3年4月1日以降、上記の方法で出すと違反ごみ・収集対象外のごみとなりますのでご注意ください。

産業廃棄物収集運搬許可業者、産業廃棄物処理施設については、南魚沼地域振興局環境センター（☎ 025 - 772 - 8154）までお問い合わせください。

ごみの処理が適正に行われるよう、事業者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

問 環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291

まちのうごき

1月届出分		1月31日現在		前年比
出生	2人	男 4,107人	女 3,929人	- 87
死亡	11人	計 8,036人		- 203
転入	26人	世帯 3,894戸		- 290
転出	22人			- 223

湯沢町の交通事故発生状況

	2021年	2020年	増減
発生件数	2件	1件	+ 1
死亡者数	0人	0人	0
負傷者数	3人	3人	0

（2021年1月1日～1月31日）

令和3年 横断歩行者を守る 交通事故防止運動



～ 横断歩道での歩行者優先 ～

—— 3月1日(月)～3月10日(水) ——

よく見て わたろう とまろう 横断歩道

暖かい日が増えて人や車の動きが活発になる3月に、歩行者が交通事故に遭う割合が高まることから、横断歩行者保護のための広報・啓発活動を重点的に実施して、交通事故から横断歩行者を守ることを目的とします。

●横断歩行者等の安全確保

- ・3月は、暖かい日が増えて人や車の動きが活発になり、横断歩行者が被害に遭う割合が高まります。
- ・昨年の歩行者の死者26人のうち、半数以上の19人の方が道路横断中でした。
- ・信号機のない横断歩道において、歩行者が渡ろうとしている場面で一時停止した車は、新潟県では49.4%※にとどまっています。
(※令和2年一般社団法人日本自動車連盟調査)
- ・横断歩道は歩行者が最優先です。路面のひし形の「ダイヤモンド」は、その先に横断歩道があることを意味します。ドライバーは横断歩道の手前では減速するなど、横断しようとしている歩行者に備え、横断者がいる時は必ず横断歩道の前で一時停止しましょう。



横断歩行者の保護はドライバーの義務です！

(横断歩行者等妨害等違反の罰則関係)

罰則 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金

反則金 大型車 1万2千円 普通車 9千円

違反点 2点 (横断歩行者等妨害)

二輪車 7千円 原付 6千円

●道路横断時の安全確認の徹底

- ・道路を横断する際は、確認する方向に体をしっかり向けるとともに遠くまで見るなど安全を十分に確認して、横断歩道がある場所では必ず横断歩道を渡りましょう。
- ・歩行者は横断をはじめる前に車が来ていないかなどについて確認するとともに、横断中も左右を確認しましょう。
- ・歩行者が亡くなった事故のうち、6割以上が自宅から500メートル以内で発生しています。自宅の近くを歩くときも「良く知った近所だから」「いつも車は通ってこないから」と油断することなく、周りの車を確認して交通ルールを守って歩きましょう。
- ・外出する時は、明るい服装を心掛け、夜光反射材などを積極的に活用し、ドライバーに自らの存在を早めに知らせましょう。



イノシシ 注意

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



生態



イノシシは臆病

イノシシはとても臆病であり、人間に出会った場合、一刻も早く安全な所まで逃げようとしています。人間の側が気づくのが遅れたり、パニックに陥った結果、逃げ道を塞ぐ形になってイノシシの攻撃を受ける場合が多いです。イノシシに出会った場合、慌てないでください。

イノシシは雪の少ない場所に出没

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沿いや山沿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。

対策

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。

イノシシに関する情報

画像提供(株)ういるこ



新潟県

新潟県 鳥獣被害対策

検索

新潟県鳥獣被害対策支援センター（県民生活・環境部環境企画課）
TEL：025-280-5152



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。

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



塩分をとり過ぎると、どのような影響があるのでしょうか？

食塩は、体内の水分量の調整や体の機能を維持するために大切な役割をしています。



しかし、摂り過ぎると…



体内の水分量が増え、
血圧上昇

動脈硬化がすすむ

心臓・腎臓への負担増加



この状態が続いてしまうと…



重要!

「脳血管疾患」「心疾患」「慢性腎不全」などを引き起こす要因になります

今日から取り組める！減塩のポイント！

チェック

まずは1日の食塩の目標量を知ろう

／ 改訂されました ／

日本人の食事摂取基準 2020 年

食塩の目標量（成人1人当たり 1日の食塩相当量の目標量）



男性1日7.5g未満



女性1日6.5g未満

高血圧および慢性腎臓病（CKD）予防を目的とした量 1日6.0g未満

2015年の食塩目標量の基準は1日男性8g、女性7gでしたが、男女ともに0.5gずつ食塩の目標量が減りました。健康のためにも塩分のとり過ぎに気をつけましょう。

ポイント

栄養成分表示の「食塩相当量」を参考に

容器や包装された加工食品には、“栄養成分表示”が表示されています。

買い物に行って商品を選ぶときには、「食塩相当量」を参考にして1日の食塩の目標量をこえないように気をつけましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇.〇 g
脂質	〇.〇 g
炭水化物	〇.〇 g
食塩相当量	〇.〇 g

注意

1つでも当てはまる人は要注意

- ☐ 麺の汁を3分の1以上飲む
- ☐ 毎日飲酒する
- ☐ 漬物を2種類以上食べる

塩分をとり過ぎている
可能性があります…

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2/3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

アルコールは食欲を増進させるため、つい

いおつまみ等を取りすぎてしまい食塩摂取量が多くなります。



漬け物は、量・回数・種類に気をつけましょう

できれば、浅漬けにしましょう。色々な種類をたべるとどうしても取り過ぎに。量と回数にも注意しましょう。



「健康づくり支援店」を募集しています

健康づくり支援店とは？

健康に配慮した「サービス」「メニュー」「情報」などの提供ができるお店として、食生活の面から県民のみなさんの健康づくりを支援するお店として新潟県または新潟市が指定したお店です。

●対象となるお店は？

一般飲食店、弁当屋、スーパーマーケット、旅館など 様々です

●健康づくり支援店に指定されると…

「ステッカー」と「支援マーク」の交付&県ホームページでお店の紹介！

●指定を受けるためには？

次の1～3のうち1つ以上を実施しているお店

1

栄養情報の
提供



料理のカロリーや食塩量などの栄養成分を表示

2

健康に配慮した
メニューの
提供



野菜たっぷりメニュー
バランスメニュー
低カロリーメニュー等

3

健康に配慮した
サービスの
提供



塩分控えめサービス
小盛サービス
野菜多めサービス等

栄養成分の計算は保健所で行うことができます。まずは下記の電話番号までご連絡ください。

問 健康増進課 ☎ 025 - 784 - 3149

国民健康保険 後期高齢者医療制度

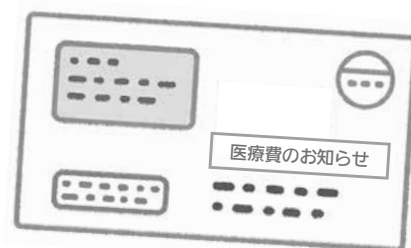
問 町民課 ☎ 025 - 784 - 3453

からの お知らせ

医療費のお知らせをお送りしています

湯沢町国民健康保険、新潟県後期高齢者医療保険に加入されている方が、医療を受けた状況を確認できるよう、受診された医療機関等を一覧にした「医療費のお知らせ」を送付しています。

日々の健康管理や病気の予防にお役立てください。



お知らせの発送月と対象期間

湯沢町国民健康保険	新潟県後期高齢者医療保険	
1回 / 年	3回 / 年	
令和元年 11 月～令和 2 年 10 月診療分 ➡ 令和 3 年 2 月発送	1	令和 2 年 1 月～令和 2 年 4 月診療分 ➡ 令和 2 年 7 月発送
	2	令和 2 年 5 月～令和 2 年 8 月診療分 ➡ 令和 2 年 11 月発送
	3	令和 2 年 9 月～令和 2 年 12 月診療分 ➡ 令和 3 年 2 月発送

「医療費のお知らせ」は確定申告に利用できます

◎ 確定申告でご利用になる場合について

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除を受ける際に必要な添付書類である医療費の明細書として使用することができます。ただし、次の点にご注意ください。

●「医療費のお知らせ」の「自己負担相当額」「標準負担額」が医療費控除の対象となりますが、医療費助成等により、実際にご自身が負担された額と異なる場合があります。この場合には、ご自身が負担された額に訂正していただく必要があります。

●対象期間にない診療月や医療機関等からの請求が遅れたものは、お手元の医療費領収証に基づいて医療費控除の明細書を記入していただく必要があります。この場合、医療費領収証は確定申告期限から 5 年間保存する必要があります。

12月1日から30分を超えると有料です

有料期間 令和2年12月1日④ ~ 期限なく継続します

駐車料金 最初の30分(※)まで…無料 これを超えた場合…30分ごとに200円

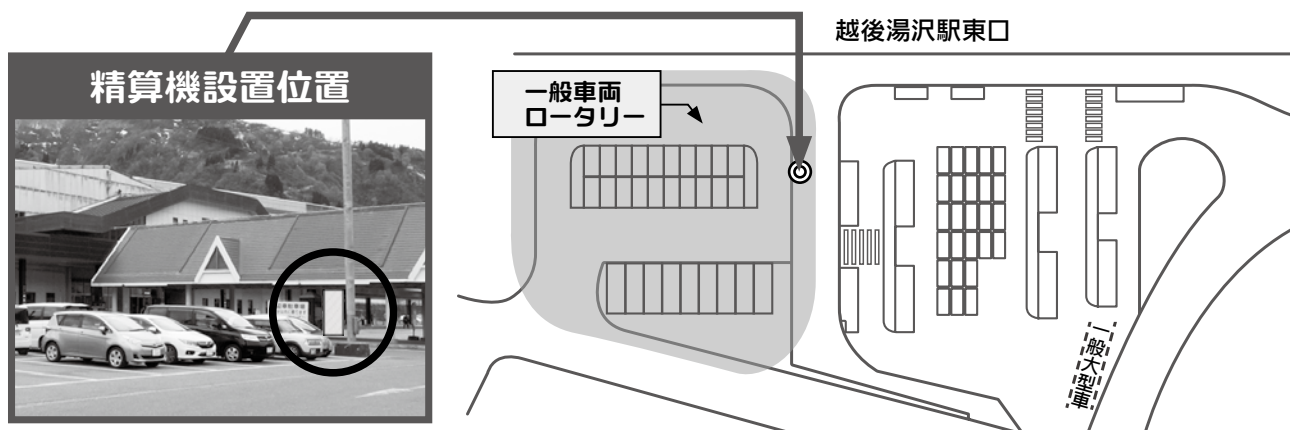
※4月1日から11月30日の間は、最初の60分は無料。

これを超えると30分ごとに200円。年間を通じ午後8時から翌朝午前7時までは無料。

越後湯沢駅東口駅前広場に カメラ式駐車場管理料金精算システムを導入しました

12月1日からカメラ式駐車場管理システムを導入しました。出庫時に精算機でナンバープレート4桁を入力して精算していただきます（入庫時の駐車券発行はありません）。精算機は、駐車場に隣接の越後湯沢駅東口バス乗り場付近に設置しています。

なお、通勤通学や旅館民宿等の送迎など、30分以内のご利用の方は精算の必要はありません（建設課発行の送迎車用ステッカーは廃止します）。



※駐車場の管理は、越後湯沢駅前広場条例に基づきます。

※越後湯沢駅前広場条例の禁止行為に該当する、客引き行為等を行うための車両の駐車は禁止します。

越後湯沢駅東口駅前広場は、送迎や切符の購入などで一時的に駐車するスペースです。長時間の駐車は滝沢駐車場や、CoCoLo 湯沢駐車場をご利用ください。

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。

3月の開店日

3月30日火

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

3月23日火まで

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

成人式実行委員を募集します

湯沢町では成人式の第2部を新成人の実行委員が企画・運営し、一生に一度しかない節目の式を盛り上げています。来年度の成人式実行委員への立候補、お待ちしております。お誘い合わせのうえ、ぜひご応募ください。

なお、来年度の成人式は令和3年8月14日④に開催予定です。

実行委員の主な役割

- ・成人式式典（第1部）の受付補助
- ・成人式自主企画（第2部）の企画、運営
- ・成人式記念品の選定

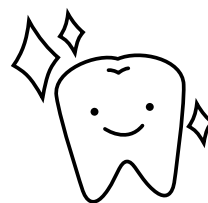
対象 平成27年度に湯沢中学校を卒業された方、平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれで湯沢町に住民票がある方です。



申・問 湯沢町教育委員会（湯沢町大字神立 1580 番地）
☎ 025 - 784 - 2211 ✉ kyouiku@town.yuzawa.lg.jp

3歳児健診 虫歯◎のおともだち

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ★腰越 <small>ゆずき</small> 柚樹 さん (八木沢) | ★石田 <small>とうや</small> 橙弥 さん (湯鉄神立) |
| ★森下 <small>かこ</small> 楓子 さん (大島) | ★山木 <small>なこ</small> 菜瑚 さん (中子) |
| ★池田 <small>あさひ</small> 空飛 さん (愛宕) | ★角谷 <small>こうへい</small> 晃平 さん (古野二) |



これからも
歯を大切に！

湯沢町総合子育て支援センター



新型コロナウイルス感染対策のため、受付時に検温、手指のアルコール消毒、保護者の皆さまはマスクの着用にご協力ください。

湯沢町総合子育て支援センター「ジャンプラネット」は、湯沢町の子育て支援拠点です。ぜひお気軽にご利用ください！

子育て広場 好評開放中！ 事前予約が必要です

利用時間 平日（水曜日を除く）

- ▷ 9:00～10:00 ※詳しい利用時間はジャンプラネット通信をご覧ください。
- ▷ 10:30～11:30
- ▷ 13:30～14:30

【各時間 2組まで】

申・問 湯沢町総合子育て支援センター「ジャンプラネット」
(湯沢学園 認定こども園棟 1階)
☎ 025 - 788 - 0292

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



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>

2021 年度ユースポ！ 会員募集のお知らせ

ぜひお手に取りご覧ください！

ユースポ！の新しいパンフレットが本日の新聞折り込みに！！
新年度ユースポ！会員受付 3月1日からスタート！！

新年度から心も新たに体をメンテナンス♪

筋力・柔軟性・持久力・心肺能力の維持、からだのゆがみ改善、種目のスキルアップ、お友達の輪、目的は色々でOK！ 会員登録をよろしくお願いします。

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



転倒予防、足腰強化に！
毎日コツコツ
貯筋運動

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)
13:30～14:15

場 湯沢カルチャーセンター

費 全5回 1,500円 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。

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 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 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！窓口に料金を添えてお申し込みください。

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。

▷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。

≪12月 歩数TOP5≫

RANK	歩数	RANK	歩数
1	828,707	4	409,374
2	800,116	5	333,992
3	528,011		

※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)2月中に20万歩に達した→3月中に無料招待券進呈

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

(3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） 23日（火）	
農山村総合開発センター	2日（火） 9日（火）	
	16日（火） 23日（火）	
下湯沢公民館	10日（水） 24日（水）	
総合福祉センター	5日（金） 12日（金）	
	19日（金）	

持ち物 タオル、飲み物

参加費 1回 200円



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	受付時間	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
2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
9日㊥	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
11日㊦	3歳児健診	平成29年12月～平成30年1月生まれ	個別に案内した時間	
16日㊥	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
18日㊦	4か月児健診	令和2年10月～11月生まれ	個別に案内した時間	
	10か月児健診	令和2年4月～5月生まれ	個別に案内した時間	
23日㊥	母子健康手帳交付	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	
30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 ひな祭り お茶会	9日＊	16日＊	23日＊	30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 調理実習	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。

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

		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 29日休診	宮崎	—	高田	角田	13日・27日 高田
	午後	高田 29日休診	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 23日休診		—	—	
地域家庭 診療部 内科系 予約なし	午前	北口	西谷	近藤 10日・31日担当医師	近藤	小坂 12日担当医師	担当医師
	午後	—	—		—	—	
地域家庭 診療部 内科系 予約なし	午前	小坂 22日担当医師	井上 23日担当医師	西谷	井上	北口	担当医師
	午後	浅井	北口 30日担当医師		担当医師	近藤 19日・26日担当医師	
眼科	午前	半沢 (10:00まで)	—	—	久米川 (10:00まで)	—	27日担当医師 (10:00まで)
	午後	半沢 (再診予約診察のみ)	—		久米川 (再診予約診察のみ)	—	
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 29日休診	笠原 16日休診	笠原 31日担当医師 口腔外科担当医師 3日・17日・31日のみ	笠原	笠原 5日休診	笠原 6日休診
	午後	笠原 29日休診	笠原 16日休診	笠原 31日担当医師 口腔外科担当医師 3日・17日・31日のみ	笠原	笠原 5日休診	

◎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、入館され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、マスク着用、手指消毒し、そのまま館内にお入りください。37.5℃以上の方は一旦建物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。係の者をご案内いたします。

地域家庭診療部：診療時間内、診療時間外を問わず、発熱、咳、のどの痛み等の症状、かぜ症状、息苦しさ、強いだるさなど、普段と異なる強い症状がある場合は、必ずお電話でご連絡【☎ 025-780-6543】ください。受診方法をご説明いたします。

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)

ご逝去お悔やみ申し上げます

1月21日	高橋	寿美子さん(滝沢、91歳)
1月21日	井熊	秀夫さん(幅下、86歳)
1月22日	白井	正三さん(平沢、89歳)
1月26日	笛田	トヨ子さん(芝原、100歳)
1月31日	吉田	利男さん(下中、87歳)
2月1日	樋口	宗雄さん(旭原、70歳)

※2月2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。

登録しませんか？

生涯学習人材バンク

「自身の知識や経験を「教えたい」「役に立てたい」方。学びたい人と教えたい人をつなぐ人材バンクに登録しませんか。

『将棋・麻雀が得意』、『外国語を教えられる』、『楽器・手芸が得意』など、お持ちの知識や技能を、地域の方々の学習活動や趣味を広げ余暇を楽しむ活動など、生涯学習の場で指導していただける方を募集しています。一緒に生涯学習の輪を広げましょう！

問

湯沢町公民館 ☎ 025・784・2460