

広報 ゆざわ

わたしたちのねがい

美しい自然にまつられた雪のまち湯沢
清らかな愛情あふれるまち
すこやかな舌力みなぎるまち
さわやかな誰かが訪れないまち
みんなで力をあわせ
豊かで明るく住みよい
文化の香り高いまちをつくりましょう

湯沢町町民憲章

発行・編集 / 湯沢町役場総務課 〒949-6192 新潟県南魚沼郡湯沢町大字神立 300 番地
☎ 025-784-3451 ホームページアドレス <http://www.town.yuzawa.niigata.jp/>



水の豊かな湯沢町だからこそ、節水を心がけましょう

（ ） 上水道の使用量のみです。消雪用の地下水の使用量は含んでいません。

一般家庭でも同様で、お子さんが生まれるなど、家族の増えた家庭では水の使用量も増えます。反対にお子さんが一人暮らしを始めたなど、家族の減った家庭ではそれを機に水の使用量も減っていきま

8月1日は「水の日」です

水のある幸せ、これからも。

節水を考えてみませんか

水という限りある資源の貴重さに関心を高め、また理解を深めてもらうよう、昭和52年に「水の日」は設けられました。一般的に8月は年間を通じて水の使用量が一番多く、水についての関心も高いということ、8月上旬の初日、すなわち8月1日が「水の日」となりました。

湯沢町で上水道が一番多く使われるのは冬期間です

全国的に一年で一番多く水が使われるのは、真夏である8月ですが、実は湯沢町では1月または2月の冬期間となっています。（ ） この期間はスキーなど観光に訪れるお客様が一年で一番多い時期です。まさに水の使用量は、その地域にいる人の数に比例することがよくわかります。

毎月使う水量を知ることが節水の第一歩です

このように水の使用量は、使う人の数によつて大きく変化します。しかし一般家庭では、まず毎日使う水の無駄をなくすことで、家族が減らなくても、水の使用量を減らすことは可能です。

でも普段使っている水が無駄なのかどうかは、なかなか分かりません。そこで水の使用量の平均値などについて、具体的な数値を次に紹介します。

ダイエットのため体重計に乗るように、水の使い方も平均値を上回ってないか、これからは水道メーターの数字を時々チェックすることをおすすめします。

水の使用量の平均値

一日一人あたりが使う水の量の平均は？
…約300ℓ(約0.3m³)です (国土交通省調より)
ということは一か月間で？
…一人あたり約9m³です (0.3m³×30日=9m³)
(これはドラム缶50本に相当します。)

この平均値から家族一人あたりの水の使用量が、一か月間9m³を超える場合は、水の使い方に無駄があるかもしれません。節水について考えてみてください。

節水を心がけるポイント

一般的な水道の蛇口では、1分間に約12ℓの水が出ます。つまり10秒間水を出さなければ、2ℓのペットボトル1本の水を節約できるのです。

- ・いま使っていない水はすぐ止める
- ・お風呂の水など、使った水の再利用を考える
- ・毎月どの位の水の量を使っているのかを知る

これらが節水のポイントです。どれだけの水を使っているのかを知ることから、節水を始めてみてください。

主な内容

国民健康保険証が変わりますほか	2
2006 越後湯沢秋桜ハーフマラソンほか	3
スクールガードリーダーのご紹介ほか	4
アルプの里サマーフェスタ 2006 ほか	5
8月のお祭り	6 ~ 7
マグナの中高生ら 12人がホームステイ	8 ~ 9
健康ほっと情報	10
筋肉・脳を刺激して心も身体も元気づくりを!	11
湯沢消防署からのお知らせ	12
(財)湯沢都市施設公社からのお知らせほか	13
お知らせ	14 ~ 18

8月1日から 国民健康保険証が変わります

現在、使用している国民健康保険証は7月31日(月)までしか使用できません。

8月1日(火)から新しい保険証に変わります。(今年度から保険証の色が変わりました。)

◆現在の保険証の有効期限は・・・

7月31日(月)までです。

以前の保険証は、8月31日(木)までに返却してください。

◆新しい保険証のお届けは・・・

7月26日(水)に、国民健康保険加入の全世帯に郵送しましたので、届かなかった場合はご連絡ください。

届いた保険証の記載事項に誤りや加入者の異動がありましたら、保険証と印鑑を持って至急届け出てください。

注 保険証は大切なものです。汚したり、なくしたりしないようにしましょう。なお、カードケースが破損等により必要な方は、返却の際にお申し出ください。

【問い合わせ】

住民課 国保年金係

住民税非課税世帯の方で、入院されている場合は、標準負担額減額認定証を発行します。食事代が減額になりますので、印鑑を持参の上、申請してください。



町所有小型除雪車の売却のご案内

町所有の小型除雪車を売却します。買受けを希望する方はお申込ください。なお買受けできるのは、町税を滞納していない湯沢町民または湯沢町に本店を有する法人に限ります。



この写真の除雪車を売却します

- 【年式】 平成元年式
- 【規格】 1.0 m級(40 P S)
- 【メーカー】(株)新潟鐵工所
- 【形式】 N R 222
- 【使用時間】 4,919 h
- 【保管場所】 湯沢町役場裏駐車場
- 【申込期限】 平成 18 年 8 月 10 日(木)
- 【その他】
 - ・定期点検等の整備、修繕が必要です。
 - ・買受け希望者が複数の場合は、後日通知します。

【申込・問い合わせ】建設課 維持係 784 - 4852

夏の楽校 魚のつかみどり

魚野川に放した魚をつかみどり！自然と防災を学ぶ × クイズもあります。

- 【日時】 8月8日(火)午後2時～4時 (小雨決行・雨天中止)
- 【場所】 魚野川(立柄橋から上流右岸)
- 【参加対象】 保育園児、小学生(参加費は無料です)

車は立柄橋から下流の河川敷駐車場に駐車してください。



星空観察会 in まつだい芝峠温泉

今年で開業から10周年を迎えたほくほく線で行く星空観察会が、まつだい芝峠温泉で実施されます。

ほくほく線に乗ってまつだい駅で下車し、貸切バスで芝峠温泉に行きます。夕食後、自然観察指導員の説明により天体望遠鏡で星空を観察します。雨天の場合は映写会に変更となりますので、ご了承ください。

参加を希望される方は、産業観光課へお申込ください。

【期日】 8月20日(日)

【行程】 **行き** 越後湯沢駅発(16:46 ゆめぞら号)→まつだい駅着(17:40)→バス発車(17:50)→芝峠温泉着(18:00)

18:00 ~ 19:30 夕食、入浴、休憩 19:45 ~ 20:30 観察会

帰り 会場発(20:45)→まつだい駅着(20:55)→まつだい駅発(21:17)→(六日町で上越線に乗換え)→越後湯沢駅着(22:14)

【参加費】 1,400円(交通費・夕食代を含みます。子供同額)

【募集】 20名程度

【申込締切】 8月4日(金)

【申込先】 産業観光課 商工観光係 784 - 4850



2006 越後湯沢秋桜ハーフマラソン

今年で第5回目となる「2006 越後湯沢秋桜ハーフマラソン」が9月24日(日)に開催されます。昨年は約1,700名の参加申込があり、今年は2,000人の参加を見込んで準備を進めています。

この大会は、県内をはじめ関東圏からも多数のランナーが参加します。今年も町民の皆さまによって大会を盛り上げて、訪れたランナーの皆さんが大会を楽しんで再び湯沢町へ訪れたいと思っただけのよう、沿道での盛大な声援をお願いします。



参加者募集

多数の参加をお待ちしています。

【参加募集種目】

ハーフ(21.0975 km)の部

10 kmの部

小学生3 kmの部(5・6年生)

小学生2 kmの部(3・4年生)

小学生1 kmの部(1・2年生)

【参加申込の締切】

8月24日(郵便振替)

申込書は産業観光課、湯沢町観光協会、湯沢温泉総合案内所等にあります。

ボランティアスタッフ募集

開催当日に、ボランティアとして大会運営に協力していただける方を募集します。

【応募資格】

中学生以上。個人のほか職場単位・学校のクラブ等での参加も受け付けします。

【内容】

受付係・参加賞係・荷物係・給水係等

【日程】

7:00 ~ 14:00の間で、実働3時間程度。担当部署により異なります。

【申込締切】

8月11日(金)

【申込・問い合わせ】

越後湯沢秋桜マラソン大会
実行委員会事務局(産業観光課内)

784 - 4850 FAX 780 - 6072



スクールガードリーダーをご紹介します

平成18年7月より湯沢町のスクールガードリーダーをお願いした
くまがいたかよし
 熊谷隆義さん(古野一 61歳)をご紹介します。

熊谷さんは元警察官で、湯沢町にも勤務したことがあり、湯沢町内のことはよく知っています。町でスクールガードリーダーの熊谷さんを見かけたときは、気軽に声をかけてください。

なお、スクールガードリーダーは新潟県教育委員会から委嘱されたもので、次のような学校安全に関する仕事を行います。

スクールガードリーダーの仕事とは？

町内の小・中学校を週に一度(不定期)朝と夕方巡回パトロールをします。

学校内や通学路の安全対策などをアドバイスしてくれます。

皆さんにお願いしている学校安全ボランティア(スクールガード)の方々に、パトロールのポイントなどをアドバイスします。



スクールガードリーダー
くまがいたかよし
 熊谷隆義さん(古野一 61歳)

【問い合わせ】 湯沢町教育委員会 学校教育課 784 - 2211

食教育講座

「親子クッキング」のご案内

親子で「うどん」づくりを楽しんでみませんか？

- 【日時】 8月9日(水)午前9時30分～
 - 【場所】 総合福祉センター2階 調理室
 - 【講師】 笛田京子(湯沢町栄養士)
 - 【内容】 うどんづくり(野菜煮、デザートもつくります)
 - 【対象】 親子(お子さんは1歳～3歳児)
 - 【持ち物】 エプロン、三角布、ピクニックシート、参加費(親子で300円)
 - 【申込】 子育て支援センターまで
 - 【締切】 8月4日(金)
- 【問い合わせ】湯沢町子育て支援センター 780 - 6163



湯沢町保健医療センター 職場体験実習のお知らせ

湯沢町保健医療センターでは夏休みに、医療機関に興味を持っている中学生、高校生の皆さんを対象に職場体験実習を行います。医療機関には、医師をはじめ看護師、薬剤師、臨床放射線技師、検査技師、管理栄養士、事務職など様々な職種があります。

将来医療機関で働いてみたいと思っている方や、病院の中はどんな風になっているのだろうと興味をお持ちの学生の皆さんに、体験、見学していただくことが目的です。多くの中高生の皆さんの参加を、お待ちしております。

【日程】 8月31日までの土曜日、日曜日を除く毎日。

【問い合わせ】湯沢町保健医療センター総務課 TEL780 - 6543

希望の日程、職種、お名前、連絡先をお知らせください。





紅白に分かれて、元気いっぱいいろいろな競技を楽しみました。

7月5日カルチャーセンターにおいて、高齢者運動会が行われました。第30回となる今年は、90歳以上の方も6名参加されました。運動会では転ばない身体づくりを目指す、けんこつ体操も行われました。これからも日頃から体を動かすことを心がけ、交流の場にも積極的に参加していただくことをおすすめします。

湯沢町高齢者運動会が
開催されました

8月5日(土)・6日(日)AM10:30~PM3:30
アルプの里サマーフェスタ 2006

自然も満喫！おなかも満喫！遊びも満喫！家族みんなで三重マル！

ロープウェー山頂では、チロリアン衣装とキャンドーでお出迎え。さらに次回来場時に使える割引券をプレゼント！

ふれあいミニミニ
動物園(参加無料)

かわいい動物たちとのふれあい！

わくわくステージ
(参加無料)

エーデルワイスムジカソングのアルプス民俗演奏

思い出工作
コーナー(参加無料)

アルプの里を訪れた思い出を残そう！

昆虫SHOP
「くわがた村」

子供たちに人気の昆虫クワガタムシの販売！

なつかしの
駄菓子屋さん

お父さん、お母さんには懐かしい駄菓子がいっぱい

湯沢
「食のテント市」

縁日メニューなど、おいしい湯沢がいっぱい！



ブナ林の中の散策を楽しみながら、山頂で入れたてのコーヒーはいかがですか

アルプの里 健康・若返りトレッキングのご案内

トレッキングガイド付約4時間のコース(休憩含む)

期間 / 平成 18 年
7月21日～8月20日までの毎日
9月2日～10月22日までの土曜日・祝祭日
費用 / 5,000円(税込)
ガイド料金・ウォーキング指導料・コマクサの湯入浴料金・
ロープウェー往復乗車料金・記念写真・おにぎり込

集合 / 9時30分(事前予約不要)湯沢温泉ロープウェー山麓駅

このほかのコースと日程などはお問い合わせください。
悪天候の場合は、中止となることがあります。

トレッキングガイド
加藤 "Jay" 直司 (かとう なおじ)



トレッキング
ガイド付

【問い合わせ】
湯沢高原ロープウェー事業所
784 - 3326

8月の お祭り



毘沙門天夏祭り

いろいろな催し物があります。お誘いあわせのうえ、ぜひお出かけください。

(代表世話人 南雲善之助)

【日程】

8月13日(日) 午後6時30分～

・盆踊り

・夜店

いか焼き、焼き鳥、綿あめ、金魚すくい、かき氷、おもちゃ、スイチカ、飲み物など

・樽酒飲み放題

・富くじ

午後9時ごろから神社境内にて行います。

8月14日(月) 午前10時～

・子どもみこし

午前9時までに神社境内に集合して下さい。戸沢、平沢、田中、堰場の順で回ります。

【場所】

荒谷毘沙門堂(通称・多聞天)・神立・田中)



地蔵堂盆まつり

皆さんお揃いでおいでください。

【日時】 8月13日(日)午後6時～

【場所】 上中・地蔵堂公園
(宮田歯科医院様隣)

【内容】 盆踊り、綿あめ、金魚すくいなど。夜店もいろいろあります。

【主催】 地蔵堂盆祭り実行委員会
(上中・谷地・駅通)

湯沢温泉夏まつり

参加者募集

①とろりこ流し参加企業募集(要申込)

町内会はじめ各企業様の参加を募集しています。ぜひご参加ください。

②みこし担ぎ手募集(要申込)

初めての方大歓迎です！ハッピー用具一式が用意されていますので、何も持たずにお越しください。

みこし出し町内会は、西中と滝沢です。各町内祭典本部に午後5時集合です。

③芸能発表会出演者募集

越後湯沢駅東口おまつり広場特設ステージで、芸能発表会を開催し

ます。歌踊り、かくし芸等ジャンルは問いません。また参加資格も特にありません。興味のある方はお問い合わせください。

【日時】

8月15日(火)午後4時～7時30分

8月16日(水)午後4時～6時

④夏まつり前夜祭

燈籠流し参加者募集(要申込)

お盆を迎えるにあたり、ご先祖様の御霊を迎え入れる燈籠流しを行います。製作した燈籠を持参して、ご参加ください。参加は無料です。

【日時】

8月14日(月)午後6時30分～8時

【場所】

湯沢カルチャーセンター

ひょうたん池

【申込締切】

8月10日(木)

【材料など】

希望者には事前に燈籠台(舟形)、和紙、ローソクを事務局にて受け渡します。(8月12日(土)まで)なおご自分で製作した燈籠も可能です。



各種申込み・問い合わせは

夏まつり事務局(湯沢温泉総合案内所内)まで 785.5353

湯沢温泉夏まつりの日程と交通規制のご案内

恒例の湯沢温泉夏まつりが、次の日程のとおり開催されます。期間中、夏まつりの会場となる周辺では、車両進入禁止などの交通規制があります。また、おまつり広場となる越後湯沢駅東口では、タクシー・バス乗り場や送迎ロータリーの変更もありますので、ご注意ください。皆さまのご協力をお願いします。



8月15日(火)	
おまつり広場(駅東口)	14:00 ~
フリーマーケット(駅東口)	14:00 ~
ビアガーデン(おまつり広場)	14:00 ~
若連中みこし	18:00 ~
花火大会	20:15 ~

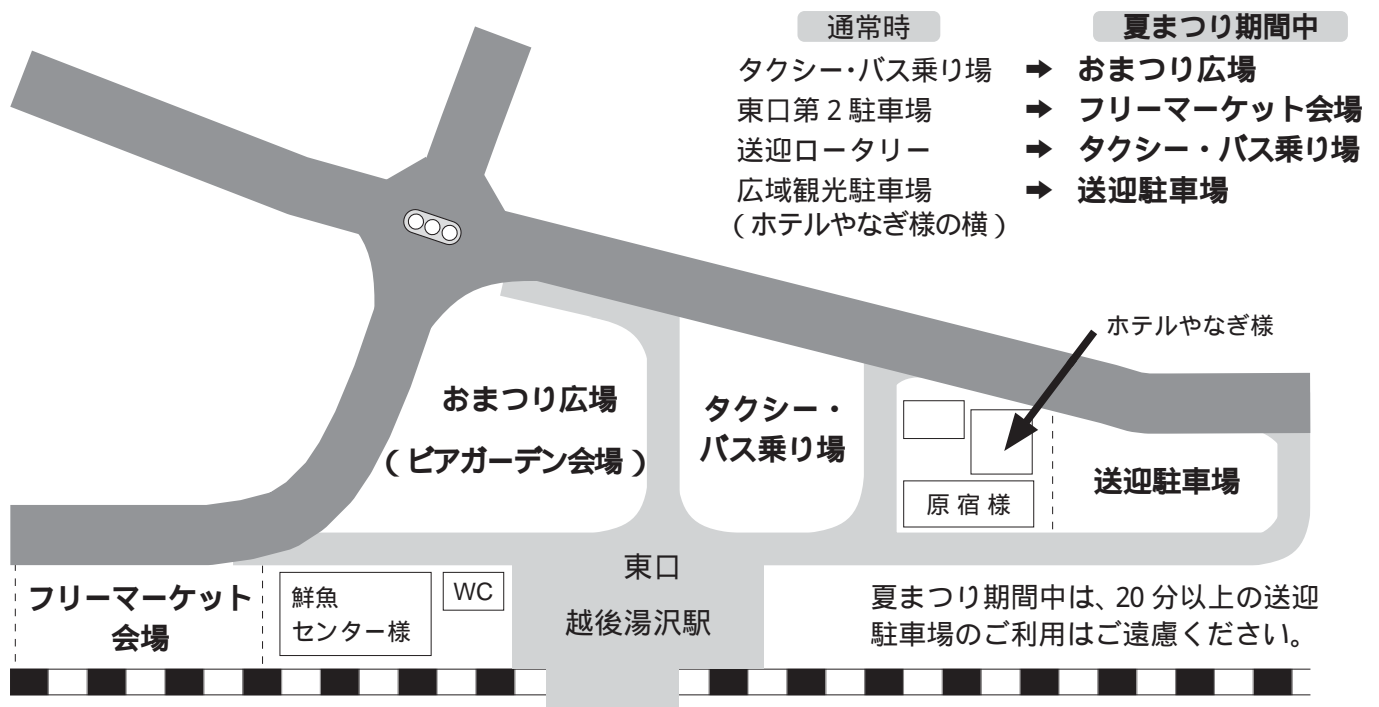
8月16日(水)	
町内子供みこし	各町内で実施
おまつり広場(駅東口)	13:00 ~
フリーマーケット(駅東口)	10:00 ~
ビアガーデン(おまつり広場)	16:00 ~
とろりこ流し	19:30 ~

夏まつり期間中の交通規制(車両進入禁止)の時間と場所は次のとおりです

8月15日(火)	【おまつり広場】 12:00 ~ 22:30	新潟県信用組合様前 ~ 大久保肉店様脇交差点
	【若連中みこし】 18:30 ~ 21:30	湯沢町歴史民俗資料館「雪国館」~ 越後湯沢駅西口
	【花火大会】 19:00 ~ 21:00	湯沢町役場前 ~ ヒノヤ様前交差点
8月16日(水)	【おまつり広場】 10:00 ~ 23:00	新潟県信用組合様前 ~ 大久保肉店様脇交差点
	【とろりこ流し】 19:00 ~ 20:30	湯沢町歴史民俗資料館「雪国館」~ 越後湯沢駅西口
	19:00 ~ 21:00	湯沢町保健医療センター ~ おまつり広場

越後湯沢駅東口周辺の夏まつり会場のご案内

おまつり広場とフリーマーケット会場の開設により、タクシー・バス乗り場と送迎ロータリーが変更となりますのでご注意ください。



お問い合わせは、夏まつり事務局 785 - 5353 まで



6月13日 そば打ち体験も真剣そのもの

体験工房「大源太」でそば打ちを体験しました。なれないどころか、初めてのそば打ちでしたが、説明を聞く表情も、そばを打つ表情もまさに真剣そのものでした。自分でそばを打ち、それをその場で食べる体験を通して、日本の代表的な麺はそばであることをわかってもらえたと思います。

湯沢町にやっつて来ました！

後編

前回に引き続き、マグナからホームステイに訪れた皆さんの様子を紹介します。

期間の後半は湯沢町の観光ポイントを周遊し、体験工房「大源太」で実際にそば打ちなども体験しました。また神立小学校では、児童たちとの交流のほか、習字でお気に入りの一言を書き上げました。9日間のプログラムを終え、たくさんの思い出とともにホストファミリーの皆さんに見送られて、6月16日湯沢を後にしました。



6月14日 神立小学校で児童たちと交流

午前中は神立小学校で児童たちと交流し、習字を体験しました。実際に毛筆を持って習字をするのが初めてという生徒が多く、最初は苦戦していましたが、何とかお気に入りの一言を書き上げることができました。書き上げた作品は、今回のよい思い出の品になったものと思います。



6月13日 足湯で越後湯沢の温泉を実感

この日は午前中から、奥清津発電所(OKKY)や体験工房「大源太」、湯沢高原などを周遊したので、最後は少し疲れたかなという様子でした。そこで手軽に湯沢温泉を楽しんでもらおうと、足湯に立ち寄りました。雰囲気も和やかに、のんびりとりラックスして、心も温まったという様子でした。



6月15日 間近で日本文化に触れました

パーティーでは上村町長と南雲芳男さんによる書道吟の書が披露されました。これは詩の吟詠にあわせて書を書き下すもので、生徒たちにはまさに古来の風雅に触れる機会となりました。吟じられた詩の意味はわからなくとも、日本文化を堪能している表情でした。



6月15日 パーティーの準備は自分達で

さよならパーティーの準備は、生徒たちがメインで行われました。自分たちの郷土料理がメニューとのことで、手際よく順調に準備していました。材料を見ても、「これはいったいどういう具合に料理するんだろう。」と思われるものもあり、文化の違いをこんなところでも感じました。



6月15日 マグナで再び会いましょう

湯沢に着いた時のウェルカムパーティーでは、表情がすこし硬い様子でしたが、やはり最後は皆さんすっかり打ち解けた雰囲気でした。7月28日には、マグナに向けて湯沢町の中学生たちが出発します。「さよなら」というよりも、「また会いましょう」という気持ちで別れの言葉を交わしていました。



6月15日 一人一人に修了証書を授与

長いようで短かったプログラムも終わりを向かえ、パーティーの中で、生徒と随員の皆さん12名全員に修了証書が一人ずつ手渡されました。この日は湯沢町を離れる前日で、皆さん無事にプログラムを終えようとしている充実感と安堵感に満ち溢れているように見えました。

健康ほっと情報 第26号

保健センター
784 - 3149
地域包括支援センター
784 - 3000

今回は

「タバコのフォーラム」

開催のご案内です

最近のタバコ事情、喫煙者の方にはずいぶん手厳しくなってきています。タバコを吸う人の中には、そのデメリットを感じていながら止められない方もいます。湯沢町で平成17年度基本健診を受けた方の中で、タバコを吸っている350人に聞いたところ、その50・4%の方がタバコを止めたいと答えました。湯沢町は若い女性の喫煙率も高く、子どもたちも気軽にタバコに手を出しています。このような実態を受け止め、タバコの真実を知るために、フォーラムを開催します。ぜひご参加ください。

タバコのフォーラムのご案内

自分の周りの大切な人を守るため、タバコを吸う人も吸わない人も、みんなで一緒に考えましょう。

【日時】 平成18年8月6日(日) 開場 午後3時30分～

【場所】 湯沢町総合福祉センター 784 - 3149

【プログラム】

講演

時間 午後4時30分～6時

テーマ たばこと健康

～タバコを吸う人も吸わない人もみんなで一緒に学びましょう～

講師 高橋裕子先生(奈良女子大学大学院 インターネット禁煙マラソン主宰)

三浦秀史先生(慶應義塾大学SFC研究所 インターネット禁煙マラソン事務局長)

体験コーナー

～あなたの禁煙治療に保険がきくかどうかを無料でチェック!

禁煙治療が保険適応になるためにはいくつかの条件を満たす必要があります。(タバコをやめたい意志がある、喫煙指数(一日の本数×喫煙年数)が200以上、問診、など)

～呼気中一酸化炭素濃度測定

タバコに含まれる有害成分の一つ、一酸化炭素は3～5時間経過してタバコを吸った人の呼気中からようやく半減します。この実態を検証してみよう!

最近話題の禁煙グッズ紹介

～ニコチンパッチ、禁煙ガムなどの紹介があります。

禁煙・分煙化についての情報コーナー

～禁煙・分煙施設の登録状況や、どのようにすると登録できるのかの情報がもらえます。

健康増進法第25条により、多数の人が利用する施設の管理者は、受動喫煙を防止するため、必要な措置を講じるようにという努力義務が明記されました。(対象施設:飲食店・宿泊施設・事務所・商店など)

小学校5年生以上であれば、
子どもの参加もOKです。
一緒に聞きたい内容です!

タバコについてのうそ・ほんとクイズ

- タバコはストレス解消になる?
- いまさら、禁煙しても手遅れである?
- 軽いタバコは、健康への負担が軽い?
- ベランダで吸えば家族に影響はない?
- 空気清浄機をつければ有害物質が除去できる?
- タバコの税金で国に貢献している?
- タバコがやめられないのは意志が弱いからである?
- タバコはダイエットに効果がある?
- 子どもがタバコを吸うのは大人に原因がある?
- 楽しく禁煙を続ける方法がある?
- タバコをなくそうという世界条約がある?
- 1年間でタバコが原因で死んでいく人の数は500万人である?

クイズの答えは

××××××××

です。いかがでしたか?

答えの理由は
講演で書いてね!

筋肉・脳を刺激して
心も身体も
元気づくりを!



先月の広報で「生活不活発病を予防しましょう」をお伝えしました。生活不活発病予防のためには、筋肉づくりと交流、そして定期的に身体を動かすことが大切です。でもなかなかそうだった機会がなくて、できないなと思っている方におすすすめなのが、次にご紹介する「温水健康体操」と「けんこつ体操」です。二つとも定期的に開催されているので、くりかえし身体を動かすきっかけとなります。そして参加し続けることで、次第に身体が変わってきて、気持ちも元気になってきます。

興味のある方はぜひ参加してみてください。介護予防のため、また充実した生活づくりのための第一歩を踏み出してみましょ。

「筋肉づくり」で生活が変わる!?

- 膝が痛いのが・・・膝の周りの筋肉をつけることで、サポーター代わりになります。
- 動くのが億劫なのが・・・全身をくまなく動かすことで身体が軽くなります。
- つまずいて転んでいるのが・・・腿(もも)の筋力をつけると足の上がり良くなり、転びそうになった時にふんばれるようになります。
- 新陳代謝が落ちて太ってきたのが・・・人体で最大臓器といわれる筋肉量をふやすことで、糖などの代謝が活発になります。

温水健康体操教室のご紹介

現在 136 人の方が参加しています。水の力で膝などの関節に負荷をかけずに、痛みなどの自覚症状が改善した人が半数以上あります。効果のある動き方が体験しながら覚えられます。

また交流の場として参加者同士、スタッフとも、とてもよい仲間作りができます。

参加はいつからでも可能です。保健医療センター隣の健康増進施設(温泉センター)で定期開催しています。



けんこつ体操教室のご紹介

現在町内 6ヶ所で、定期開催しています。脳への刺激で、脳に行く血液量が増え活性化します。

また、筋刺激で確実に筋肉がついてきます。筋肉を意識してつけることで、痛みの発生や解消につながります。方法を覚えて自宅でも毎日 1～3 回の筋刺激をすることにより姿勢が良くなり、身体の内も外も若返りが図れます。ぜひ試してみてください。

教室へ参加する目的はさまざまです

- ・体重を減らして軽やかに動きたい。
- ・糖やコレステロール・血圧が高く医師からもすすめられた。
- ・膝や腰の痛みを解消したい。
- ・歩くスピードを速くしたい。
- ・体力をつけたい。
- ・動きにくい体を動くようにしたい。
- ・人と交流したい。
- ・出かける場がほしい …… などなど



半数以上の方が参加目的を達成し、生活の幅が広がってきています。

例えば

- ・農作業ができる
- ・山に行ける
- ・旅行にも行ける
- ・歩くのが苦でなくなり、いろいろな所に行ける

【申込・問い合わせ】
地域包括支援センター 784 - 3000

湯沢消防署からの お知らせ (第7回)

暑い日は要注意!! 熱中症のはなし



熱中症とは、暑い環境下や運動などで体内にたくさん熱が発生し、それをコントロールできなくなると起こるさまざまな体調不良のことです。人間の体は、暑いところは汗をかいて体の熱を逃がし体温調節していますが、体内の水分や塩分が不足すると、この機能のバランスが崩れてさまざまな症状を起こします。これから暑い日が続く時期になります。暑い環境下では無理をせず、十分な水分補給を心がけて、熱中症の予防に心がけてください。

熱中症には次のような症状があります

- ・ **熱けいれん** ・ ・ 大量の汗をかいたあと、水分だけを補給し電解質が不足すると起こり、足や腹の筋肉がけいれんして痛みます。
- ・ **熱失神** ・ ・ ・ 発汗による脱水で血液量が減り、脳に十分血液が送られないために起こります。失神は数秒間です。
- ・ **熱疲労** ・ ・ ・ めまい、疲労感、頭痛、失神、吐気などの症状があり、すぐに水分と塩分の補給が必要です。
- ・ **熱射病** ・ ・ ・ 熱中症の中でも重症で、症状は意識障害、けいれんや汗が止まって体が熱くなります。体を冷やしながらか一刻も早く病院に運んでください。

汗をかいた後のアルコールは要注意



渴いたのどにグッと一息にビールを・・・は夏の楽しみの一つですが、アルコールには利尿作用があり、飲んだビールの1.5倍以上もの水分が尿として排出されてしまいます。さらに、ビールに含まれているカリウムも利尿作用があり、水分補給したつもりが逆効果になる場合もあります。

またアルコールの過剰摂取は、腎臓への負担を大きくします。スポーツの後なら、スポーツドリンクで水分と塩分の補給をしましょう。普段の生活の中では、水またはお茶などで、適度に水分補給するようにしましょう。また脱水では、血液が濃くなります。つまり血液がドロドロになりますので、脳血管障害や心臓発作が起こりやすくなります。

海水浴、草野球、ゴルフなどのスポーツ中の飲酒には注意が必要です。



高齢者の方も注意が必要です

高齢者の方は、体温調節機能が低下してきており、のどの渇きも感じにくくなっているため、普段から水分が不足しがちとなっています。また、慢性疾患などで投薬を受けている場合、特に抗パーキンソン剤、抗コリン剤、抗ヒスタミン剤などを服用している場合には、発汗機能が低下しているため注意してください。

高齢者の方が熱中症を予防するためには、次のことがポイントです。

とにかく暑さを我慢しない。

汗をかくような状況では、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給する。

熱中症の前触れとして起こることが多い、「こむら返り」や「立ちくらみ」を見逃さないようにする。

花のまち湯沢 「花遊び講座」参加者募集のご案内！

もっと花を楽しんでみませんか？

日時	募集講座	内容など	講師
8月11日(金) 8:30 ~ 12:30	標高 1400 m ヤナギラン自生地を見る 参加料：800 円 定員：25 名	田代スキー場内に自生しているヤナギランを見ます。自然のお花畑は、また違います。林道を1時間半ほどマイクロバスで走りますので、車酔いする方は少しきついです。	花遊びスタッフ
8月27日(日) 10:00 ~ 12:00	色鮮やかな 押し花のつくり方 参加料：1,600 円 定員：20 名	カルチャーセンター周辺にある花をとって押し花をつくります。誰でも簡単にオリジナル作品を楽しめます。押し花セットの材料は用意します。	アトリエ・エクセレンス 佐藤 幸子さん

大源太キャニオン 「森遊び講座」参加者募集のご案内！

最近、自然の中で大きく息を吸ったことがありますか？

日時	募集講座	内容など	講師・その他
8月1日~ 8月10日 13:30 ~ 15:30	森の工作は楽しいぞ！ 参加料：500 円 定員：25 名 (申込不要です。直接現地へ)	あなただけのオリジナル作品として、丸太や枝、木の実などを使って、名札や人形の創作をします。材料は用意してあります。夏休みの宿題工作はこれで決まりです。	森遊びスタッフ

定員になり次第締め切ります。(広報掲載と行き違いで定員に達した場合はご容赦ください。)

【集合場所】 花のまち湯沢「花遊び講座」→湯沢カルチャーセンター

大源太キャニオン「森遊び講座」→大源太キャニオンキャンプ場駐車場(管理棟周辺)

【問い合わせ】(財)湯沢町都市施設公社(カルチャーセンター内) 784 - 1511

『行方不明の人を捜す相談所』 開設のお知らせ

新潟県警察本部では、8月中「行方不明の人を捜す巡回相談所・特別相談所」を次のとおり開設します。

行方不明の人を捜す資料を多数用意しています。ご家族やお知り合いの方などで、家出したまま消息がわからず心配されている方は、ぜひ相談ください。ご相談は無料です。

巡回相談所(午前9時30分～午後5時)

8月1日(火)	三条警察署	0256 - 33 - 0110
8月3日(木)	上越警察署	025 - 521 - 0110
8月7日(月)	新発田警察署	0254 - 23 - 0110
8月9日(水)	長岡警察署	0258 - 38 - 0110

特別相談所(午前9時～午後5時)

土曜日曜を除く 8月中1か月間	新潟市新光町4番地1(新潟県庁となり) 新潟県警察本部鑑識課	025 - 285 - 0110
--------------------	-----------------------------------	------------------



不法投棄を撲滅しましょう！

～不法投棄を見つけたら、不法投棄ホットラインへ～

新潟県では産業廃棄物の不法投棄が減らないことから、次のとおり廃棄物対策課内に不法投棄ホットラインを設置しています。
地域の美しい環境を守るため、不法投棄の撲滅を目指して皆さまのご協力をお願いします。

不法投棄ホットライン(F A X も同じ番号)

サンバイ なく(そ)あー
0120 - 381 - 790

なお産業廃棄物を不法投棄した者が特定され、原状回復に結びつくななどの有力な情報を提供した方には、報奨金を差し上げます。



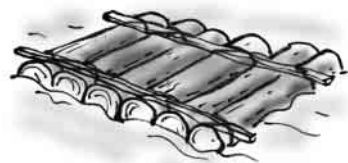
恩給欠格者
引揚者の皆さまへ

独立行政法人平和記念事業特別基金では、次の方々に内閣総理大臣名の書状等を贈呈しています。
・旧軍人等で恩給等を受けていない恩給欠格者の方
・終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方

請求書類は、福祉保健課の窓口にあります。
資格要件などのお問い合わせは、独立行政法人平和祈念事業特別基金まで。
【問い合わせ】
(フリーダイヤル)
0120・234・933
(ホームページアドレス)
<http://www.heiwa.go.jp>

魚野川 川下り
参加者募集

夢とロマンと冒険と！



【日時】

8月6日(日)
午前9時受付開始
午前11時スタート

【集合場所】

南魚沼市旭橋下流左岸
コース(全長8km)

【参加費】

旭橋左岸～城巻橋上流右岸
大人 2,500円
中学生以下 1,500円
(保険料、その他)

【参加資格】

中学生以上、男女年齢を問わず、お子様連れ可

(ただし18歳未満は保護者の承諾が必要)

【申込締切】

8月3日(木)

【申込・問い合わせ】

F M ゆきぐに
778・1500

くらしを考える会「朝市」

早朝、採れたての新鮮野菜を取り揃え、「朝市」を行っています。気軽においでください。

【日時】

毎週火曜日・金曜日

午前9時～11時

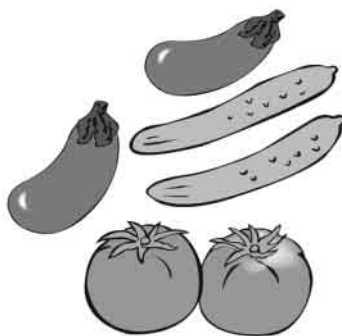
【場所】

林 ノブさん宅前

(県信湯沢支店駐車場近く)

【主催】

湯沢町くらしを考える会



高齢者とその家族の
相談窓口(8月)について

県高齢者総合相談センター

では、お年寄りやその家族の方々が抱える悩みことや、心配ごとの相談を無料でお受けしています。

【相談電話】(相談・予約)
025・285・4165

【よろず相談】

毎週月曜日～金曜日
午前9時～午後5時

(土日祝日・年末年始は除く。)

【専門相談】

いずれも8月の日程です。

・専門相談は要予約です。

【法律相談】

7日・14日・21日・28日

午後1時30分～4時

【医療相談】

2日

午後1時30分～3時30分

【心の相談】

16日

午後2時～4時

【公的年金・保険相談】

1日

午後1時30分～3時30分

【税金相談】

11日

午前10時～正午



保育士登録はお済みですか？

平成 18 年 11 月 28 日までに保育士登録が済んでいない場合には、保育園等において「保育士」として業務を行うことができません。

現在、保育士として業務を行っている方は、保育士登録をする必要があります。また今後、保育士として業務を行おうと考えている方は、業務に就く前までに保育士登録をしておく必要があります。

なお保育士登録をしなくても、保育士となる資格を失うことはありません。

詳しくは登録事務処理センターまで

03 - 5485 - 3150

(月～金 午前 9 時～午後 5 時 30 分)

登録手続きには 3 か月程度要します。

【新潟県庁担当課】

児童家庭課少子化対策・保育係

025 - 280 - 5215



中高年の方に役立つ
いろいろな情報

県高齢者総合相談センター

(新潟市上所 2 2 2 新潟

ユニゾンプラザ 3 階)では、中

高年の方に役立ついろいろな
情報をテレホンサービスで放
送しています。

【相談電話】

025・281・5550

(24 時間年中無休です)

【内容】

・ 8 月 7 日～ 8 月 27 日

夏バテ撃退法

・ 8 月 28 日～ 9 月 18 日

少額のお金のトラブル解消
法(少額訴訟制度の紹介)

平成 19 年度採用

県立病院看護職員募集

【受付期間】

8 月 22 日(火)まで

【第 1 次考查日】

9 月 3 日(日)

【募集職種】

助産師・看護師

【受験資格】

昭和 47 年 4 月 2 日以降に生
まれた方で、

すでに助産師免許または看
護師免許をお持ちの方

平成 19 年に助産師免許また
は看護師免許を取得見込み
の方

【受験案内配布場所】

最寄の県立病院・地域振興
局などで配布しています。

【問い合わせ】

新潟県病院局総務課

025・280・5554

清水光枝と仲間達の
パッチワークキルト展

【会期】

8 月 13 日(日)～ 8 月 18 日(金)

午前 9 時～午後 8 時

入場無料

【会場】

南魚沼市民会館

多目的ホール

【講習会】

8 月 16 日(水)

午前 10 時～

(材料費 1,600 円)

チョットの合財袋

午後 2 時～

(材料費 1,900 円)

モアレと古布で作る

5 角キンチャク

スリッパのキーホルダー

各先着 30 名ずつまで

【問い合わせ】

清水まで

774・2839

090・2333・6328

【後援】

(財)日本手芸普及協会

南魚沼市教育委員会

雪国魚沼ロータリークラブ

「まちづくり月間」

作画コンクール作品募集

新潟県では、住んでみたい
まち、つくってみたいまちを
表現した「作画コンクール」
を実施しています。

【テーマ】

「こんなまちに住みたいな」

【対象】

県内在住の小学生。

共同制作でもかまいません。

【作品・用具】

作品の寸法は、37 cm x 54 cm

(四つ切画用紙サイズ)で、使

用する用具などは自由としま

す。(版画・はり絵でも可)

【応募方法】

作品は折ったり、丸めたり
せず、9 月 15 日(金)までに当て
紙をしてお送りください。

作品裏面には題名、氏名

(ふりがな)、性別、学校名、学

年を明記するとともに、絵の

簡単な説明文(100 字程

度)を記載したエントリー用

紙を添えてください。

【問い合わせ・作品送付先】

〒950・8570

新潟市新光町 4 番地 1

新潟県土木部都市局

都市政策課広域都市政策班

025・285・5511



国際理解・国際協力のための
中学生作文コンテスト

日本国際連合協会新潟県本部では、国際理解・国際協力のための新潟県中学生作文コンテストを実施します。

県大会の特賞作品(2篇)は全国大会に出品します。そして全国大会で特賞(4篇)に入選した方は、平成19年の春休み期間中、一週間程度の日程で米国ニューヨークを訪問して国際連合を視察し、国連関係者と懇談を行う予定です。

【応募資格】
新潟県在住の中学生

【課題・内容】

私たちが拓く未来の国連
国連改革・もしも私が国連職員なら

地球に平和が訪れる日を目指して

のいずれかひとつを題目として、400字詰原稿用紙4枚以内で応募してください。

(原稿には氏名、住所、学校名、学年、年齢を記入)

【締切】

9月8日(金)必着

【送付先・問い合わせ】

〒950・8570

新潟市新光町4番地1

新潟県知事政策局国際交流課内
日本国際連合協会新潟県本部
025・285・5511
詳しい応募要項はお問い合わせください。

呼吸教室の参加者募集

医師、理学療法士、看護師などが、肺の働きの弱い方の生活上の工夫や、留意点についてお話しします。

呼吸を楽にする体操の実践や、同じ悩みを持つ方との話し合いを通して、生活のヒントを見つけてみませんか。

【日時】

・9月5日(火)

午後1時～3時30分

・9月26日(火)

午後1時30分～3時30分

・10月17日(火)

午後1時30分～3時30分

3回で1コースの教室です。

【場所】

県立六日町病院 講堂

【対象】

・息切れ・咳・痰などの自覚症状がある人

・呼吸器疾患があり、自宅療養をしている人

・肺の切除手術を受けた人

・医師に肺のはたらきが悪い

と言われたことがある人
など

【申込締切】

8月25日(金)

【申込・問い合わせ】

南魚沼地域振興局健康福祉

環境部医薬予防課保健予防係

772・8142

ハイ、
県くらしのダイヤルです

くらしに役立つダイヤルは

025・285・7000

《お聞きになりたい

テーマを選んでください》

8月7日(月)から

9月4日(月)までのテーマ

テーマ

くらしの情報(毎月第1月曜日正午更新)

- ・迷惑メール
- ・契約者が未成年の場合

消費生活相談事例(毎月第1月曜日正午更新)

- ・デート商法
- ・クーリング・オフの方法
- ・相談が多い事例のアドバイス
- ・携帯電話のサイト料金請求トラブル
- ・ハガキ等による覚えのない請求の対処法

緊急な消費生活情報がある場合、変更されることがあります。

8月の心配ごと相談日

相談日	相談員
8月2日(水)	高橋 武成 金丸 一江
8月9日(水)	井熊 秀夫 南雲 ミヨシ
8月23日(水)	高橋 武成 金丸 一江
8月30日(水)	橋本 秋治 高橋 トミエ

【会場】総合福祉センター

時間は午後1時～4時です。時間中は
お電話(784 - 4113)での相談もできます。

8月の行政相談

8月の行政相談はお休みです。

8月のけんこつ体操教室

会場	日	時間
三俣地区館	10日(木)	13:30 ~ 15:00
神立中央集会所(田中)	11日(金) 25日(金)	10:00 ~ 11:30
神立中央会館(栄町)	8日(火) 22日(火)	9:30 ~ 11:00
萩原集会所	1日(火) 8日(火) 22日(火) 29日(火)	10:00 ~ 11:30
下湯沢公民館	9日(水) 23日(水)	10:00 ~ 11:30
総合福祉センター	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)	10:00 ~ 11:30

下湯沢公民館の8月9日のみ、時間が9:00 ~ 10:30となります。

タオル、お茶などの飲み物を持ってきてください。

【参加費】200円(申し込みは不要)

【問い合わせ】地域包括支援センター 784 - 3000



8月の暦



ごみ収集

問い合わせ 住民課環境生活係☎784 - 3453

区 分	出 し 方	湯 沢 東	湯 沢 西	土 樽・神 立	三 国・三 俣
可 燃 ご み	指定袋に入れる。	㊸・㊹・㊺		㊻・㊼・㊽(29日は休み)	
ダ ン ボ ー ル	紐を十字にかける。	24日	29日	25日	23日
紙 類 ・ 布 類		10日	8日	11日	9日
ペ ッ ト ボ ト ル	指定袋に入れる。 袋を二重にしないこと。	3日・17日	1日・22日	4日・18日	2日・16日
空 き 缶		1日・22日	3日・17日	2日・16日	4日・18日
空 き ビ ン		8日	10日	9日	11日
その他の不燃ごみ		29日	24日	23日	25日
有 害 ご み		25日	25日	25日	25日

ごみの減量化・資源化にご協力ください。

保健衛生行事

問い合わせ 保健センター(総合福祉センター内☎784 - 3149)

日	種 目	対 象	時 間	会 場
1㊸	6 か 月 児 健 診	H17.12月～H18.1月生まれ	13:00 集合	総合福祉センター
	1 歳 児 健 診	H17.6月～7月生まれ		
	ふ れ あ い サ ロ ン	精神に障害をお持ちの方	10:00～15:00	やすらぎ荘
6㊸	た ば こ フ ォ ー ラ ム		15:30～18:00	総合福祉センター
8㊸	ふ れ あ い サ ロ ン	精神に障害をお持ちの方	10:00～15:00	やすらぎ荘
	母 子 手 帳 発 行	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	総合福祉センター
22㊸	ふ れ あ い サ ロ ン	精神に障害をお持ちの方	10:00～15:00	やすらぎ荘
	2 歳 児 歯 科 健 診	H16.6月～8月生まれ	9:00～9:15	総合福祉センター
	母 子 手 帳 発 行	妊娠証明を受けた方	16:00～17:00	総合福祉センター
29㊸	ふ れ あ い サ ロ ン	精神に障害をお持ちの方	10:00～15:00	やすらぎ荘

予防接種

問い合わせ 保健センター(総合福祉センター内☎784 - 3149)

日	種 類	対 象	会 場 ・ 時 間
8㊸	麻しん・風しん	1期：生後12か月(1歳)～24か月(2歳)未満	保健医療センター内 健康増進施設 14:00～15:00
22㊸	三 種 混 同	1期：生後3～12か月の間に3～8週間の間隔で3回接種 1期追加：3回目接種後、おおむね12～18か月において1回接種	
29㊸	B C G	生後6か月に達するまでに1回	

持参するもの：母子手帳、予診票、受診券、体温計、筆記用具
必ず実施時間内においでください。接種料金は無料です。

詳しくは、平成18年度乳幼児予防接種カレンダーをご覧ください。

8月の救急診療当番

問い合わせ 日曜・祝日_休日救急診療所 773 - 6688
 その他の日_南魚沼市消防本部 782 - 1991
 (テレホンガイド)
 脳神経外科の休日救急医療_斎藤記念病院 773 - 5111

日	受付時間	内科	外科
5 (土)	12:00 ~ 18:00	風間内科医院 ☎782 - 6688	ゆきぐに大和総合病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和総合病院 ☎777 - 2111	ゆきぐに大和総合病院
6 (日)	9:00 ~ 16:30	休日救急診療所 ☎773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院 ☎772 - 7111	六日町病院
12 (土)	12:00 ~ 18:00	中之島診療所 ☎782 - 0130	六日町病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院 ☎772 - 7111	六日町病院
13 (日)	9:00 ~ 16:30	休日救急診療所 ☎773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和総合病院 ☎777 - 2111	ゆきぐに大和総合病院
19 (土)	12:00 ~ 18:00	城内病院 ☎775 - 2009	ゆきぐに大和総合病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和総合病院 ☎777 - 2111	ゆきぐに大和総合病院
20 (日)	9:00 ~ 16:30	休日救急診療所 ☎773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院 ☎772 - 7111	六日町病院
26 (土)	12:00 ~ 18:00	萌気園二日町診療所 ☎778 - 0088	六日町病院
	18:00 ~ 翌朝6:00	六日町病院 ☎772 - 7111	六日町病院
27 (日)	9:00 ~ 16:30	休日救急診療所 ☎773 - 6688	休日救急診療所
	18:00 ~ 翌朝6:00	ゆきぐに大和総合病院 ☎777 - 2111	ゆきぐに大和総合病院

救急診療当番は変更される場合があります。事前にお問い合わせくださいますようお願いいたします。

保健医療センターでは24時間、救急患者を診療する体制をとって、当番にあたっていない日でも対応しています。もし救急で受診されたい時は、まず保健医療センター(780 - 6543)までご連絡ください。ホームページ(<http://yuzawamed.jp/>)で保健医療センターの利用等についてご覧いただけます。

7月3日 窪田 マツイさん
 7月4日 岸野 カツさん
 7月7日 高橋 朝野さん

類似文字で表記する場合があります。ご了承下さい。
 広報に掲載してほしくない場合は、届出の際に申し出て下さい。

逝去お悔やみ申し上げます

6月25日 井熊 梓^{あずさ}さん
 6月29日 池田 徠^{らい}夢^むさん
 7月3日 秋元 智^ち陽^{はる}さん

お誕生おめでとうございます

湯沢町の交通事故発生状況

	本年	昨年	増減
発生件数	20件	24件	-4件
死亡者数	1人	1人	±0人
負傷者数	33人	37人	-4人

(1月1日~6月31日)

まちのうごき

6月届出分		7月1日現在 (前年比)	
出生	7	男	4,305 (-36)
死亡	7	女	4,360 (-86)
転入	21	計	8,665 (-122)
転出	35	世帯	3,193 (-30)