

ゆざわ

元気に育ってね！

湯沢学園 4 年生イワナ稚魚 放流体験活動 ……… 2 ページ





魚沼漁業協同組合

イワナ稚魚 放流体験活動

湯沢学園

8月31日④、漁業協同組合協力のもと湯沢学園4年生によるイワナの稚魚放流が魚野川(ストックヤード付近)で行われました。イワナ、ヤマメ、カジカ、アユなどの川魚の説明を真剣に聞く児童たちからは「食べたことある!」との声も。放流前、バケツから元気に飛び出す稚魚を戸惑うことなく手でつかむ姿は「大自然湯沢の中で育った子どもたち」という印象を受けました。放流後は、川に入って生き物探しを行いました。「カジカがいた!」「イワナを触ったらぬるぬるだった」と湯沢の自然を肌で感じた児童たち。放流した稚魚たちが大きく育つよう、きれいな川を守っていくことの大切さを学ぶ1日となりました。



町長

コラム

上越線開通の偉人 南雲喜之七翁

9月3日、上越線開通90周年記念式典。岡村貢翁没後100年・南雲喜之七翁没後86年記念顕彰祭が南魚沼市石打小学校体育館で行われました。岡村家、南雲家の親族、新潟県、JR東日本新潟支社、地元実行委員会をはじめ多くの方が参加し、盛大に挙行されました。お二人の功績をたえ、越後湯沢駅構内に設置されるレリーフの除幕式があり、学校教育副読本漫画「鉄路は山脈の彼方に」が石打小学校と湯沢学園の代表生徒に贈られました。また、塩沢中学校吹奏楽部の力強い記念演奏が式典を盛り上げていました。

上越線は昭和6年9月1日に全線開通しました。湯沢町の発展はここから始まり、その後、新幹線の停車駅や高速道路のインターチェンジが整備され、高速交通基盤整備へと繋がりました。湯沢町の発展の基となったのが上越線です。岡村貢翁、南雲喜之七翁は上越線建設運動を郷土の発展のために生涯をかけて取り組みました。お二人の尽力があつて、今日の南魚沼市、湯沢町があります。南雲喜之七翁は湯沢町土樽の出身です。郷土の偉人であり恩人です。町民として偉業を成し遂げた喜之七翁を誇りに思っています。この功績を次の世代である子どもたちに、しっかり繋いでいきたいと考えています。

今月も新型コロナウイルスの感染防止と健康第一で、お元気にお過ごしください。

8月 町長活動状況																	
1日	朝礼／部長会議／全国大会出場者激励会	5日	土木振興協議会総会／南魚沼地域振興局事業概要説明及び公共事業要望会	7日	全日本クロスカントリー選手権 祝辞	9日	第一回北陸ブロックインフラメンテナンス市区町村長会議	10日	上越魚沼地域振興快速道路建設促進期成同盟会総会	24日	町長喫茶室	25日	東北電力ネットワーク(株)魚沼電力センター防犯灯寄贈式／北朝鮮による拉致問題に関する新潟県市町村会の会／新潟県市町村総合事務組合議会定例会	26日	町村会役員会	29日	部長会議／ガラ湯沢取締役会

ご厚意に感謝します

東北電力ネットワーク株式会社様より
公衆街路灯を寄贈いただきました

令和4年8月25日㊦、東北電力ネットワーク株式会社魚沼電力センター様より公衆街路灯40灯が寄贈され、湯沢町役場において寄贈式が行われました。

この公衆街路灯は、地域社会の明るい街づくりに向けた取り組みの一環として、毎年寄贈していただいているものであり、町内会を対象とした湯沢町防犯灯設置費補助金事業の支給灯具として活用させていただきます。

心より感謝申し上げます。



大会 結果報告

3名の選手が全国大会で健闘しました！

大きな舞台へ！

各スポーツ競技において湯沢町から3名の選手が県大会・北信越高校選手権大会で優秀な成績を収め、8月に開催された各全国大会に出場しました。

全国高等学校陸上競技対校選手権大会 寺口 龍さん出場

八海高等学校3年生の寺口龍さん(中子)は、北信越高校選手権大会男子ハンマー投げにおいて優勝しました。

この結果により、寺口さんは徳島県鳴門市鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアムで開催された全国高等学校陸上競技対校選手権大会男子ハンマー投げに出場しました。

結果は惜しくも予選敗退となりましたが、全国の舞台で堂々と競技に挑みました。

**全国高等学校総合体育大会
ウエイトリフティング競技大会
粕谷 晃清さん出場**

塩沢商工高等学校3年生の粕谷晃清さん(一之町)は北信越高校選手権大会61kg級において第2位の成績を収めました。

この結果により、粕谷さんは愛媛県新居浜市市民体育館で開催された全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会61kg級に出場しました。

結果は総合13位(スナッチ19位・クリーン&ジャーク11位)となり、全国の強豪選手のなかで、その実力を発揮されました。



**JAFバーモントカップ第32回全日本
U-12フットサル選手権大会
渡邊 虎哲さん出場**

表記大会の新潟県大会において、魚沼柏崎ブロックの選抜選手で構成されたチーム「エル・オウロUK」の一員として湯沢学園6年生の渡邊虎哲さん(上中)が出場し、優勝しました。

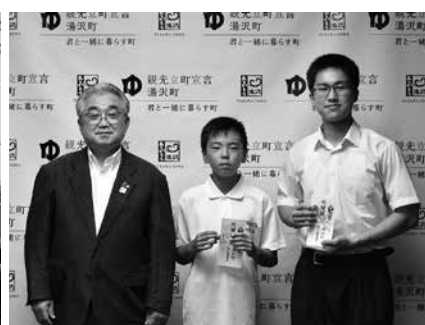
この結果により、渡邊さんは東京都駒沢オリンピック公園総合運動場にて開催されたJAFバーモントカップ第32回全日本U-12フットサル選手権に出場を果たしました。

結果は予選成績2勝1敗と惜しくもベスト8への進出はかきませんでしたが、全国の強豪を相手に堂々とプレーし、健闘されました。



大会激励式が開催されました

8月1日⑩には湯沢町役場にて激励式が行われ、渡邊さん、粕谷さんが出席しました。式では田村町長から大会に出場される皆さんへ激励の言葉と激励金が送られました。



激励式にて左から渡邊さん、粕谷さん



田村町長や島村教育長に大会出場の意気込みをお話しされました

浴衣を着てお祭りへ行こう

ハチロクゆかた祭りで温泉通りが歩行者天国に！

8月6日④ハチロクゆかた祭りが開催され、町内の飲食店などが出店する夜店が30以上並びました。バンドの演奏、雪雷太鼓保存会による和太鼓の演奏や、ストリートダンスなど会場は盛り上がりました。新型コロナウイルス感染症で中止になるイベントが多いなか、検温スポットを設け、感染症対策をしたうえで開催されたハチロクゆかた祭り。浴衣を着た子どもたちの嬉しそうな姿が印象的でした。午後7時頃から雨が降り始めましたが、傘を差しながら楽しむ人々で終盤まで賑わいました。



上越線開通90周年記念

南雲喜之七翁レリーフ設置

9月3日④南魚沼市の石打小学校で上越線開通90周年記念式典が行われました。式典では上越線開通に生涯を捧げた、岡村貢翁と南雲喜之七翁のレリーフの除幕式が行われました。90周年に併せて制作されたレリーフは越後湯沢駅の構内に設置されています。上越線線路を眺めているかのように両翁のレリーフが並んでいますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。



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

対象

- ①おおむね 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。

※ご自宅まで集配に伺う場合は 400 円をいただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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 30 日(金)までに受付窓口へ提出してください。
- ②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 20 日(木)

寝具の返却日・・・10 月 27 日(木)

※上記の日程でどうしても都合が悪い場合は、お問い合わせください。

※寝具をお預かりしている間、代わりの寝具の貸与等はいりません。

※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。

求職者の方

湯沢町公式

1日～スキマ時間に働ける
湯沢町のお仕事たくさん!

ゆざわマッチボックス | POWERED BY match box



まずは
ご登録から



魚沼地域特別養護老人ホーム組合 職員採用試験のご案内

魚沼地域特別養護老人ホーム組合（特養 八色園）職員を次のとおり募集します

- 職 種**
1. 介護職員 3名
 2. 看護師 1名

受験資格

1. 高校卒業または見込み以上の学歴を有し、福祉および介護に高い関心を持つ人
(昭和52年4月2日以降に生まれた人)
 2. 看護師の資格を有する人
(昭和47年4月2日以降に生まれた人)
- ※身分は地方公務員となりますので、地方公務員としての欠格条項に該当しない人

試験日 令和4年10月31日⑩（1次試験）

試験場 特別養護老人ホーム八色園
1階 会議室
(南魚沼市浦佐4059番地1)

試験の方法

1次試験 筆記試験および作文試験

2次試験 1次試験合格者に対し面接試験
(11月下旬予定)



— 受験手続 —

- 受験申込書、履歴書（特養 八色園事務室に請求するか、ホームページからダウンロードしてください）に必要事項を記入し、写真を貼り、他に写真1枚を添えて**9月15日⑩～10月11日⑩**までに八色園事務室あてに提出してください。
- 試験要項は八色園ホームページでもご覧いただけます。
- 受験申込書、履歴書の郵送希望者は120円切手を貼り、宛名を明記したA4サイズの封筒を同封し、請求してください。
- 不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

合格から採用まで

合否結果は令和4年12月中にお知らせします。
またこの試験による採用は、最終合格者の中から決定するもので、令和5年4月1日を採用日とします。

申・問 魚沼地域特別養護老人ホーム組合（特養 八色園）

担当：事務長(松田 毅)、総務主任(高野 将和) ☎ 025 - 777 - 3811

事業者の方

1日単位で人材を確保 町公式サービスのご案内

ゆざわマッチボックス | POWERED BY match box



求人掲載に
ご協力をお願いします



町営原新田住宅・東山住宅入居者募集

世帯用4戸の入居者を募集します

入居資格

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

※算定所得額とは世帯全員の所得額から次の控除を差し引いた金額で計算します。

- 給与所得者等控除1人10万円
- 同居・外の扶養1人38万円
- 老人扶養（70歳以上）10万円
- 特定扶養親族25万円
- 障害者控除27万円
- 特別障害者控除40万円
- ひとり親控除35万円
- 寡婦控除27万円

家賃

算定所得額により決定します。

提出書類

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

※提出書類は返却いたしません。

申込受付

9月12日⑩～9月22日⑩

（ただし土曜・日曜・祝日は除く）

午前8時30分～午後5時まで

受付場所

建設課 維持管理係にご持参ください。

選考方法

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

入居に必要な手続き事項

入居決定のあった日から10日以内に、次の手続きが必要です。

▽町長が適当と認める連帯保証人の連署する請書の提出が必要です。

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

▽町が指定する納付期限内に敷金の納付が必要です。



町営原新田住宅



町営東山住宅

住宅名	町営原新田住宅（世帯用）	町営東山住宅（世帯用）
所在地	湯沢町大字神立 1332 番地 3	湯沢町大字神立 4124 番地 9
募集戸数	世帯用 3戸（単身者の方は応募できません。）	世帯用 1戸（単身者の方は応募できません。）
規格等	平成13年築 高床式木造平屋建 床面積 約85.7㎡ 和室6畳、和室8畳、洋室6畳 台所6畳、トイレ、浴室 物干し場、地下（ピロティ）	昭和60年 高床式RC3階建 床面積 約74.2㎡ 和室6畳（2部屋）、和室4.5畳、台所7.5畳 トイレ、浴室、サンルーム、バルコニー 地下（ピロティ）
敷金	70,000円	50,000円
家賃月額	23,200～61,600円 （世帯の所得額によって異なります。）	19,800～52,500円 （世帯の所得額によって異なります。）

問・申 建設課 維持管理係 ☎ 025 - 784 - 4852

健康ほっと情報

PART
1

9月24日～9月30日は結核予防週間です

結核は、過去の病気ではありません

結核は、結核菌によって発症するわが国の主要な感染症の一つです。毎年新たに1万人以上の患者が発生しています。

結核の症状は、長引く咳、たん、微熱、体のだるさなどが挙げられます。結核が進行すると咳やくしゃみによって周りの人への感染リスクが高くなります。そのため、結核の早期発見・診断が重要となります。



結核検診を受けましょう！

内 容 胸のエックス線検査をします。
年1回受けることが義務付けられています。

対象年齢 65歳以上

料 金 無料

持 ち 物 検診実施通知書（令和4年4月下旬に発送済）

予約不要

胸部レントゲン検診車が各地区に出向きます。お近くの会場にお越しください。

日程	検診会場	受付時間
10月6日(木)	松川生活改善センター	9:00～9:10
	堰場公民館	9:40～9:50
	原新田ふれあい会館	10:20～10:30
	湯沢町役場	11:00～11:10
	西山（旭館様前）	11:40～11:50
10月7日(金)	谷後公民館	8:50～9:00
	小坂公民館	9:30～9:40
	原公民館	10:10～10:20
	中子（大勝自動車钣金塗装様前）	10:50～11:00
	下湯沢（田村文子様宅前）	11:40～12:00

いつもの暮らしに、

受診で早期発見！

がん検診

を。

- ◆ 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。
- ◆ 医療機関・健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

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）

【胃】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

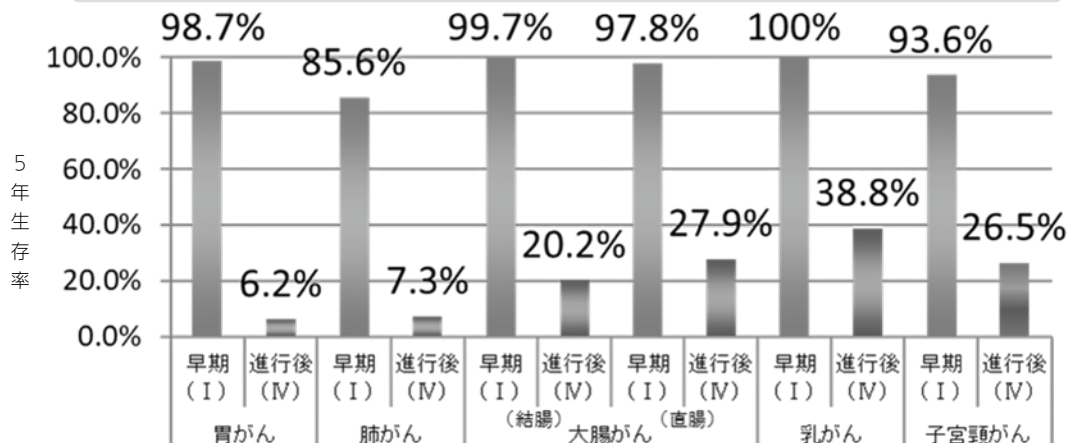
マンモグラフィ（乳房X線）

【子宮頸部】20歳以上 2年に1回

視診・細胞診・内診

参考：厚生労働省「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針（令和3年10月一部改正）」

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 2022 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率（2011 - 2013年診断症例）】

町健康診断

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4年6月～令和5年1月までの火曜・木曜
（年末年始および祝日を除く）

会 場：健康増進施設

婦人検診

日程については11ページをご覧ください。

乳がん検診

子宮頸がん検診

＊要予約 健康増進施設

☎ 025 - 785 - 5005

（午後1時～4時 土曜・日曜・祝日を除く）

乳がん・子宮頸がん検診を受診し忘れていませんか？

検診は5月から
始まっています！

乳がん

女性に1番多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。

子宮頸がん

女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。実は20～30歳代の若い女性に乳がんに近いで多いがんです。

対象

乳がん検診：40歳以上の女性（令和3年度受診していない方）

子宮頸がん検診：20歳以上の女性（令和3年度受診していない方）

検診項目	日程	受付期間・会場
子宮頸がん検診	9月26日 ^① 、10月5日 ^② 11月2日 ^③ 、14日 ^④ 、28日 ^⑤ 12月12日 ^⑥ 、21日 ^⑦ 令和5年 1月11日 ^⑧ 、23日 ^⑨	10：00～10：15 健康増進施設
乳がん検診 (マンモグラフィー)	9月13日 ^⑩ 、11月17日 ^⑪	13：30～15：30 湯沢町総合福祉センター
子宮頸がん・ 乳がん合同検診 (マンモグラフィー)	10月24日 ^⑫	13：30～15：30 健康増進施設

※健診には予約が必要です。

乳がん検診は年度末年齢41歳の方、子宮頸がん検診は年度末年齢21歳の方に無料クーポンを発行しています。検診を受けたことがない方もぜひ受診してください。

▷ 予 約 先

健康増進施設 ☎ 025 - 785 - 5005

▷ 予約受付時間

午後1時～4時（土曜・日曜・祝日を除く）

ブレスト・アウェアネスをおすすめします

ブレスト・アウェアネスとは乳房を意識する生活習慣のことです。自分の乳房の状況を知り、乳房の変化に気づけるようにすることが大切です。月に1回、鏡を見たり触ったりして確認しましょう。

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

町では、湯沢町ファミリー健康プランにもとづき、皆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。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちの暮らしや健康に様々な影響を与える状況が続いています。こんな時こそ、自分の“こころの声”を聴いて、元気で過ごすためにもセルフケアが大切です。

元気な心は弾力があるボール

例えるなら心はゴムボールのようなもの。元気な心は弾力性が高く、ある程度のストレスがかかっても元に戻ることができます。ところが、無理をし続けると次第に弾力が失われ、元気を取り戻せなくなってしまいます。

ストレスが招く健康障害

ストレスは適度であれば人間的な成長や能力、生産性を高めることに役立ちます。しかし、過剰になると、うつ病などのメンタルヘルス不調につながります。深刻になると自殺の危険が高まることも！

さらに、高血圧症、糖尿病、脳梗塞、心臓病などの生活習慣病とも深い関係にあることがわかっています。

そうなる前に…
心のセルフケアをはじめましょう

こころの疲れは、生活スタイルを整えて、できるだけその日のうちに清算することがポイントです！

深酒や寝酒は睡眠を浅くするので、おすすめしません。

セルフケアのポイント

生活にリズムを ～ こころの健康を保つ基盤

①良質な睡眠

短時間でも、昼間に眠気が来なければOK

②バランスのとれた食事

疲れた脳を癒すためにはバランスが大事

③適度な運動

体もこころもリフレッシュできます



ストレス解消を ～ 自分に合った方法で緊張をときほぐす時間をつくる

①気分転換

誰かとおしゃべり、ゆったり入浴、深呼吸でリラックス…

②考え方の工夫

別の視点で物事を考えてみることも大事



相談する ～ 気軽に相談ができるよう、日頃から良好な人間関係を

話すだけでも心が軽くなります。

困難にぶつかった時に自分を支えてくれる人の存在はとても大きいものです。

身近な相談相手がいないときには、相談窓口で相談してみるのも一つの作戦！

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
湯沢町健康増進課（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 いいがた	☎ 0570 - ^{なやみ} 783 - ^{なしにいがた} 025	毎日24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570 - ^{まもろうよ} 064 - ^{こころ} 556	

ゲートキーパー養成研修受講のご案内

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守ってくれる役割の人のことをいいます。

皆様のご家族やご友人が悩んでいる様子があったら…その時にできることをお伝えしています。

どうぞ、お気軽にお問い合わせ、お申し込みください。

研修概要

所要時間 1時間～1時間30分（応相談）

研修内容 ①自殺対策の理念、湯沢町の現状
②周囲の人の変化やサインに気づこう
③相談機関につなぐ必要のあるとき など

費用 職員派遣費用、資料代ともに無料

その他 ・湯沢町保健師等による講話になります。
・平日午前8時30分から午後5時15分までの間で実施します。
それ以外をご希望の場合、ご相談ください。
・湯沢町内のご指定の場所にうかがいます。

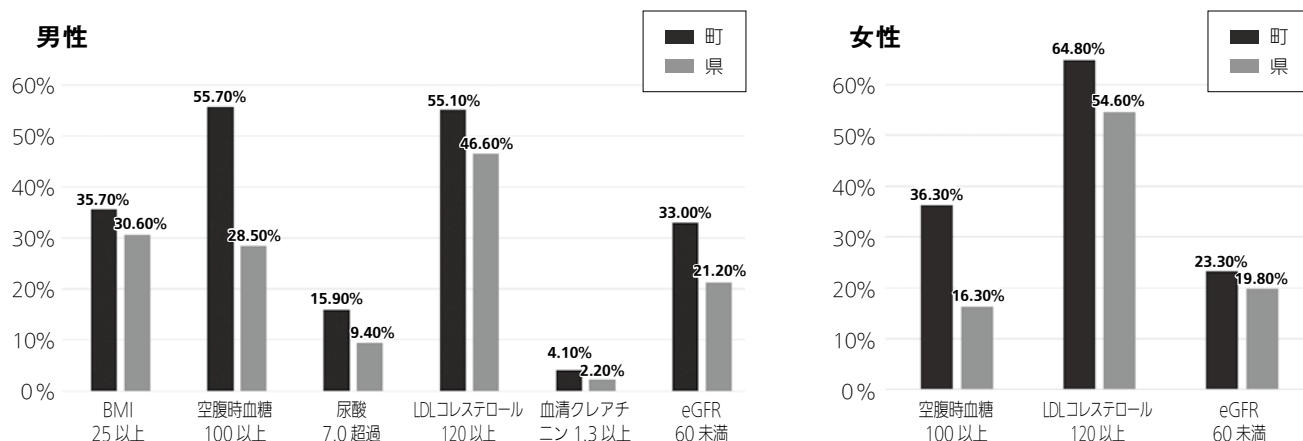
問 湯沢町健康福祉部健康増進課 ☎ 025 - 784 - 3149 FAX 025 - 784 - 4536

健康寿命の延伸のためには、

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ と言われています。

健診結果

令和3年度特定健診結果（40～74歳）より特徴的なものをピックアップしました。



男女ともに、空腹時血糖とeGFRの値が県に比べて高くなっています。これは、糖尿病や慢性腎臓病(CKD)のリスクにつながります。

※ BMI：肥満度を表す指標。25以上が肥満。

※ 血糖値：血液に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度。特定健診では100mg/dL以上を特定保健指導の基準値としている。

※ 尿酸：血液中の尿酸が7.0mg/dLを超えると、高尿酸血症と診断される。

※ LDLコレステロール：肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

※ eGFR：推算糸球体濾過量。腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す。

湯沢町の生活習慣の実態

令和3年度特定健診質問票（40～74歳）より特徴的なものをピックアップしました。

食 事

週3回以上朝食を抜く人の割合 …………… 町 10.5% 県 7.0%

運 動

1日1時間以上の運動習慣がない人の割合 …… 町 46.8% 県 42.5%

飲 酒

毎日飲酒する人の割合 …………… 町 36.1% 県 29.3%

3合以上の多量飲酒をする人の割合 …………… 町 3.1% 県 1.7%

喫 煙

女性の喫煙をする人の割合 …………… 町 6.4% 県 4.8%

糖尿病や慢性腎臓病は普段の生活習慣が大きく影響しています。生活習慣を見直すことで、数値の改善が期待できます。

生活習慣の具体的な改善は、

①健康的な食生活（塩分を減らす、量を減らす）、②適度な運動、③お酒飲みすぎない、④禁煙 です。

運動

湯沢町健康の道しるべ

今より週に 7000 歩増！ 歩け！歩け！自然のなかで

おうち時間が長くなって、運動不足になっていませんか？

+ 10 から始めよう！

今より 10 分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活を振り返ってみてください。10 分歩くと約 1000 歩と言われています。2 ～ 3 階まではエレベーターを使わず階段を利用する、買い物に出かけたら少し遠くの駐車場に車を停めるなど、生活の中で歩く機会を増やすようにしましょう。

食事

「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。



野菜で健康習慣

成人が必要な栄養素を摂取できる 1 日の野菜の量は 350 g。健康意識が高まる今、野菜をもう一皿足して、野菜のチカラを、あなたのチカラに。



牛乳・乳製品で健康習慣

健康を意識した毎日の献立やくらしに、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう。

喫煙

喫煙は血管を硬くさせ、肺機能の低下やがんの原因にもなります



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！

禁煙の
メリット生活習慣病の
リスクが減る肌や顔色が
きれいになるたばこ代
が浮く体力が
戻る目覚めが
さわやかになる味覚や嗅覚が
改善する胃の調子が
良くなる免疫機能が回復し、風邪やインフルエンザ
などの感染症にかかりにくくなる

禁煙には上記のようにさまざまなメリットがあり、長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気をお持ちの方が禁煙することも大切です。

飲酒

アルコールは肝臓が悪くなるだけでなく、
高血圧、糖尿病、がんなど様々な病気を引き起こす可能性があります

節度ある適切な飲酒についてご存知ですか？

日本人は、1 日平均純アルコールで 20g 程度と言われています。

20g とは大体、「ビール中ビン 1 本」、「日本酒 1 合」、「チューハイ (7%) 350mL 缶 1 本」、「ウィスキーダブル 1 杯」などに相当します。

また、女性は男性よりも酔いやすい体質をもっているため、男性よりも少ない飲酒量が望ましいです。

休肝日を作る、1 日の飲酒量を減らすなどできるところから始めてみてください。

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 調査報告

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

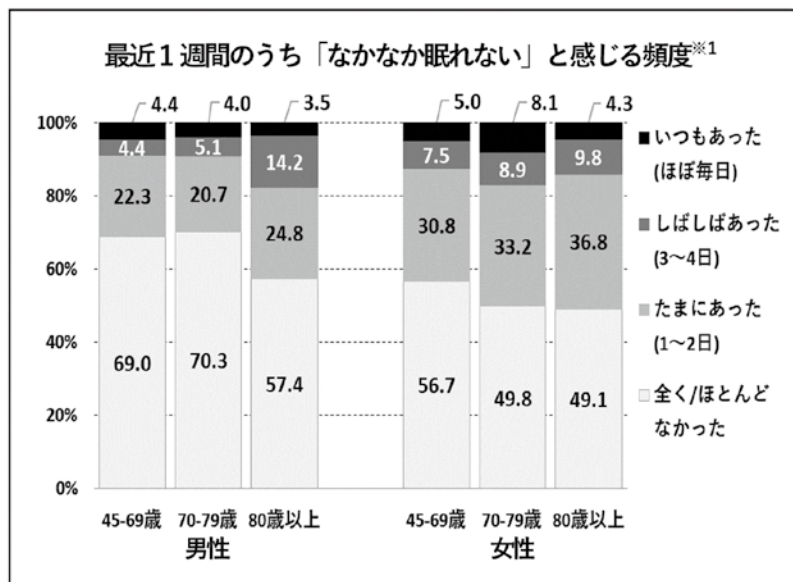


※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です。

「なかなか眠れない」と感じる人の割合 ～「湯の街ゆざわの健康調査」5年後アンケート調査から～

最近1週間のうち「なかなか眠れない」と感じる人が1日以上あると答えた人の割合は、男性では、80歳以上が他の年齢区分に比べて多く、42.5%でした。女性では、70～79歳と80歳以上が50%以上で、特に70～79歳ではいつもあった（ほぼ毎日）と感じる人の割合が8.1%で、他の年齢区分に比べて多い傾向がみられました。

睡眠は心身の疲労回復に欠かせません。不眠（寝つきが悪い、途中で起きてしまう、熟睡できないなど）の状態が長く続くと日中の意欲低下や集中力低下などがあらわれるだけでなく、生活習慣病のリスクになることも知られています。



※1 アンケート記入時における最近1週間の体や心の状態を問う質問の中で「なかなか眠れない」という項目に回答した人を集計した。

百分率(%)は四捨五入の関係上、合計が100%にならないものもある。

良い睡眠のためのポイント ～寝つきをよくし、眠りを深くするためには～

- ①規則正しい食生活と適度な運動を心がける
- ②寝る前にカフェインを多く含む飲み物（緑茶、コーヒーなど）やお酒は控える
- ③寝室は音や光を控えめに、心地よい温度に調整する
- ④考え事や心配事は寝床に持ち込まないようにする
- ⑤起床後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットする
- ⑥肥満に注意する（特にいびきをよくかく人や寝ている間に呼吸が止まっている人は睡眠時無呼吸症候群という病気の可能性もあります。）



寝つけない、眠っても疲れがとれないなどの状態が続いて日中もつらい場合には、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

【参考資料】「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省健康局

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」日本睡眠学会

<http://www.jsr.jp/data/pdf/suiminyaku-guideline.pdf>

*以上の内容は、市報みなみ魚沼2022年9月号、市報うおぬま2022年9月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。

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、一步步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。



国民健康保険 後期高齢者医療保険

からのお知らせ

後期高齢者医療保険に加入の皆さん

10月から使用する

保険証を発送します。

7月中旬に送付済

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和 4年 9月30日
交付年月日	令和 4年 8月 1日
被保険者番号	空 色
住所	8月1日
氏名	9月30日まで有効
生年月日	平成30年 4月 1日
資格取得年月日	平成30年 4月 1日
免状期日	1割
一部負担金の割合	39150008
保険者番号並びに保険者の名称及び印	新潟県後期高齢者医療広域連合



9月中旬に送付

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和 5年 7月31日
交付年月日	令和 4年10月 1日
被保険者番号	オレンジ色
住所	10月1日
氏名	令和5年7月31日まで有効
生年月日	平成30年 4月 1日
資格取得年月日	平成30年 4月 1日
免状期日	1割
一部負担金の割合	39150008
保険者番号並びに保険者の名称及び印	新潟県後期高齢者医療広域連合

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用しながら、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。



問

町民課 国保給付係

☎025・784・3453

後期高齢者医療制度窓口負担割合の見直し（2割負担の新設）について

令和4年10月1日から一定以上の所得のある方（3割負担者を除く）は医療費の窓口負担割合が2割になります。

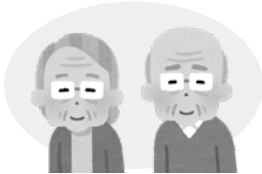
令和4年9月30日まで

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割

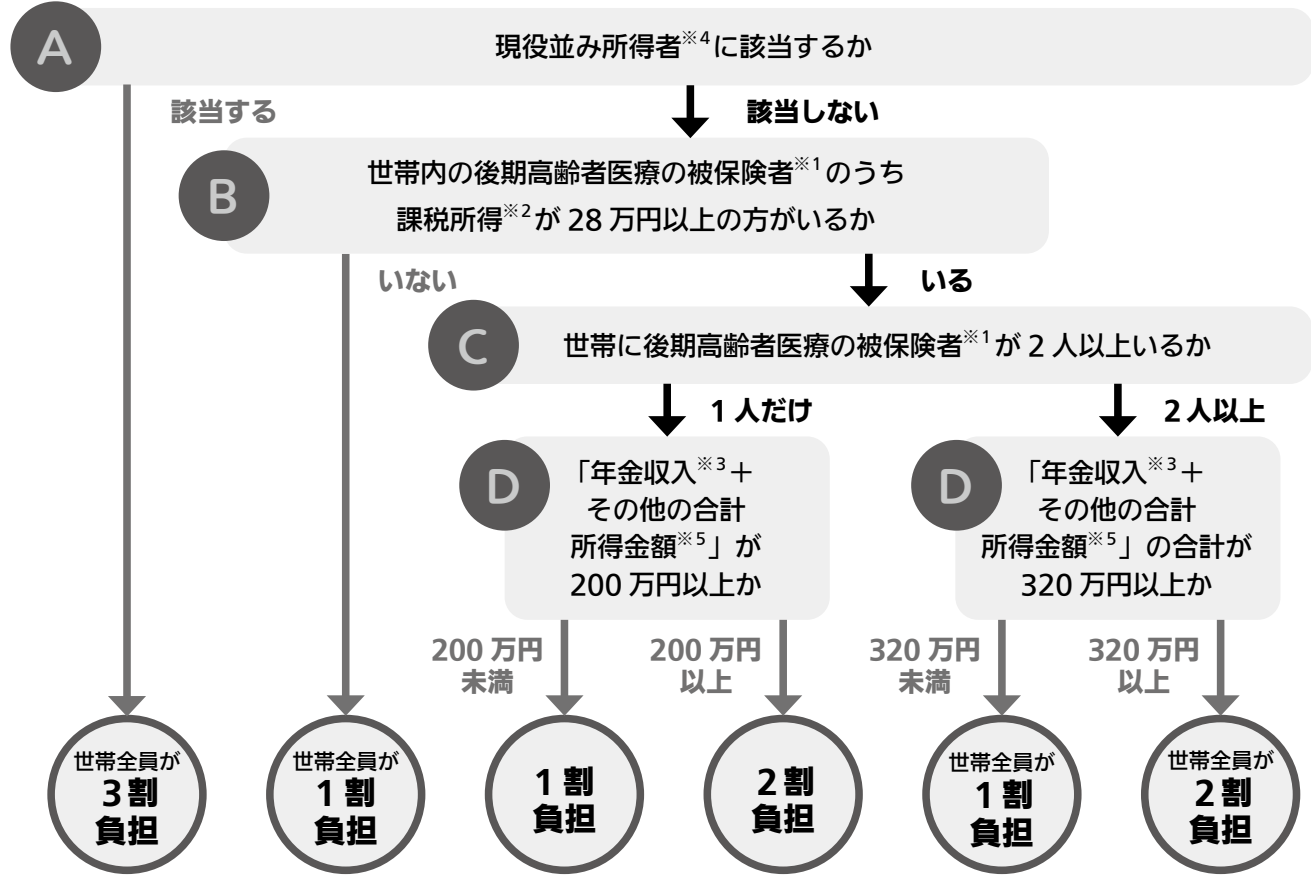
令和4年10月1日から

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割

被保険者全体の約20%



窓口負担割合の判定



※1 「後期高齢者医療の被保険者」とは
75歳以上の方（65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む）

※2 「課税所得」とは
住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額）です。

※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。

※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。

※5 「その他の合計所得金額」とは
事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

町税・料金は、納期内に納めましょう！

9月30日^金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。

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

口座振替日

※口座振替日前日までにご入金ください。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
・第四北越銀行 ・みなみ魚沼農業協同組合 ・新潟県信用組合 ・ゆうちょ銀行（郵便局）	9月30日 ^金
上記以外の金融機関 ※町税のみの取扱いとなります	9月27日 ^火

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もございますので、ご注意ください。

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（郵便局）

※第四銀行・北越銀行の合併に伴う町への変更手続きは不要です。

※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。

スマホ決済アプリ（PayPay・LINE Pay）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については、5月31日までに納付された方に限り、確認後郵送させていただきます。車検用納税証明書の郵送には、時間がかかることがございますので、早急に必要な方は、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

湯沢町 Instagram フォトコンテスト 2022

湯沢町の「サンライズ（日の出）」「サンセット（夕暮れ）」をテーマに撮影した写真をご応募いただくフォトコンテストをインスタグラムで開催中です。次回は、紅葉シーズンに合わせて10月8日④から『一般写真部門』の第二弾が始まります。見事入選された方には、湯沢町スキー場リフト1日券共通引換券をプレゼント！

ぜひお気軽にご応募ください。

第二弾応募期間

令和4年 10月8日④～11月13日⑤まで

★応募要項などは、湯沢町観光まちづくり機構ホームページをご確認ください。



今後の「ゆざわマルシェ」の開催予定

各イベントの詳細は、湯沢町観光まちづくり機構ホームページにてご確認ください。

開催スケジュール

10月15日④	湯沢中里秋祭り 会場内
10月22日④	苗場スキー場
10月29日④	湯沢高原ロープウェイ山麓駅
11月6日⑤	飯土登山祭 会場内

※日付等は変更となる場合があります。



湯沢 3 大ロープウェイ乗っ得割

利用期間 令和4年 10月8日④～11月6日⑤まで

「苗場ドラゴンドラ・田代ロープウェイ」「湯沢高原ロープウェイ」いずれかの利用済みチケットを、もう一方のチケット売り場でご提示いただくと、通常料金から大人 300 円引き、こども 150 円引きの特別価格で乗車できます。

問 (苗場ドラゴンドラ) 苗場スキー場 ☎ 025 - 789 - 4117
 (田代ロープウェイ) かぐらスキー場 田代ステーション ☎ 025 - 789 - 3111
 (湯沢高原ロープウェイ) 湯沢高原パノラマパーク ☎ 025 - 784 - 3326



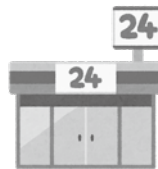
問い合わせ先

一般社団法人 湯沢町観光まちづくり機構

☎ 025 - 785 - 5505 FAX 025 - 785 - 5333 ✉ info@e-yuzawa.gr.jp



新型コロナウイルスワクチン接種証明書の コンビニ交付のご案内



新型コロナウイルス感染症予防接種証明書（以下、接種証明）がコンビニエンスストアで取得できるようになりました。

発行時間 午前 6 時 30 分～午後 11 時

必要なもの ・マイナンバーカード（4桁の暗証番号の入力が必要）

・接種証明書発行料 120 円

※注意

○接種証明書の発行は対象店舗のみ可能です。詳しくは、厚生労働省ウェブサイト（新型コロナウイルス感染症予防接種証明書で検索）をご覧ください。

○**海外用の接種証明書を取得**するためには、令和 4 年 7 月 21 日以降に湯沢町健康増進課窓口かアプリで海外用の接種証明書を取得している必要があります。

○印刷不良の場合を除き、発行後の返金には対応できません。（発行前に内容をご確認ください。）



コンビニ交付情報サイト

コンビニ交付情報サイトでは、接種証明書のコンビニ交付に限らずコンビニ交付全般の情報を案内しています。

問 健康増進課 ☎ 025 - 784 - 3149

「新しいゲーム、遊んでみませんか？」

ボードゲーム教室

期日 10月5日(水) 午後3時～4時30分

会場 湯沢学園 地域交流センター

マスク着用で、密にならないように活動します。



内 容 今まで遊んだことのない、新しいボードゲームをプレイして、楽しみながら「ゲームってどうやって作るんだろう？」を学んでみませんか？

参加費 無料

募集対象 小学4年生～6年生

講 師 地域おこし協力隊 三上 紘平 氏

持ち物 飲み物・レポート用紙・ノート等・筆記用具

問 ・ 申 電話で申し込みください。【地域交流センター ☎ 025 - 784 - 3033】

新型コロナ感染予防の対策としてマスク着用をお願いします。



最大 20,000円分の マイナポイントがもらえる

マイナンバーカードの申請はお早めに！

**マイナポイント（第2弾）を受け取るには、令和4年9月末までに
マイナンバーカードを申請する必要があります。**

○町民課窓口にて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。
（マイナンバーカードができるまで2～3週間かかります）

○企業や団体等へ町職員が出張し、申請を受け付ける「出張申請」も行っています。
お申し込みの際は下記担当までご連絡ください。

問 町民課 ☎ 025 - 784 - 3453

「地域公共交通計画策定のためのアンケート」へ ご協力をお願い

町では、町民や観光客など湯沢を訪れるすべての方にとって、利便性の良い移動手段の確立を目指し、令和4年度から「湯沢町地域公共交通活性化協議会」を設立し、国、県、町並びに町民の方や交通事業者など、関係者を交えた会議を開催しています。

本協議会では地域における交通のあるべき姿を示すマスタープランとなる「湯沢町地域公共交通計画」を策定することとしておりますが、この計画の策定にあたり、町民の皆さまの移動に対する満足度などを把握させていただくため、次のとおりアンケートを実施いたします。

アンケート調査票が届きましたら、回答にご協力いただきますようお願い申し上げます。

■地域公共交通計画策定のためのアンケート

対 象 中学3年生以上（令和4年度末時点で15歳以上）の町民の方全員

※アンケート調査票は近日中にお届けします。回答期限は9月23日（金）としていますので、ご協力をお願いします。

問 企画政策課 ☎ 025 - 784 - 3454

アンケート調査 回答ご協力ありがとうございました

湯沢町 人権に関する町民意識調査

町では「湯沢町人権教育・啓発推進計画」の策定に着手しています。それに先立ち、町民の皆さまが人権についてどのように考え、感じられているかをお聞かせいただき、計画策定に役立てるため、アンケート調査を実施しました。アンケート調査の回答は8月26日（金）に締め切りました。回答にご協力いただき、ありがとうございました。

偏見や差別を受ける医療従事者、いじめで自ら命を絶つ子ども、軍事侵攻で傷つく罪のない市民、いま国の内外で様々な人権問題があふれています。このたび実施したアンケートの調査票は、町のホームページに引き続き掲載してあります。ぜひご覧いただき、人権問題について考える機会としてください。

※アンケート調査票には、町のホームページから次のようにお進みください。

（ホーム ➡ 暮らしの情報 ➡ 暮らし・手続き ➡ 住まい・生活 ➡ 生活情報 ➡ 人権擁護）

問 湯沢町役場 町民課 ☎ 025 - 784 - 3453

あなたの会社も

ハッピー・パートナー企業

になりませんか！

新潟県では、男女が共に働きやすく、仕事と家庭生活等が両立できるような職場環境の整備や、女性労働者の育成・登用などに積極的に取り組む企業を「ハッピー・パートナー企業（新潟県男女共同参画推進企業）」として登録し、その取り組みを支援しています。

対 象 新潟県内に活動拠点を有し、事業活動を行う企業、法人、団体（企業単位の応募となります。）

審査・登録 県で審査をし、登録手続きを行います。登録企業には登録証をお送りします。
登録にかかる費用はありません。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 公益財団法人 新潟女性財団 ☎ 025 - 285 - 6610

＊新潟県の委託事業です。



INFORMATIONS インフォメーション

日：日時・期間
対：対象・定員
費：参加費・入場料
申：申し込み

場：会場
内：内容
持：持ち物
問：問い合わせ

おし
らせ
町から
「福島はるおさん
絵本ライブ」の開催

絵本音楽家の「福島はるお」さんを迎えて、歌付き絵本を楽器演奏とともに読み歌います。子どもから大人まで、どなたでもみんなで楽しめます。

参加の際、新型コロナウイルス感染症対策（マスク着用など）をお願いします。

主催 絵本の読み聞かせボランティア
虹の会

日 10月1日④ 午後1時30分から
場 湯沢町公民館 3階会議室

費 入場無料（申込不要）
問 湯沢町公民館
☎025・784・2460

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



おし
らせ
他団体
創業セミナー開催のご案内

湯沢町商工会では、起業・創業を考えた方、創業間もない方を対象に創業セミナーを開催いたします。ご興味をお持ちの方はぜひご参加ください。

また、湯沢町起業支援補助金を活用されたい方は、受講必須のセミナーになります。

詳しくは湯沢町商工会ホームページをご覧ください。

日 10月9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 起業創業の心得について／経営方針について／販路開拓について／財務、労務について

申 講師 合同会社ベクトルプラス
代表社員 佐野盛也 氏

9月30日④までに湯沢町商工会ホームページにありますが受講申込書に必要事項を記入して、ファクス・Eメールにてお申し込みください。

問 湯沢町商工会
☎025・784・2522
▷ <https://www.yuzawa.or.jp/>

おし
らせ
町から
無料相談会
開催のお知らせ

新潟県弁護士会による
無料法律相談会

新潟県弁護士会が弁護士を町に派遣し法律相談をしています(年5回、無料)。令和4年度の第3回目は、次の日程で開催します。

なお、相談は予約制で、相談時間は1人30分程度です。相談できる方は湯沢町に住所がある方です。

受付できる人数に限りがありますのでお早めにお申し込みください。

日 9月28日④ 午後1時30分～4時
場 湯沢町役場
申 総務管理課 総務係までお申し込みください。※定員5名

相談例：夫婦・男女のトラブル、借金、多重債務など、相続・遺言、労働条件・環境のこと、土地・家賃滞納など住環境、架空請求や訪問販売などの消費者被害等

問 総務管理課 総務係
☎025・784・3451

秋の全国交通安全運動

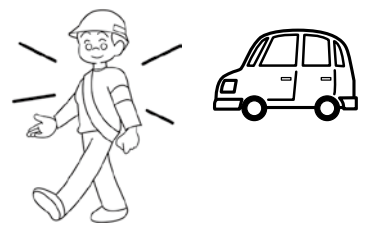
—— 9月21日(水)～9月30日(金) ——

夕暮れ時 早めのライトで 防ぐ事故

夕暮れの早まりと秋の行楽期が重なる時期に交通事故が多発することから、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。

★子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

- ・横断歩道等に歩行者がいないことが明らかな場合を除き、ドライバーは横断歩道等の直前で停止できる速度で走行しなければいけません。交差点を通過する際は、歩行者の有無をしっかりと確認して、横断者がある場合や、横断しようとしている人がある場合には必ず止まりましょう。
- ・歩行者が道路を横断する時は「渡るよサイン」で周囲に道路横断の意思を示すとともに、横断前の左右確認はもちろん、横断中も車が近づいて来っていないか確認しましょう。



★夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶

- ・秋は夕暮れが早まるので、ドライバーは早めにライトを点灯させましょう。また、歩行者は明るい色の服装を心がけ、夜光反射材を活用し、ドライバーに自らの存在を知らせましょう。
- ・少量のお酒でも、飲んだ後は絶対に運転してはいけません。「飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。



★自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底

- ・自転車のヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて高くなります。自転車に乗るときは、大人も子どももヘルメットを必ず着用しましょう。
- ・自転車にも交通ルールがあります。
自転車は車道左側の通行が原則です。また、飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守や一時停止など、交通ルールを守りましょう。



9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

全国では、記録の残る昭和43年以降、毎日、交通死亡事故が発生していたことから、平成20年1月に、交通安全に対する国民の意識を高めるため、新たな国民運動として、「交通事故死ゼロを目指す日」が設けられました。なお、令和3年4月8日には、初めて全国で交通死亡事故ゼロが達成されました。

両山短歌会 九月詠草

庭に咲く日々新しき朝顔の落ちたる花を掃き集めたり
暦では立秋なれどこの暑き野原に低く赤トンボ飛ぶ

笛田加代子

キリギリス鳴くを聞きたり数年ぶりにギッチョンギッチョンと
猛暑でもネリネの花が立ち上がり数十本が開花となりて

高橋 和枝

孫むすめわが夕食を運び来てしばしの会話も馳走となりぬ
体力に日増しのおとろえ感じつつ心はげまし野の道を行く

南雲 圭子

米粒を探す戦時の記事読みて小さめおにぎり丁寧に握る
この場所がお気に召したかチビ蛙昨日も今日も咲く薔薇の上

鈴木スミ子

雲間より筋状にさす夕陽つけまだ熱き風青田をわたる
ほつせん花さ庭縁どり華やかに白やピンクのドレスをまとう

坂井 亮子

空襲の警報なれば壕に入り小さく伏せしことを忘れぬ
手をかざし夫の寝息をたしかむる暑さ厳しく老体ゆえに

剣持 政子

砲弾の材にするとして外されし寺の釣り鐘戦争とは何
雨降りに似合う花とぞ紫陽花の炎暑の中を庭に咲きつぐ

南雲 武貞

四季を詠む

句会 紅山桜 夏の川 当季雑詠

むらさきの濡れて色濃し花菖蒲
遠き日々信濃へ繋ぐ夏の川

菜花

今年初アサギマダラの舞い姿
夏の川浅瀬に立ちてサギ一羽

陽舟

端居して夫は幼な子追いかける
ゴンドラの真下は碧き夏の川

津

立ち葵畔道に咲くとりどりに
夏の川子等の歓声にぎやかし

浅香

夕涼み縁台将棋伯父偃ぶ
夏の川浅瀬見え透き稚魚の群

音希

あやめ咲き網目模様で見分け知る
夏の川広き川辺を鳥跳ねる

葉子

ケアハウスゆざわ 短歌

音楽が味噌作りにも役立つとシヨパンが聞いたら何とおっしゃる
友よ友白花ホタルぶくろ咲く待っていたのはあなたか我か

関 ムツ
く み

来る事はもうないだろう故郷の山に向かいて頭を垂れる

泉 昭一

ケアハウスゆざわ 俳句

紫陽花や花に負けじと葉の青さ
雨上がり連なる青嶺色深む
雑談の会話ちくはく夏の果

泉 昭一

二度梅雨の長きにわたり文月果つ

く み

雷や揺るがぬものに越後富士

関 ムツ

Tuzawa Gakuen News

湯沢学園ニュース



2学期スタート

8月25日(金)、33日間の夏休みを終え、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。2学期始業式では、夏休みを振り返るとともに、2学期へのめあてや決意を新たにしました。

2学期は、二つの大きな行事である体育祭と教育フェスティバルがあります。81日間の2学期です。児童生徒一人一人は自己の成長を目指し、様々な学習や活動に挑戦していきます。



小学校

4年生 ものづくり体験教室

7月6日(水)、4年生が「ものづくり体験教室」を行いました。講師は、新潟県建築技術センターの皆さまです。はじめに、セメントやコンクリートの性質についてクイズを交えて教えていただいたり、ミニチュアのアーチ橋を作って渡ったりしました。その後、自分で混ぜたセメントを型に流し込んで固めたものに色塗りをしました。

身の回りにはセメントやコンクリートが多く使われていますが、今回の体験教室を通し、これまでよりも身近に感じられるようになりました。セメントやコンクリートの秘密や面白さを知ることができた機会となりました。



学園行事

9月11日
～10月10日

小…小学校の行事

中…中学校の行事

9月

- 14日(水) 塩沢・湯沢地区親善陸上大会 (6年) 小
- 20日(火) 交通安全指導 小、あいさつ運動 小
- 21日(水) 専門委員会
- 23日(金) 体育祭
- 26日(月) 体育祭の代休
- 28日(水) R5入学予定就学児健診 小
- 29日(木) 1年校外学習(長岡) 小、クラブ活動 小
- 新人陸上大会 中

10月

- 3日(月) PTA 評議員会
- 部活動冬季時間開始 中
- 5日(水) 講話朝会 小、9年確認テスト② 中
- 新人各種大会 中
- 7日(金) 英語検定②

夏休み中の取組 ～体育祭に向けて～

9月23日金に行われる体育祭に向けて、紅白各軍の役員生徒が準備を進めています。応援では、どんなパフォーマンスや振付をするかを考え、軍団の皆に教えられるように練習しました。衣装・小道具係は、それぞれの軍のテーマに合った服装をコーディネートし、布や段ボールなどを使ってすべて手作りで作成しました。パネル係は、プロジェクターを使って下絵をパネルの大きさに写し取り、色塗りを進めました。限られた時間の中の活動でしたが、どの係も、計画から作業まで自分たちで考え、実行しました。当日も、準備の成果を出し、学園全体が盛り上がる体育祭を目指します。

応援リーダー



衣装・小道具係



パネル係



8月5日 中間発表の様子

お互いの軍の出来栄を鑑賞しました。



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 12:00～18:30

● 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>

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

～湯沢の秋桜を楽しむ～ ウォーキング&サイクリング

道中に咲いたコスモスを愛でながら川沿いをウォーキング。
秋の空気を感じながらのサイクリング。湯沢の花「秋桜（コ
スモス）」と秋の景色と

クイズを楽しん

で、また春と
は違う秋の湯
沢を堪能しま
しょう！



日 9月25日⑩

9:00 カルチャーセンター集合

12:00頃 終了予定

対 どなたでも参加 OK

費 大人…600円 愛でる会会員…300円

ユースポ！会員…300円

小学生以下無料（ただし保護者同伴）

持 タオル・水分・帽子等

服 歩きやすい服装・歩きなれた靴

申 9月22日㊟ 締め切り

※雨天中止、中止の場合は当日朝連絡いたします。

ジュニア合同トレーニング

～プロから学ぶ！～ボクシング

フットワーク・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ぼう！

ひではるセンセイの楽しいトレーニング♪

日 9月30日㊟ 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29日㊟ 締め切り

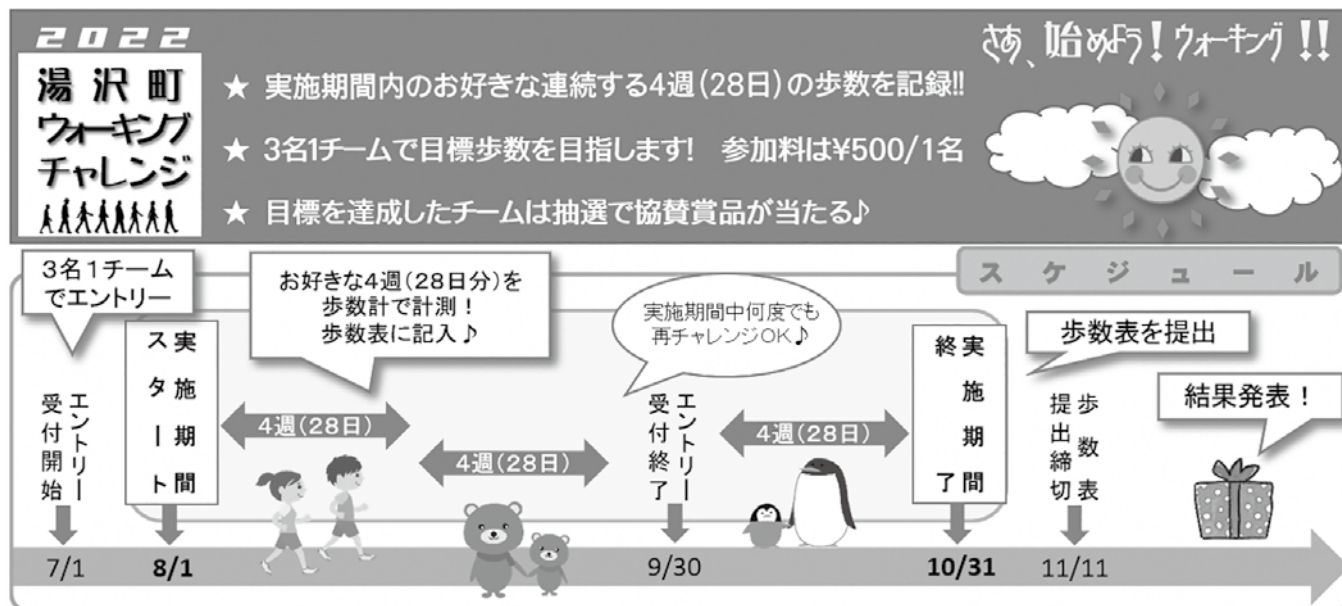


町民 ウォーキングチャレンジ♪

まだエントリー間に合います！！

【お子様も使えるユースポ！次年度パスポート】が当たれば来年度の教室は無料！歩いて、健康になって、賞品もゲットしちゃおう！

詳細はユースポ！WEBまたは、チラシ(カルチャーセンター、湯沢町公民館)をご参照ください♪



賞品協賛企業様
随時募集中!

抽選賞品到着次第
順次更新!
WEBをチェック♪



目標歩数
達成チームに
抽選で当たる!

賞品をご協賛いただける企業様はNPO法人ユースポ! 迄ご連絡ください♪御社のお名前とコメント(宣伝OK)、提供賞品をWEBに掲載いたします。

参加者
募集

筋肉を使って貯筋!貯筋! 健康体操 貯筋運動ステーション



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♪

貯筋運動とは

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

- 日 9月15日、22日、29日、10月6日、13日(毎週木曜日)
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。



★食べすぎ注意★

第11回 湯沢町ふれあい福祉健康 フェスティバル開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症のため、過去2回中止しました「ふれあい福祉健康フェスティバル」を今年は開催します。

湯沢町の健康と福祉にまつわる企画が満載です。ボランティア等の各種団体が得意のコーナーを用意して皆さまをお待ちしております。ご家族やお友だちと一緒に、ぜひ遊びにいらしてください。

日時 10月16日@ 午前10時～午後1時

(例年と開催日を変更していますので、お間違えのないようにお願いします)

場所 湯沢町カルチャーセンター

費用 入場無料

問 2022 ふれあい福祉健康フェスティバル実行委員会
(湯沢町社会福祉協議会) ☎ 025-784-4111

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止させていただく場合があります。

編集後記

8月31日、魚野川で湯沢学園4年生による稚魚の放流が行われました。バケツの中には10センチほどのイワナの稚魚がたくさん。今にもバケツから飛び出しそうになっていました。漁協の方は「イワナは炭火で焼いて、外で食べると格別美味しい」とのことでした。中学生の頃、毎日川で遊んでいたことを思い出しながら、湯沢の大自然から学ぶことはまだまだたくさんあるなと感じた一日でした。素晴らしい自然を守っていきたいです。H

10月1日より 自転車保険の加入が義務化されます

新潟県では、自転車が関係する交通事故の防止や被害者の保護のため、令和4年4月1日に「新潟県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行されました。この条例により、10月1日から自転車利用者が自転車損害賠償責任保険などに加入することが義務となりますので、必ず加入しましょう。

問 新潟県県民生活課 交通安全対策室
☎ 025・280・5136
湯沢町役場 環境農林課
☎ 025・788・0291



お誕生おめでとーございます

8月2日 小野塚 奏くん (原、洋平さん・茉由さん)
8月2日 小野塚 律くん

ご逝去お悔やみ申し上げます

8月13日 望月 キヨ子さん (古野一、89歳)

※8月17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。