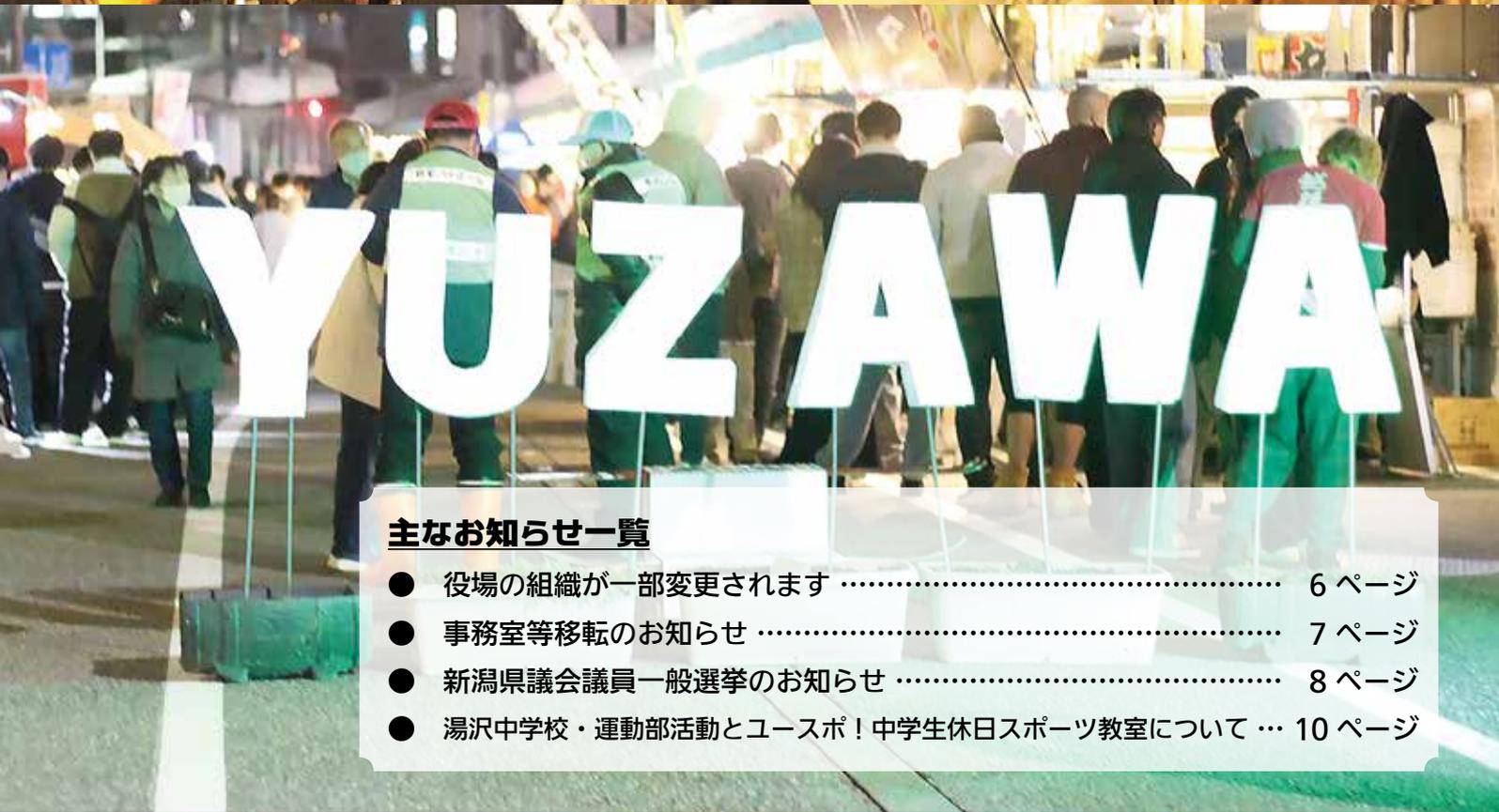


ゆざわナイトマルシェ& シヤトル&冬花火 開催！ … 2ページ

ゆざわ



主なお知らせ一覧

- 役場の組織が一部変更されます …… 6ページ
- 事務室等移転のお知らせ …… 7ページ
- 新潟県議会議員一般選挙のお知らせ …… 8ページ
- 湯沢中学校・運動部活動とユースポ！中学生休日スポーツ教室について … 10ページ



ゆざわわナイターマルシェが開催されました

3月3日(金)～4日(土)の2日間、越後湯沢駅東口アーケード街でゆざわナイターマルシェが開催されました。東口アーケード街は歩行者天国となり、キッチンカーやテントサウナなどが並び、たくさんの方々が賑わいました。また、イベントに合わせてナイターシャトルバスの運行があり、駅周辺で飲食を楽しむ、バスで帰るといった楽しみ方もする人もいました。4日(土)は冷え込む夜でしたが、冬花火も打ち上がり、越後湯沢駅周辺には花火を楽しみに夜空を見上げる人々の姿が見られました。



町長

コラム

卒業おめでとう

3月に入り、だいぶ春らしくなってきましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

3月3日、湯沢学園中学校の卒業式があり出席しました。卒業生55人が新たな道に向かって巣立っていきまし
た。平成26年4月、新たらしい校舎で小中一貫教育がスタートし、「人を想い、我を磨く」という教育目標の下、9年間共に学んだ最初の学年です。中学生生活の3年間は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、様々な制限や不自由がありました。工夫や努力を重ね行われた、体育祭や合唱大会での生徒の笑顔や一生懸命さに感動しました。また、卒業式での凛々しく成長した姿を見て生徒を誇らしく思いました。卒業生の前途が洋々として、幸多かれと願っています。

新たな地域活性化への取り組みとしてゆざわナイトマルシェが3月3〜4日越後湯沢駅東口アーケード街を歩行者天国にして開催され、多くの人で賑わいました。ナイトシャトルバスが湯沢つちたる方面と苗場から方面で運行され、冬花火も行われました。湯沢DMOと湯沢駅東口を元気に活動する地元との協力、連携によって開催されたナイトマルシェでした。これがきっかけとなり、東口の活性化につながり、成功事例として他地域へも広がることを願っています。

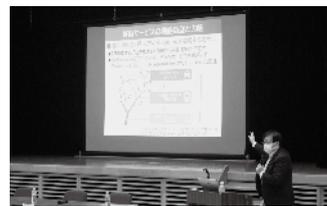
新型コロナウイルス感染症は、3月13日からマスク着用が個人の判断になり、5月8日からはインフルエンザと同様の扱いになるとの報道がされています。新たな局面を迎えますが、常に、「前へ」との強い想いをもって町政を進めてまいります。

2月 町長活動状況	
1日	朝礼／部長会議／湯沢ライオンズクラブ 定例会
2日	国保連合会正副理事長会議
3日	湯沢学園スキー競技大会
4日	知事を囲む会
6日	魚沼地域耕地協議会県要望
8日	共済組合業務運営研究会
9日	国保運営協議会／国民健康保険理事会／新潟県市町村総合事務組合議会定例会／市町村振興協会理事会
13日	上沼道「十日町・六日町間」整備促進連絡協議会総会・意見交換会
14日	子育て支援棟内覧／南魚沼職業能力開発運営協会理事会
15日	災害協定締結式
16日	魚沼地域特別養護老人ホーム組合会議
17日	町村会定例会総会・役員会
18日	斎藤国土交通大臣視察
20日	国保連合会通常総会
21日	職員採用試験二次試験／包括連携協定式
22日	町長喫茶室
24日	南魚沼地域広域計画協議会
27日	ガーラ湯沢取締役会／全中スキー報告会
28日	部長会議／大源太砂防施設活用協議会

ゆざわナイトセミナー

ナイトタイムの活用による地域活性化

観光交通と生活交通の両立による持続可能な交通環境の実現



3月3日(金)、ゆざわナイトセミナー「ナイトタイムの活用による地域活性化」が湯沢町公民館で開催されました。このセミナーは、町の夜間交通拡充の意義や課題、泊食分離やマルシェなどの取組に対する期待から、第三者的に見た湯沢の魅力や可能性を町内の関係者に共有する場として行われたものです。



福島大学 経済経営学類 准教授の吉田 樹氏による基調講演では、地方の地域内交通と観光の課題に触れ、湯沢町でも地元飲食店への経済効果が及んでいないことや新幹線と在来線・路線バスそれぞれの終電・終バスとの接続がない実情を話し、また、その改善として国内での地域内交通の成功事例紹介等をしていただきました。次に湯沢町企画政策課富沢課長から現在湯沢町で実施している取組の説明や同時開催した「ゆざわナイトマルシェ&シャトル&冬花火」とのつながりの説明がありました。生産性の高い持続可能な観光地となるため、夜間バスの拡充に「泊食分離」も組み合わせることで、観光と町の活性化、両方の促進が期待できると締めくくりました。

町の除雪体制をご覧いただきました 齊藤国土交通大臣が湯沢町を視察

2月18日①に齊藤鉄夫国土交通大臣が湯沢町の降雪状況と除雪体制の視察に来られました。

齊藤大臣は初めに二居除雪ステーションを視察され、櫻井湯沢維持・雪害対策出張所長から、国道17号の除雪体制やそれぞれの除雪機械の操作方法の説明を受けられた後、実際にロータリー除雪車に試乗し、レバー操作を体

験されました。

その後、湯沢維持・雪害対策出張所に移り、田村町長と挨拶を交わされた後、魚沼地域の道路管理者および除雪業者の代表と現場代理人らへ雪害激励をされました。

湯沢町は県内でも有数の豪雪地帯であるがゆえに、除雪技術・除雪体制は全国でもトップレベルと評されています。

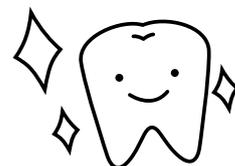
す。今回の視察において町の生活基盤となる国道の除雪体制や除雪機を試し複雑なレバー操作を体験された齊藤大臣は、観光の町湯沢の冬の道路を24時間体制で守る除雪従事者の支えや除雪オペレーターの熟練さが必要だということに、改めて感動されたことを激励の中で口にされました。



子育て支援情報 **ぐんぐん**

3歳児健診 虫歯◎のおともだち

- ★ 上村 ^{なお}直央さん (原新田)
- ★ 高井 ^{あん}杏さん (一之町)
- ★ 牛木 ^{つむぎ}紬さん (中子)
- ★ 高橋 ^{つむぎ}紬さん (石白)
- ★ 川下 ^{れおん}令恩さん (中里)
- ★ 樋口 ^{かずなり}一成さん (添名)
- ★ 長谷川 ^{たいが}虎さん (松川)
- ★ 木下 ^{そな}倉栗さん (駅通)



これからも歯を大切に！

東北電力中学生作文コンクール 湯沢学園7年生鈴木千尋 さんが優秀賞を受賞！

新潟県および東北6県の中学生を対象に作文を通じて自分の将来や地域の未来について考えていただくことを目的に東北電力が毎年実施している中学生作文コンクール。今年のテーマは「未来の自分に伝えたいこと」で募集があり、湯沢学園7年生の鈴木千尋さん（壇場）が優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。

県内での最優秀の受賞は鈴木さんのみで、受賞作品は東北電力ホームページでご覧いただけます。



全国中学校スキー大会

報告会が行われました

2月27日(月)に湯沢町役場で全国中学校スキー大会の報告会が行われ、男子大回転、男子回転に出場した南雲慶さん（湯沢学園9年・小坂）と男子大回転に出場した清水嘉主臣さん（湯沢学園8年・中子）が出席しました。会の中で田村町長は、南雲さんと清水さんに「スキーのまち湯沢の子どもたちが出場し、湯沢学園・湯沢中学の名前を高めてくれたことを本当にうれしく思います」と喜びを語りました。また、スキー部コーチの山川純子さんも交えてこれまで大会に向けて取り組んできた練習や競技に挑んだ様子を田村町長や島村教育長へ話され、大会当日を振り返りました。



一般社団法人ジャパン・レンタル・アソシエーション様 災害協定を結びました

一般社団法人ジャパン・レンタル・アソシエーション様と湯沢町とで、災害時における什器・備品等の供給に関する協定を結びました。

この協定は、災害が発生し開設した避難所等に必要な什器（生活家電など）の供給について、必要な事項を定めるものです。

2月15日に行われた締結式には、一般社団法人ジャパン・レンタル・アソシエーションの会員であり、旧神立小学校、旧神立保育園を借受、事業を行っている、株式会社クラフティの風間代表取締役にお越しいただきました。町では、有事の際は本協定を活用し、避難所の環境改善に努めて参ります。



ヤマト運輸株式会社長岡主管支店様 包括連携協定を締結

ヤマト運輸株式会社長岡主管支店様と湯沢町は、2月21日(水)に包括連携協定を締結しました。この協定は、両社が相互に連携しながら、町民の安全・安心な暮らしの実現や地域経済の活性化、町の取り組みの情報発信等を図ることを目的に締結されました。

ヤマト運輸株式会社様が県内市町村と包括連携協定を締結するのは、5件目となります。

締結式には、ヤマト運輸株式会社長岡主管支店の工藤主管支店長にご来庁いただき、協定書への署名を行いました。

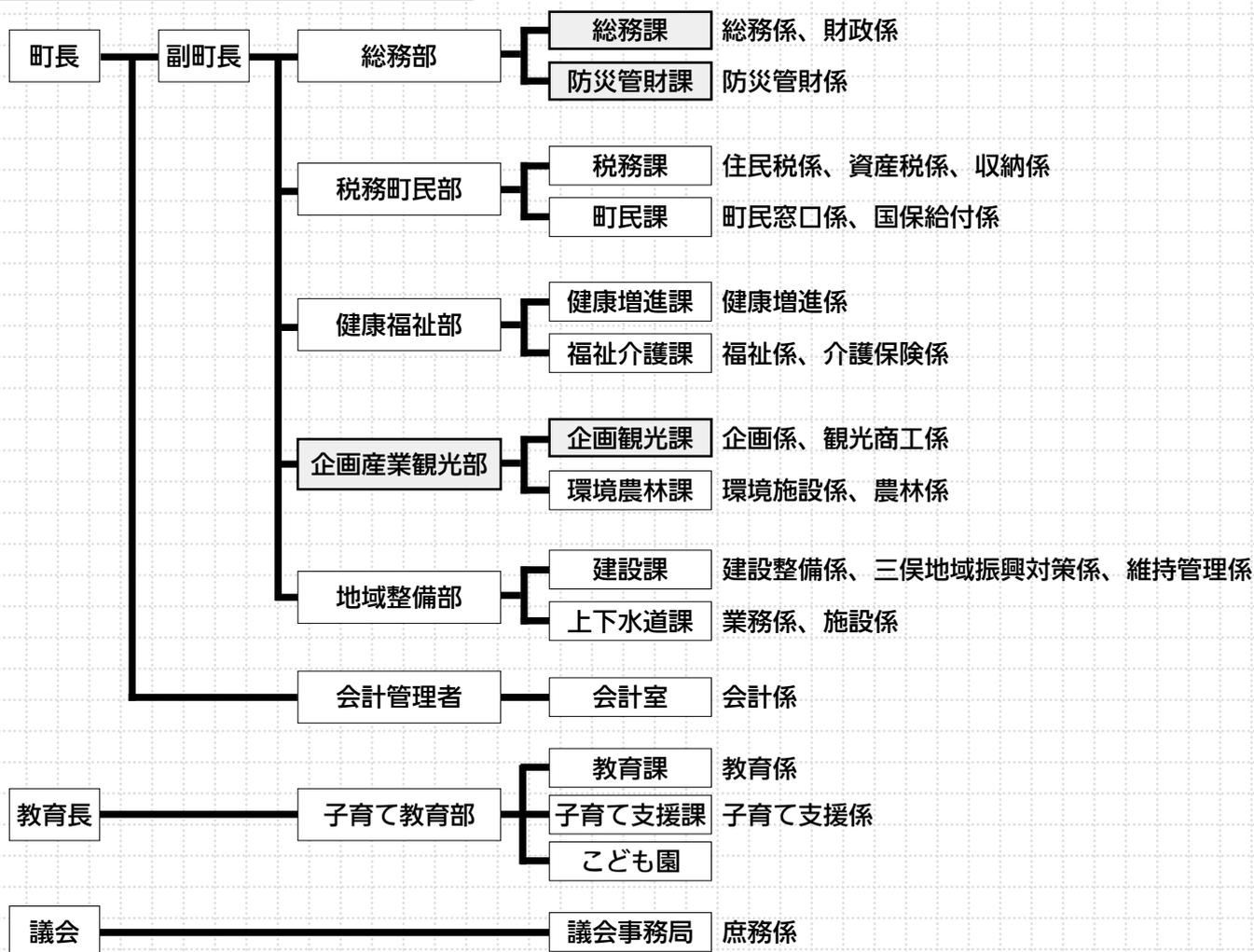
ヤマト運輸株式会社長岡主管支店様は、これまで地域に根差した配達事業者として、町民および町内事業所を支えていただいておりますが、より一層の連携強化が期待されます。



役場の組織が一部変更されます

町では、社会情勢の変化や増加する行政需要に対応するため、4月1日から行政組織体制の一部を変更します。

令和5年4月からの組織体制



主な変更内容

新たに「防災管財課」を設置します

近年の気候等の変化に伴い、湯沢町もいつなごき災害が起こるか分からない状況に置かれています。このため、総務部内に新たに「防災管財課」を設置し、防災・災害発生時の対応を強化します。この改編にともない、総務管理課を総務課に改め、企画政策課が所管していた財政係を総務課が所管します。

企画部門と観光部門を統合します

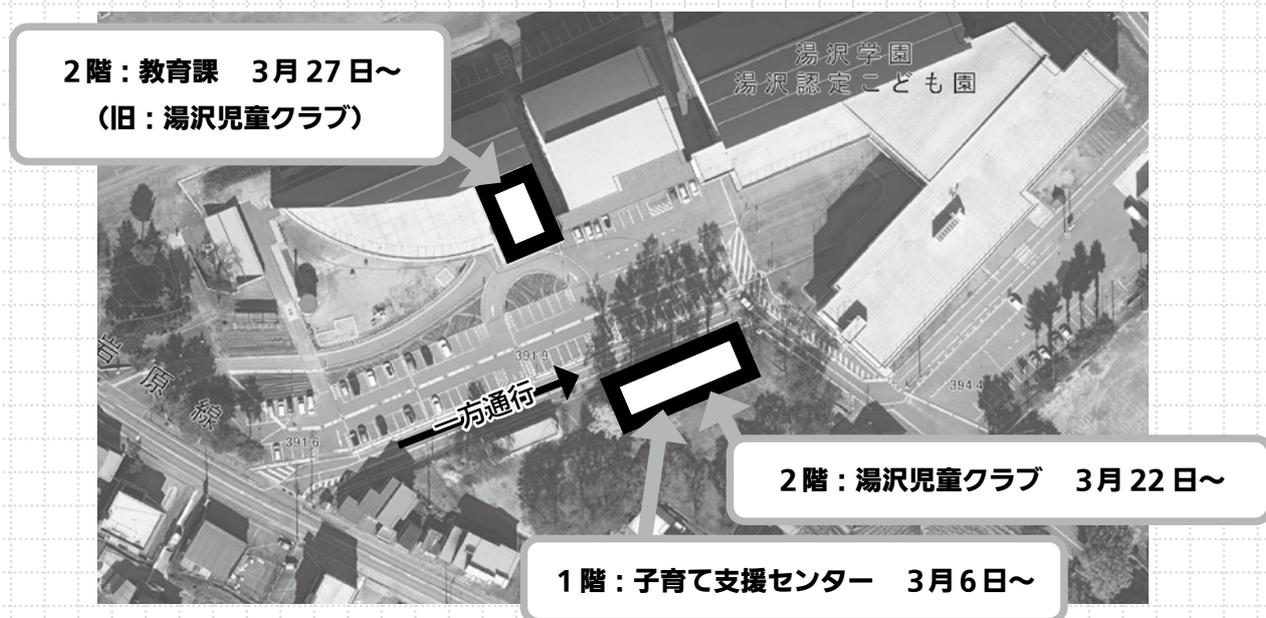
人口減少を抑制し持続可能な町を目指す地方創生の取組と観光商工の増進は、これまでも連携を図りながら進めてきましたが、より一層の連携を図りコロナ禍により冷え込んだ地域活力のV字回復を目指すため、総務部の企画政策課企画係と産業観光部の観光商工課観光商工係を統合し新たに「企画観光課」を設置します。この改編にともない、産業観光部を企画産業観光部に改めます。また、環境農林課の環境交通係を環境施設係に改め、観光商工係が所管していた観光施設等の管理を所管します。

事務室等移転のお知らせ

湯沢学園子育て支援棟（児童クラブ・子育て支援センター新施設）の完成に伴い、事務室を移転します。

課名等	移転前	移転先	移転先業務開始日
子育て教育部 教育課 (教育委員会事務局)	湯沢学園 第二体育館棟1階	湯沢学園こども園棟2階 (旧湯沢児童クラブ)	令和5年3月27日
子育て教育部 子育て支援課 (湯沢町総合子育て支援センター)	湯沢学園 こども園棟1階	湯沢学園子育て支援棟1階 (新施設)	令和5年3月6日
湯沢児童クラブ	湯沢学園 こども園棟2階	湯沢学園子育て支援棟2階 (新施設)	令和5年3月22日

問 子育て教育部 教育課 ☎ 025 - 784 - 2211
 子育て教育部 子育て支援課 ☎ 025 - 788 - 0292
 湯沢児童クラブ（社会福祉協議会）☎ 025 - 784 - 2065 ※電話番号は変更ありません。



子育て支援棟 完成内覧会が開催されました

2月17日(金)・18日(土)に子育て支援棟の完成内覧会が開催されました。

白を基調とした明るく開放的な室内に、見学に訪れたお母さんからは「広くて明るくて子どもたちが楽しく過ごせるイメージが湧きました」や「内装のデザインもおしゃれで心をくすぐります」などの感想をいただきました。

4月9日(日)

新潟県議会議員一般選挙



投票できる人

- 満 18 歳以上（平成 17 年 4 月 10 日以前に生まれた方）の日本国民
- 3 か月以上湯沢町の住民基本台帳に登録してある方（令和 4 年 12 月 30 日以前から湯沢町に住所のある方）

投票所入場券は

3月28日に発送予定

投票所入場券は3月28日
④に郵便で発送する予定です。お手元に届かない場合は、お問い合わせください。



投票日に行けない方のために 期日前投票

日時 4月1日(土)～4月8日(土) 午前8:30～午後8:00

場所 湯沢町役場 3階 会議室3

※入場券を持ってお越しください。

(入場券がなくても選挙権があり、選挙人名簿に登録されている方であれば投票できます。)

※選挙期日に投票できない見込みであることを示す「宣誓書」を記入していただきます。

次の方は不在者投票を

- 仕事や学業などの都合で、湯沢町以外の市区町村で投票される方
(事前に選挙管理委員会に「名簿登録地以外の選挙管理委員会における不在者投票」の請求が必要です)
- 不在者投票のできる指定施設に入院・入所されている方で、その施設で不在者投票をされる方
(各施設にご確認ください)

※不在者投票は、郵便によるやり取りが必要となるため、お早めにお手続きください。

郵便等による不在者投票について

次のような方は、郵便により投票することができます。

- 身体障害者手帳をお持ちの方で
 - ・両下肢、体幹、移動機能の障がいの程度が1級または2級
 - ・心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がいの程度が1級または3級
 - ・免疫、肝臓の障がいの程度が1級から3級

○介護保険被保険者証に「要介護5」と記載されている

※ただし、この他にも制度をご利用できる方もいますので、詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください。

※この郵便等による不在者投票は、事前に選挙管理委員会に申請して「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、申請する場合は「郵便等投票証明書交付申請書」(選挙管理委員会で交付)に身体障害者手帳等を添えて提出してください。

なお、郵送により交付を行うため、必要な方はできるだけ早く申請をしてください。

投票立会人募集



新潟県議会議員一般選挙（4月9日執行）および湯沢町議会議員一般選挙（4月23日執行）の投票立会人を募集します。

湯沢町の選挙人名簿に登録されている人（日本国民であり、満18歳以上で引き続き3か月以上湯沢町に住所を有する人）なら誰でも立会人になることができます。選挙管理委員会までお申し込みください。

勤務する期間

県議選

期日前投票 … 4月1日[㊥]～4月8日[㊥]

投票日 … 4月9日[㊦]

町議選

期日前投票 … 4月19日[㊧]～4月22日[㊧]

投票日 … 4月23日[㊨]

勤務する時間

期日前投票 … 午前8時15分～午後8時15分

投票日 … 午前6時45分～午後7時15分

募集する人員

期日前投票 … 1日ごとに2人

投票日 … 各投票区ごとに2～3人

報酬額

期日前投票 … 12,311円（税引後）

投票日 … 13,959円（税引後）

申し込み

3月13日[㊩]午前8時30分～3月20日[㊪]午後5時までには申込書を提出してください（郵送可）。申込書は選挙管理委員会にあります。電話での申し込みも受け付けます。

※期日前投票期間中および投票日は、昼食および夕食は選挙管理委員会でご用意します。ただし、夕食は実費負担となりますので、必要のない方は事前にお申し出ください。

※定員になり次第、募集を終了させていただきます。

4月23日[㊨]は湯沢町議会議員一般選挙です

立候補予定者説明会

任期満了に伴う湯沢町議会議員一般選挙が4月23日[㊨]に行われます。選挙管理委員会では、次のとおり立候補予定者説明会を行いますので、立候補を予定している方は出席してください。

日時 3月29日[㊫] 午前10時～

会場 湯沢町役場3階 大会議室

選挙に関するお問い合わせ・投票立会人の申し込みは 湯沢町選挙管理委員会（☎784-2212）まで

湯沢町議会一般質問

FMラジオ放送予定

「FMゆきぐに」で3月議会定例会一般質問の録音音声を送ります。

放送日程

令和5年3月27日[㊬]～30日[㊭]
午後2時～

【1日あたり2時間程度、4日間に分けて放送する予定です。】

○放送予定議員（質問順、敬称略）

- ・宮田 真理子
- ・南雲 好幸
- ・並木 利彦
- ・白井 孝雄
- ・高波 大吾
- ・佐藤 守正
- ・渡辺 千恵
- ・南雲 正

防災ラジオで放送を聞きますか？
貸出しをご希望の方は
総務管理課 防災管財係まで



※放送時間の都合上、順番が入れ替わることがあります。

問 議会事務局

☎025-784-3115

令和5年度の湯沢中学校・運動部活動と ユースポ！・中学生休日スポーツ教室について

令和5年度から全国で、休日の部活動が段階的に学校の活動から地域の活動へと移行されます。このことを受け、湯沢町では「湯沢町部活動検討委員会」において検討を重ね、総合型地域スポーツクラブ「ユースポ！」と連携して準備を進めて参りました。

令和5年度における運動部活動の休日の地域移行等について、概要をお知らせします。

運動部活動の休日の地域移行についての概要

- ・地域移行の初年度となる令和5年度は、月1回（年間12回）程度の休日の活動を地域移行します。
- ・地域活動の運営主体は、湯沢町の各種スポーツ協会などの協力の下で、総合型地域スポーツクラブ「ユースポ！」が担います。
- ・名称を「中学生休日スポーツ教室」（以下、「教室」と記す）と呼び、信頼できる専門性のある指導者が指導します。
- ・学校管理下外の活動となりますが、原則、現在の湯沢中学校での各部活動の活動場所を会場にして練習します。
- ・「教室」を開催する種目は、「バレーボール」「野球」「陸上」「男子ソフトテニス」「女子ソフトテニス」※です。
- ・スポーツ安全保険加入代金が保護者負担となります。

*現在、「バスケットボール」と「卓球」は、指導者が見つからないため、「教室」の開催ができない状況です。これまでどおり、学校部活動として活動する予定です。なお、「アルペンスキー部」と「特設水泳」については、すでに地域移行した形で運営していますので、運営方法の変更はありません。

学校部活動における 「部活動指導員」による指導

休日の月3回程度は、学校部活動として部活動顧問の教員が指導することになりますが、その内の月1・2回を教員に代わって地域の部活動指導員（※とほぼ同じ指導者）から指導していただく予定です。

部活動指導員とは、湯沢町の会計年度任用職員として、国・県からの補助を受けて任用する制度です。「教室」の指導者と同様な資格が必要です。部活動顧問に代わって単独で指導することが求められており、大会引率等も可能です。

この制度を活用することで、保護者負担を抑えることができます。

整理
すると、

休日（土曜または日曜）・活動のイメージ

- 第1 土曜または日曜「学校部活動」
（指導は、部活動顧問）
- 第2 土曜または日曜「学校部活動」
（指導は、部活動顧問または部活動指導員）
- 第3 土曜または日曜「学校部活動」
（指導は、部活動指導員）
- 第4 土曜または日曜「中学生休日スポーツ教室」
（指導は、ユースポ！登録指導員）

○上記の第1～第4（土曜または日曜）はイメージです。具体的な活動日は、部活動毎に各指導者が協議して決定します。

○「学校部活動」と「教室」の活動主体は異なりますが、生徒が戸惑うことのないように、指導者同士で連携して指導していきます。

「卓球」「バスケットボール」そして、「吹奏楽」の指導者を募っています！



引き続き、地域の指導者を求めています。運動部活動だけでなく、文化部活動（吹奏楽部）についても地域移行を進めていく必要があります。

詳細については、教育委員会にご連絡ください。

問 湯沢町教育委員会教育課 ☎ 025 - 784 - 2211

ストップ！ 猫の多頭飼育崩壊

～ 猫のお世話を始めたら、すぐに不妊去勢手術を受けさせましょう～

猫を飼っていたら、野良猫にエサをあげていたら、何十頭にも増えてしまい手に負えなくなったなど、経済的困窮などで飼育ができなくなる状態を「多頭飼育崩壊」といい、近年、身近な問題となっています。猫の繁殖力はとても強いので、きちんと去勢することで、予想外の繁殖を避けることができます。

野良猫に「餌をあげる」とどうなるの？

外で必死に生きている猫を見ると「かわいい」「かわいそう」などと、餌をあげる人も少なくありません。

無責任に餌をあげているとどうなるでしょう？ 猫の数は増え、鳴き声や庭を荒らすなどの近所迷惑や、不衛生な環境で猫が病気になるなど、さまざまな弊害が生じてしまい、結果的には猫も人も不幸になってしまいます。



野良猫の世話をするなら、不妊去勢手術を受けさせましょう

県では、飼い主のいない猫の不妊去勢手術に対し、助成金を支給しています。

※手術後は対象外となります。事前にご相談ください。

助成金額 メス 10,000 円、オス 5,000 円 ※例年4月～受付開始予定。予算額に達した時点で終了

相談先 南魚沼保健所 生活衛生課 ☎ 025 - 772 - 8143

「地域猫活動」という方法があります

野良猫をすべて保護することは難しいため、魚沼アニマルサポートでは猫を捕獲して、不妊去勢手術後に元の場所に戻す活動（TNR）を行っています。TNR猫は、目印として耳の先がカットされています。そのような猫を見かけたときはご相談ください。餌やりやトイレ、簡易ハウスの管理など、地域の力でできることがあります。一代限りの命を、どうぞ地域で見守ってください。

相談先 魚沼アニマルサポート ☎ 080 - 7797 - 2909



猫の困りごとは早期に、動物愛護センターや地域ボランティア団体に相談しましょう

相談先

- 南魚沼保健所・生活衛生課 ☎ 025 - 772 - 8143
- 南魚沼警察署 ☎ 025 - 770 - 0110
- 湯沢町役場・環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291

もし猫が脱走してしまったら、早期に捕獲器設置が有効です！捕獲機は、魚沼アニマルサポートで貸し出しが可能です。詳しくは、▷魚沼アニマルサポート ☎ 080 - 7797 - 2909 までお問い合わせください。

センターHPにて、
ねこの手術啓発チラシ
ダウンロードできます！



愛護センター
ホームページ

問 環境農林課 ☎ 025 - 788 - 0291

健康ほっと情報



PART
1

健康講座 ダイジェスト版

湯沢町健康講座「脳卒中にならない！～血压編～」

昨年11月12日④に湯沢カルチャーセンターで湯沢町健康講座を開催し、36人の方にご参加いただきました。講座で使用したスライド資料の一部を抜粋してお伝えします。



① 高血圧や脳卒中に関する湯沢町の健康実態

介護保険新規認定者の主疾患

平成29年～令和3年累計



脳卒中など

これは、湯沢町の介護保険新規申請者の主疾患についてのグラフです。認知症に次いで脳卒中等の脳血管疾患が多くなっています。

湯沢町の特徴的な生活習慣

- ・塩分摂取量平均 9g (平成 29 年度健診結果)
- ・1日1時間以上の運動習慣がない人の割合…46.8% (令和3年度特定健診質問票)

健診結果

- ・男性・女性ともに、脂質、糖代謝、血圧の順で受診や保健指導が必要な人が多い
- ・健診を受けた方の約半数が血圧が高いという結果

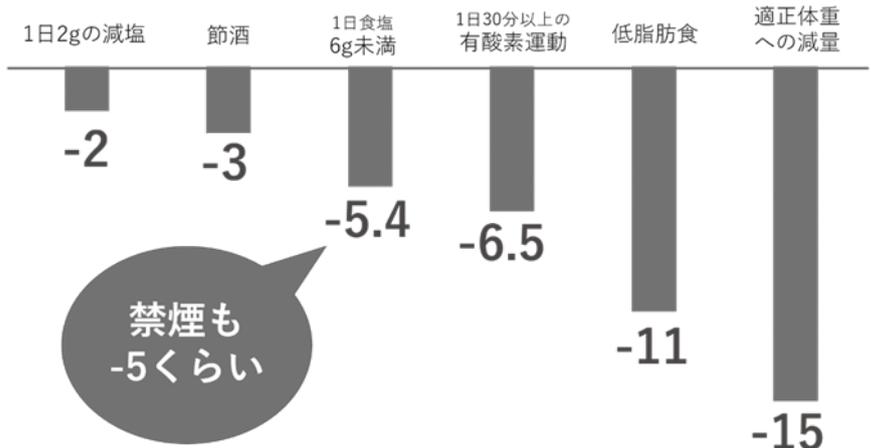
② 湯沢町保健医療センター 吉村医師講話

高血圧の危険性とは？吉村先生からお話がありました。

血圧が高いと血管が破れやすくなります。薬を始める前に、**まずは生活習慣を見直しましょう。**

減塩・食事・減量・運動・節酒・禁煙

これだけ血圧が下がる！！



禁煙も
-5くらい

③湯沢町保健医療センター柳管理栄養士講話

今日から習慣化！減塩を続けるコツ

血圧と言えば塩分！柳管理栄養士からは減塩についてのお話がありました。

・まずは適切な塩分量を知りましょう

→成人の食塩摂取目標量は、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g 未満です。

- 塩分のメリハリ
(全部薄いと美味しくない)
香味野菜・レモンなど味付けの工夫も
- 下味を減らして、表面の味ツケを
仕上げにたれ・ソース…下味を省いて節塩

食材と選ぶときに
減塩を意識する

- 漬物・佃煮・珍味は買い置きしない
- 意外と多い食品は切る
良いダシが出るのは要注意！
- 調味料は減塩タイプがおすすめ！
塩分〇〇%カット 減塩〇〇%等

調理するときに
減塩を意識する

食べるときに
減塩を意識する

- 麺類のスープは残す
- 味噌汁やスープ類は1日1回程度
(具たくさんで)

自分に合う方法で
今日から取り組みましょう！

④近藤理学療法士講話

血圧予防のための身体作り ～有酸素運動の前にやっておくべきこと～

適度な運動も血圧を下げるといわれています。

運動をすると血圧が上がっちゃう…と、運動を控えている人はいませんか？

運動の前に、手足以外（骨盤・体幹・肩甲骨）を柔らかくしておくこと、呼吸が行い易くなり、

血圧が上昇しづらくなります。

教室でも行なった体操を1つご紹介します。



- ①肘を 90 度に曲げた状態で腕を肩の高さまで上げて、顔の前で合わせる
- ②腕を上げたままで、肩甲骨を真ん中に寄せるように後ろにゆっくり引く
- ③頭の上で両手の甲がくっつくように、ゆっくり腕を上げていく
- ④ゆっくり腕を下ろして②の状態で止める
- ⑤①の状態まで戻す

運動の目安は、「**少しきつけれど、続けられる程度**」です。1日30分以上運動することが目標です。

例) 屋内でできるもの：足踏み運動、ラジオ体操、家事、エアロバイク等

屋外でできるもの：ウォーキング、ジョギング、畑仕事、雪かき等

まずは、
一日10分から！



脳卒中を防いで、健康な生活を送れると良いですね。
生活習慣の改善は、血糖や脂質代謝の改善にもつながります。
できるところから始めてみましょう！

PART 2

糖尿病予防について

血糖値の高い人が増えてきています。糖尿病予防のポイントをお伝えします。

1食に主食・主菜1つ・副菜2つをそろえて食べましょう(食事の基本)

副菜(お惣菜)

主菜

肉・魚・卵
とうふ・大豆製品のおかず

くだもの・牛乳

牛乳1日 180ml

1日 みかんなら 中2個

主食(ごはん)

パン・めん類
煮豆・かぼちゃ煮
いもの煮ころがし
なども仲間!!

副菜(おひたし類・生野菜)

汁もの

具たくさんで1日1杯
(具たくさんにすると副菜のかわりになります)

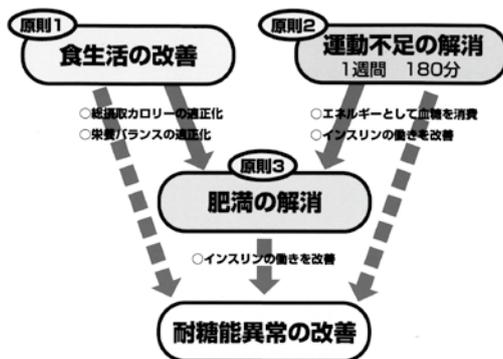
食べ物の仲間分け

- 主食…ごはん・パン・めんなど
- 主菜…にく・さかな・たまご・とうふなどの料理 (1食量は片手のひらにのる程度)
- 副菜…野菜を中心にした料理 (1食量は生で軽く両手1杯)
- 汁物…みそ汁・スープなど (具たくさんがおすすめ)
- くだもの・牛乳など

湯沢町保健センター

糖尿病予防のための3原則

1. 食生活を見直しましょう。
自分にあったエネルギー摂取が大切です。食事時間・食事のバランスを考えてとりましょう。
2. 適度な運動をしましょう。
インスリンの働きを効率的にするためにも1日10分または1週間に60分増やすことから始めましょう。減量や検査数値を変えたいなら1週間に180分以上運動をしましょう。(食後30~60分が効果大)
3. 適正カロリーを保ちましょう。
高カロリーな食事は肥満の原因や、血糖値が高いままの状態が続きやすくなります。その結果インスリンの無駄使いとなり、糖尿病への移行を早めます。インスリンを上手に使います。



食事のポイント

1. 1日3食、時間を決めて心をかける。
2. 寝る前の2時間は飲食しない。
3. 1食に主食・主菜・副菜をそろえる。(めいめい皿にする)
4. ごはん量を守る。
5. 主菜は魚・大豆製品を中心にとる。
6. 野菜・海藻・きのこはたっぷり食べる。
7. 果物・牛乳は間食に取り入れる。
8. 炒め物は1日1~2品、揚げ物は週に1回にする。
9. 甘い物・砂糖のとりすぎに気をつける。(間食は温泉まんじゅうサイズまで)
10. アルコールは適量にする。(日本酒1合又はビール中1本)

あなたの1日の食事の目安量

	主食(エネルギー源)	主菜(蛋白・脂肪源)	副菜(食物繊維・ミネラル)	その他
食品のグループ	ごはん・パン・めん・いも・かぼちゃなど ジャガイモ ごはん パン かぼちゃ れんこん めん	肉・魚・卵・大豆製品など 肉 魚 豆腐 油揚げ 納豆 ちくわ・かまぼこ等の練り製品 さつま揚げ チーズ	野菜・海藻・きのこなど 野菜 海藻類 きのこ類 こんにゃく類	りんご1/2個 又は 果物みかん M2個 <1食の目安量> 果物類 人差し指の輪の中心に入る量。 牛乳180ml <1食の目安量>
1日の目安量	例) ごはん 150g = 食パン6枚切り90g(1枚半) うどん(ゆで)240g(約1玉) 中華麺(蒸し)120g(約1玉) うどん(干し)60g <1食の目安量> 両手におさまる大きさの茶碗に1杯。	1日に4品(両手のひらに1杯) 肉 卵 主菜 <1食の目安量> 豆腐 魚 たんぱく質は手のひら4つ分食べましょう(1日) 主菜以外に、副菜や汁にも入ります。	1日に350g(両手に3杯) 1日分の緑黄色(1回)40g 野菜 1日分の淡色野菜(1回)80g 副菜 <1食の目安量> 野菜は、副菜だけでなく主菜や汁にも入ります。	油類 <1食の目安量> 油大さじ1 みそ小さじ2 砂糖小さじ1強 人差し指と親指第一関節の輪の中に入る量。 油を使った料理は、1日2品まで。

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。

「湯の街ゆざわの健康調査」からの研究報告…サルコペニアとうつ症状の関連について

※サルコペニアとは、筋肉量の減少と筋力もしくは身体機能の低下した状態を指します。この研究では、質問票（アンケート）を用いてサルコペニアの評価をしています。

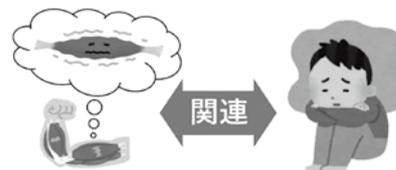
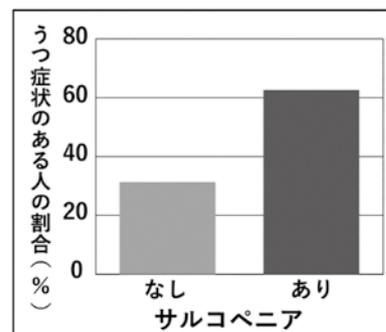
これまでサルコペニアは要介護との関連のほか、うつとの関連があるといわれておりました。そこで今回、「湯の街ゆざわの健康調査」の初回アンケート調査結果を用い、サルコペニアとうつ症状の関連について検討しました（対象者 2,466 人）。

その結果、サルコペニアの人はそうではない人に比べ、うつ症状のある人が多いことがわかりました（図 1）。本研究は初回アンケート調査のみの結果のため、「サルコペニア」と「うつ症状」のどちらが原因かわかりません。また、それら以外の因子が影響している可能性も否定できないため、今後も検討を続けていく予定です。

※本研究は健康増進医学講座と新潟大学環境予防医学分野が連携して執筆した論文で、詳細は以下の論文 1) に掲載されています。図 1 は同論文から作図しました。

1) Zakharova A, et al. Tohoku J Exp Med. 2022;257(2):117-125. doi: 10.1620/tjem.2022.J024

図 1. サルコペニアとそうでない方のうつ症状のある人の割合



10 年後アンケート調査が始まりました

「湯の街ゆざわの健康調査」と併行している「うおぬま地方の健康調査」では 10 年後の生活習慣に関するアンケート調査を開始しています。新型コロナウイルス感染症や加熱式タバコなどの質問が加わり、社会情勢の変化を踏まえた内容になっています。今後、「湯の街ゆざわの健康調査」でも 10 年後調査を計画しています。

健康診断会場（2021 年魚沼市 2022 年南魚沼市）で体組成・握力測定を実施しました

サルコペニア（筋肉量の減少、筋力の低下）・フレイル（加齢などに伴う心身の活力低下）になると、要介護やさまざまな病気になりやすくなります。当講座では、そうならないためにどうすればよいかを明らかにするための研究も行っています。日常生活の中で、ペットボトルの蓋を開けるのに苦労する、青信号のあいだに横断歩道を渡りきれない等の筋力・身体機能低下症状のある方は要注意です。



南魚沼市での測定の様子

「うおぬま地方の健康調査」より論文が掲載されました

「尿と食事のナトリウム / カリウム比とアルブミン尿の関連」

(Kabasawa K, et al. Kidney Blood Press Res. 2022;47(9):576-585. doi: 10.1159/000526277.)

※以上の内容は、市報みなみ魚沼 2023 年 3 月号、市報うおぬま 2023 年 3 月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています

令和5年度 湯沢中央公園有料施設予約抽選会

令和5年度「湯沢中央公園有料施設」の使用予約について下記のとおり抽選会を行います。なお、**抽選会には、宿泊施設の「代表となる者」が、本人のIDカードを持参しないと参加できません。**



日時 4月14日(金) **受付時間** 午前9時～9時30分
抽選会 午前9時30分～

会場 湯沢カルチャーセンター

対象期間 ○令和5年5月3日(水)・(祝)～5月7日(日)
○令和5年7月22日(土)～9月18日(月)・(祝)
○湯沢カルチャーセンターのみ
令和6年2月1日(水)～3月31日(日)
*上記の期間以外は、随時予約できます。ただし、
予約と同時に使用料を全額納入してください。
(**予約受付時間** 午前9時～午後5時)



対象施設 **湯沢カルチャーセンター（屋内施設）**
アリーナ、小ホール、柔剣道場（会議室等は対象外）

湯沢中央公園（屋外施設）

テニスコート、野球場、陸上競技場、少年野球場、運動広場、フットサルコート、ゲートボール場

注意事項 ①抽選会への参加は、湯沢町に一般向け宿泊施設を所有し旅館業を営む宿が対象で、その宿の抽選会用のIDカードを持っている方、1名のみ参加できます。
(代理など他の方は参加不可)

※新規にIDカードを作成する方、または紛失された方は、令和5年4月10日(日)午後5時までに作成してください。(詳細は下記にお問い合わせください。)

②今年、新型コロナウイルスによる宿泊施設の方々の負担を考え、使用料は抽選会当日に徴収いたしません。

③予約は1施設連続5日以内で、テニスコートは4面までとします。

④施設予約後に他者への転貸はできません。

※ご予約時、使用するお客様のお名前（団体名・学校名等）をお聞きします。

問 一般財団法人 湯沢町総合管理公社（湯沢カルチャーセンター）

☎ 025 - 784 - 1511（午前9時～午後5時）

※抽選会以降の予約申し込みは、4月17日(日)午前8時30分から行います。

（電話での受付は4月17日(日)のみ午前9時からとなります。）

※屋内施設は湯沢カルチャーセンター（☎ 025 - 784 - 1511）、屋外施設は湯沢中央公園管理棟（☎ 025 - 787 - 3388）へお申し込みください。

旧小学校体育施設を開放します

開放期間 7月22日④～9月18日⑤・⑥ 午前9時～午後5時 ※旧三国小学校は8月12日④～9月3日⑤

使用料金

学校名		使用料	
		午前9時～正午	午後1時～午後5時
旧三国小学校	体育館	6,500円	6,500円
	グラウンド	3,000円	3,000円
旧三俣小学校	体育館	5,000円	5,000円
	グラウンド	2,000円	2,000円
旧土樽小学校	体育館	6,000円	6,000円
	グラウンド	3,000円	3,000円

申込方法 4月14日⑤～5月12日⑤までに「使用願い」(用紙は各担当先にあります)で、各施設担当までお申し込みください。

※5月17日⑥以降の申し込みは湯沢カルチャーセンターへお願いします。

なお、5月13日④～16日④までは事務手続きのため受け付けできません。

受付期間	4月14日～5月12日	5月17日～
学校名	担当・連絡先	
旧三国小学校	苗場観光協会(案内所) ☎025-789-2706 FAX025-789-4181	
旧三俣小学校	かぐら・みつまた観光協会(案内所) ☎025-788-9006 FAX025-788-9500	湯沢カルチャーセンター ☎025-784-1511 FAX025-785-6911
旧土樽小学校	湯沢中里観光協会(案内所) ☎025-787-3240 FAX025-787-4150	

※湯沢学園の体育施設は後日改めてご案内いたします。

使用上の注意

- ・貸出可能な備品、数量など、詳しくはお問い合わせください。
- ・旧学校使用簿への記入、ごみの始末、清掃、グラウンドのレイキかけ等を必ず行ってください。
- ・使用許可を受けた宿泊施設は、使用者(団体の責任者)に使用心得を厳守させてください。

有効期限が切れる方に 新しい子ども医療費受給者証を送付します

対象者 令和4年度中に、3歳、6歳、9歳、12歳、15歳になった（なる）方。
新しい受給者証は3月末頃発送予定です。

湯沢町子ども医療費助成制度について

～町が子ども医療費を助成します～

助成内容

対象児童の、通院や入院に要する自己負担分（2割または3割）を全額助成します。
※「保険適用外」の費用は助成対象外ですのでご注意ください。

対象児童

0歳～18歳までの湯沢町に住所のある児童
※「18歳」は、18歳になったあとの最初の3月31日まで



助成方法

助成方法（助成の受け方）は、県内で受診した場合と県外で受診した場合で異なります。

①新潟県内受診

県内の医療機関等を受診する際は、保険証と受給者証を医療機関等の窓口にて提示してください。医療機関等の窓口での自己負担（保険適用の費用に限る）はありません。

②新潟県外受診

県外の医療機関等を受診する際は、一旦、自己負担分（医療費の2割または3割）を医療機関等の窓口でお支払いください。その後、町民課に申請していただく事で、受給者の口座に助成額をお振込みします。

- ・申請は受診から6か月以内にしていただくようお願いいたします。
- ・申請の際は、領収書・受給者の口座がわかるものをお持ちください。

その他

- ・受給者証を紛失した場合は、再交付の手続きにお越しくください。
- ・ひとり親（母子、父子）家庭の児童や、障がいのある児童は、別の医療費助成事業に該当する場合がありますのでご相談ください。

問 税務町民部町民課 ☎ 025 - 784 - 3453

たすけあい食堂開催日のお知らせ

日時 3月15日⑧ 午後4時～無くなり次第終了

場所 湯沢町公民館 1階ロビーで配布

※館内での飲食は出来ませんので予めご了承ください。

費用 子ども（中学生まで）無料 大人 100～300円

問 Piece Table 小野塚 ☎ 090 - 7174 - 6489



町税等の納期限および口座振替日のお知らせ

3月31日(金) 納期限分

税目および料金

- ・国民健康保険税 第9期
- ・後期高齢者医療保険料 第9期
- ・上下水道使用料 3月分
- ・下水道事業受益者負担金 第4期

口座振替日

ご利用の金融機関	口座振替日
・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）	3月31日(金)
上記以外の金融機関 ※町税のみの取扱いとなります	3月27日(月)

※口座振替日前日までに口座の残高確認をお願いいたします。振替日当日に入金されても間に合いません。

※残高が不足していると振替不能となり、当期別（当月分）の再振替ができません。また、振替不能が繰り返された場合は、口座登録を廃止させていただくことがありますので、ご注意ください。

口座振替の手続き

一度申し込めば、納め忘れはありません。手数料はかかりませんので、ぜひご利用ください。

申込方法

「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、湯沢町役場税務課もしくは振替予定の金融機関へご提出ください。口座振替依頼書は、湯沢町ホームページからダウンロードいただくか、税務課収納係までご連絡ください。

※一部お取り扱いできない金融機関があります。詳しくは税務課収納係までお問い合わせください。

金融機関以外でも町税等の納付ができます

1. コンビニエンスストア納付

対象 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

2. スマホ決済アプリ（PayPay・LINE Pay）

対象 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

3. クレジット納付

対象 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

※詳細は税務課収納係もしくは湯沢町ホームページでご確認ください。



問 税務課 収納係 ☎ 025 - 784 - 3452

町税の納付方法 湯沢町

検索

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
令和5年度心身障がい者
タクシー利用券の申請受付

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、5000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

日 受付開始日

・精神障害者保健福祉手帳
令和5年3月20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的他、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。
- ②「湯沢町 障がい者タクシー券」で検索

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4年度のタクシー利用券について

有効期限が令和5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
他団体
体験工房「大源太」で
自家製の味噌作りをしよう

体験工房「大源太」では、魚沼地域ならではの食文化の保存と伝承を目的に、4月の中旬に「自家製味噌」を仕込みます。

原料は、県内産の「えんれい」と体験工房「大源太」で仕込んだ自家製米麴を使用し、防腐剤や化学調味料等は一切使用しない、美味しく安心な自家製の味噌作りを行います。

気の合ったグループやお子様と一緒に、味噌作りに挑戦して昔ながらの魚沼地域の食文化を体験して下さい。

日 4月中旬(日程の調整を行いご連絡いたします)

場 旭原体験工房「大源太」味噌作り工場

費 ○出来味噌約20kg・米麴買い取りの場合………12,824円(税別)

○出来味噌約20kg・麴用の米持込の場合………7,700円(税別)

申 4月3日①締め切り

※出来味噌20kgは、大豆5kg・天日塩2.5kg・米5kgの材料を蒸し麴にする。ことにより概ね20kgの重さになります。

※1回で最大60kgの大豆(出来味噌約240kg)を仕込むことが出来ますので、何人かのグループで一度に仕込むことも出来ます。

※麴用の米は、申し込みの時に体験工房までご持参ください。

※詳細は、電話でお問い合わせください。

問 体験工房大源太

☎025・787・1121
FAX025・787・1122

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

国民健康保険税・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世帯の主たる生計維持者が死亡もしくは重篤な傷病となった場合や、新型コロナウイルスの影響により令和4年の収入(事業・給与・不動産・山林収入)が令和3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4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4年4月1日から令和5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や被保険者の所得から算出した減免対象保険税(料)に、令和3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5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。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 住民税係

☎025・784・3452

後期高齢者医療保険料

▽町民課 国保給付係

☎025・784・3453

介護保険料

▽福祉介護課 介護保険係

☎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案内

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者に傷病手当金の支給制度があります

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

内 支給額

1日当たりの支給額(A)×支給対象となる日数(B)

(A)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

(B)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。

対象期間

▽令和2年1月1日から令和5年5月7日まで

申 町民課 国保給付係

みください。

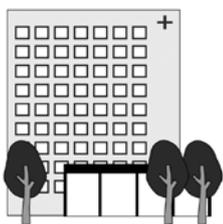
町民課 国保給付係

☎025・784・3453

問

町民課 国保給付係

☎025・784・3453



募
集
町から
湯沢町会計年度任用職員
登録者募集

次の職種について、町の会計年度任用職員の登録者を募集します。

内
募集職種 一般事務

勤務場所 役場各課

勤務時間

午前8時30分から午後5時15分
(休憩時間60分)

給料(報酬)

月額154,600円

福利厚生

厚生年金、健康保険、公務災害補償、雇用保険に加入

任用期間

原則1会計年度(4月1日から翌年3月31日)内で任用します(勤務実績等により再度任用する場合があります)。

※勤務日はいずれの職種も月曜か

ら金曜(土曜・日曜・祝日、

年末年始を除く)

※勤務条件の詳細は、町ホームページでご確認ください。

※勤務開始日や短時間勤務の希望がありましたら、ご相談ください。

対
登録資格 特になし
募集人数 若干名
申
応募方法

「会計年度任用職員登録申込書」に所定事項を記入し、登録に必要な資格証や免許証の写しを添付のうえ、湯沢町役場総務管理課に持参または郵送で提出してください。申込書は、町ホームページからダウンロードいただくか、役場総務管理課でお渡しいたします。

募集期間 随時

※随時選考を行うため、応募時に既に任用者が決定している場合があります。

選考方法

登録申込書の内容により書類選考を行います。書類選考合格者は、面接選考を行います。

総務管理課 総務係

☎025・784・3451

イ
ベ
ト他団体
きものを着て食事を
楽しみましょう

内

着付サークル活動の中で、その成果を楽しむ場がなく、寂しく感じておりました。コロナウイルス感染症もなかなか終息しませんが、思い切ってサークルイベントとして「きものを着しむ会」を開催いたします。多くの方が楽しめたらと女性はもちろん、男性やお子様まで広く募集いたします。お友だちもお誘い合わせて、多くの方のご参加をお待ちしております。(町外参加者も歓迎します。)

※着物は季節を問わず、着たいもの何でも大丈夫です。着付希望の方は、1人2,000円でお受けします。着付場所は湯沢町公民館和室で行います。詳しくは個別に連絡いたします。

日

4月18日(※)

午後6時30分から 2時間程度

場

受付時間 午後5時から

ホテル双葉

費

町内バス送迎の予定
(集合時間は個別に連絡します)
1人7,000円(飲み物含む)
キャンセルの場合3日前までは

申
キャンセル料は発生しません。
湯沢公民館へ電話または直接窓口へお申し込みください。

主催
申込締切 3月31日(金)

・着付サークルかたくりっこ
・着付教室あじさい

問
湯沢町公民館

☎025・784・2460



お
し
ら
せ
町から
灯油等購入費の助成に
ついてご確認ください

令和5年1月1日現在、湯沢町に住民登録のある方で、既に行った電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の支給を受けた世帯の世帯主の口座へ、2月22日から3月31日までの間に5,000円を振込しております。ご確認ください。

問
福祉介護課 福祉係

☎025・784・4560

おし
らせ
他 団体
人権なんでも相談所を
開設します

法務局南魚沼支局と南魚沼人権擁護委員協議会では、次のことでお困りの方を対象に人権相談を行います。秘密は堅く守られます。予約は不要です。

内 ①家庭内（夫婦・親子・相続等）、親族間、近隣間のもめごと、悩みごとなど毎日の暮らしの中で起こる様々な問題。

②いじめ、体罰、女性差別、外国人差別などのあらゆる差別問題。
相談担当者 人権擁護委員
費 無料

日 4月13日④午後1時～4時
受付時間 午後1時～3時
場 広神コミュニティセンター
(魚沼市今泉1507-1)

日 4月16日④午後1時～4時
受付時間 午後1時～3時
場 南魚沼市役所塩沢庁舎
(南魚沼市塩沢1370-1)

問 新潟地方法務局 南魚沼支局
☎025・772・2164

おし
らせ
他 団体
共同浴場からの
お知らせ

祝日の営業日のお知らせ

日・場
湯元共同浴場 山の湯
二俣共同浴場 街道の湯
(毎週火曜日定休)

▽3月21日④は、祝日のため営業いたしません。3月21日④の振り替えとして3月22日④をお休みさせていただきます。

◎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

県立魚沼テクノスクール

事務基本科1期令和5年4月入校生募集

対象 パソコンの事務スキルとマナー・コミュニケーション力を習得し、就職を希望する方

期間 4月26日④～7月25日④

時間 平日午前9時30分～午後4時10分
会場 (株)エム・エスオフィスイオン小千谷店内特別研修室（小千谷大字平沢新田字荒田339）

定員 15名

受講料 無料。但し、テキスト代、受験料等自己負担あり

申し込み 4月4日④

ハローワーク南魚沼へお申し込みください。

介護員養成科1期令和5年4月入校生募集

対象 介護に必要な知識・技能を習得し、福祉や介護分野への就職を希望する人

期間 4月27日④～6月26日④

時間 平日午前9時～午後3時50分
(科目により変更あり)

会場 魚沼サンティックスクール
(南魚沼市西泉田48番地1)

定員 12名

受講料 無料（但し、テキスト代等自己負担あり）

申し込み 4月5日④

ハローワーク南魚沼へお申し込みください。

問 県立魚沼テクノスクール

☎025-794-2410

「山の神」は山仕事の安全を祈り、山の実りを約束すると共に、春になると田の神として里に降りて来て、稲作の豊穡をもたらしてくれる身近で大切な神様、村の鎮守様として祀られ続けてきました。東日本の多くの地区では十二様と呼ばれています。何故、十二様と呼ばれていたかは「十二支」説や「十二人の子供」説など諸説有って良く分かりません。湯沢では十二様ではなく「おじゅん様」とも呼ばれています。十二様の頭に「お」を付けて発音すると、「おじゅん様」と呼ばれた事がすぐ納得できます。ただ、「おじゅん様」と呼ばれていたのは、私の調査では湯沢町と南魚沼市の一部に限られています。

十二様の社は三国・三俣地区と神立地区では、ほぼ各集落に一社ずつ建立されています。今でも残っています。その中で浅貝と戸沢の十二社は近年新築されたものです。平沢には巻ごとの十二社の社が建立されています。魚野川右岸で飯士山の麓の穴沢には宮林の十二社の他に石祠も祀られています。土樽地区は明治四十三年に両山神社が建立された時に、殆どの集落の十二社が合祀されたので現在に残っていません。以前は中里駅前辺りにも十二様の社が在ったそうです。今は土樽の富士権現様と中子の八幡様に十二様が合祀されています。古野の畑にも方丈山から降ろされた十二様の石祠や石像が祀られています。湯沢地区は江戸

時代に、村の様子をお上に報告した「村書上書」にも十二様の社の記載は有りません。社は枝村の堀切に一社有るのみです。十二様の石の祠は西山と下中に、石に刻まれた文字塔は愛宕地蔵様の境内と湯沢高原に残っています。ただ、山の神を祀る十二講は近年まで続けられていたようで、下宿の古老が、十二様に供える弓打ちの所作を数年前、3月12日の十二講の日に「テンジョツクリ モックリモックリ カラスの目玉にスットンントノトン」との呪文を唱えながら、披露してくださいました。

湯沢の十二様の特徴として「おじゅん様」と呼ばれた事他に、男女二人が並んだ双体石仏が祀られている事が挙げられます。十日町博物館の学芸員の方に聞いたのですが、松之山地区と松代地区で石仏調査をした時、双体の十二様の石仏は各々一休しか見つかっていないとの事です。新潟県の各地に十二社は祀られています。双体の十二様の石仏は殆ど祀られていないよう



十二講 弓打ちの所作

です。双体と言うことは男女が結び付いて豊穡を約束する祈りの姿なのです。湯沢では苗場山の山頂に、伊米神社の主神保食神と並んで双体の十二様が祀られています。三年前に堀切の十二社境内で、半分土に埋もれた双体十二様の石仏を掘り出すことが出来ました。萱付には弓や斧を持った双体十二様、芝原には十二天と刻まれた双体十二様が祀られています。制作年代が分かるのは土樽富士権現様に祀られている十二様で正徳二年（1713）の年号が刻まれています。その年に起こった雪崩で犠牲になった村人を弔う為に制作されたそうです。両山神社には十二様の双体石仏は二体祀られています。

何故、湯沢にだけ十二様の双体石仏が多く祀られているのかは良く分かりませんが、ただ、その姿は双体道祖神と見分けがつかないほど似ています。湯沢の十二様を道祖神として全国で紹介をしている研究者の方もおられます。道祖神も十二様も、古代の



堀切の十二社境内にある十二様

歴史書『古事記』や『日本書紀』に起源する民間信仰ですが、石仏が作られた江戸時代の湯沢で、双方がどのように関わり合っ

て制作されたのでしょうか。湯沢町の総面積の90%以上は山です。そこには杉を始めとする巨大な森林資源が眠っています。又、その山々が織りなす景観の美しさや、山の存在そのものが湯沢観光の基盤になっています。湯沢高原スキー場が開設されてまもなく、スキー事故が続いたので、高原に祀られていた十二様の前で安全祈願祭を行ったそうです。私たち湯沢人はキノメやワラビそしてキノコ類の山の幸に恵まれ食してきました。ゼンマイ(古文書には「狗脊」と書かれています)は村の特産品だったようです。山は今でも豊穡を約束し続けてくれています。そこにおわすであろう大切な山の神様の事を学び、身近に祀られている「おじゅん様」を一緒に訪ねてみようではありませんか。



萱付にある弓や斧を持った双体十二様

両山短歌会 三月詠草

「麗子像」劉生の孫夏子氏に才継がれゆく温かき絵よ
静かなる温泉街を野良猫が夜の散歩かのかのたりのたりと

劍持 政子

大鉢に熟しもぎたる金柑は一キロありてジャムにするなり

笛田加代子

寒明けてカタログ届く園芸誌の花の写真に心和みぬ

前庭の紅葉いつしか散り果てし細枝あらわに寒さにふるえ
友逝きて我のみ残さる心地して窓辺に寄り添い空を見上ぐる

南雲 圭子

凍る道かつて子守りし孫の手につかまり歩むは頼もしうれし

高橋 和枝

大寒波風呂場の窓も凍てつきしお湯かけながら湯舟に浸る

足失くも生きて帰らばそれだけでウクライナ兵士の妻は言いたり
閉ざされし白の世界に緑恋つ鉢に生えたる雑草すら愛し

鈴木スミ子

冬の空雲一つなき澄みし青宇宙の果てまで突き抜けること

坂井 亮子

カレンダー六人家族のスケジュール色とりどりのペンで染まりぬ

ケアハウスゆざわ 短歌

歳時記に依ればマスクは冬の季語コロナ禍ゆえに如何に変わるや

関 ムツ

風雪に耐えし身なれど年をへし身の衰えをいかにすべし

く み

冬晴れの空を舞い降る風花の儚き様を飽かず眺むる

泉 昭一

四季を詠む

句会 紅山桜 初空 当季雑詠

終活に捨てるものなし初句会

書初の墨の香りに心正す

初空へ向いて晴れやか道しるべ菜花

初空や一すじの雲どこまでも 陽舟

丹精の万両見入る和みかな

弾き初に指先軽く音合せ

初空や八十路の坂を登り行く 津

初空に筆より指で夢一字 葉子

三歳なる自肅和らぎ初詣

初空はにび色雲の北の国 音希

ケアハウスゆざわ 俳句

ありがたき寿命ぬくめて年迎え

屋根の雪下ろすと言わず擁ると言ひく み

細りゆく酒量もさみし外は雪 泉 昭一

落雪の音に会話の途切れたる

学舎はすでに廃校雪の中 関 ムツ

Muzawa Gakuen News

湯沢学園ニュース



小学校

アルペンスキー記録会・競技大会

2月3日(金)、校内アルペンスキー記録会(3・4年生)とアルペンスキー競技大会(5・6年生)を行いました。各学年4回ずつ行ったアルペンスキー授業のまとめとして、ここまで高めてきた技能を発揮しようとする姿が見られました。

スタートを控え緊張する表情、本番を迎えられて嬉しそうな表情、ライバルに負けないぞという意欲溢れる表情、会場に到着した子どもたちの表情は様々でしたが、どの子も自分の力を発揮し、最後まで力強く滑り切りました。また、仲間を温かく応援する姿も印象的でした。

今年度は保護者の皆様からも会場で応援していただきました。また、役員ボランティアの皆さんや保護者の皆さんの協力のおかげで、無事に行うことができました。本当にありがとうございました。



アルペンスキー競技大会(5・6年生)結果 ※3位まで紹介

5年女子	1位 田村 雪乃 (駅 通)	5年男子	1位 高橋 ケイン (湯 元)
	2位 正野 あいこ (中 子)		2位 大野 心粋 (中 子)
	3位 角谷 陽望 (原新田)		3位 山崎 奏羽 (石 白)
6年女子	1位 朝賀 悠 (学区外)	6年男子	1位 大迫 悠都 (松 川)
	2位 浦澤 敦子 (中 子)		2位 清水 雄也 (中 子)
	3位 剣持 一花 (中 子)		3位 高橋 凜 (諏 訪)

学園行事

3月13日
~4月7日

小 …小学校の行事

中 …中学校の行事

3月

- 14日(火) 公立一般学力検査(追) 中
- 15日(水) 立志式(7年) 中
- 公立一般学校独自検査(追) 中
- 16日(木) 公立一般・特色化選抜合格発表 中
- 17日(金) 期末大清掃 小
- 20日(月) 期末大清掃 小
- 22日(水) 3学期終業式
- 23日(木) 第76回卒業証書授与式 小
- 公立2次学力検査 中
- 24日(金) 離任式、公立2次合格発表 中

4月

- 7日(金) 新任式、1学期始業式
- 10日(月) 入学式
- 11日(火) 児童生徒会オリエンテーション
- 12日(水) 地区子ども会・集団下校 小
- 14日(金) NRT 学力検査(2年~9年)
- 18日(火) 全国学力・学習状況調査(6年・9年)
- 19日(水) 家庭確認(21日まで)
- 20日(木) 知能検査(2・4・6年) 小
- 21日(金) 第1回学校運営協議会

中学校 取り組みを振り返って



2月14日④の生徒朝会では、2つの委員会から今年度の活動についての報告がありました。保健委員会からは、感染症予防のための手洗いや消毒について、給食委員会からは、「もったいないキャンペーン」として実施した給食の残量調査について振り返りました。その後、生徒会本部からSDGsについて動画の視聴や話し合いを通して、自分たちにできることを考えました。この機会に、日々の取り組みについて改めて全校で意識を高め、それぞれが自分事として考えることができました。

各種大会等の結果

2人とも、全国大会に出場し、健闘しました。

【バレーボール部】

郡市中学校1年生

バレーボール強化練習大会 優勝

東北電力 中学生作文コンクール

7年 鈴木 千尋（堰場） 優秀賞

【アルペンスキー部】

<中越スキー選手権大会>

9年 南雲 慶（小坂） 男子大回転 優勝 男子回転 優勝

<県スキー選手権大会>

9年 南雲 慶（小坂） 男子大回転 4位 男子回転 2位

8年 清水 嘉主臣（中子） 男子大回転 9位 男子回転 8位



児童生徒会新役員の公約

引き続き、選挙で決まった新役員の公約を掲載します。最終回の今回は、評議員長、応援団長の2人です。

評議員長・飯塚エマさん

「Link ～つながる学園～」

私は、バラバラに活動している委員会を結び付けることで、より良い学園を目指します。そのために、2つの公約を実行します。

1つ目は「委員会コラボ」です。他の委員会の人に活動を体験してもらうことで、客観的な意見をもらい、いつもは関わりのない委員会とも関わる機会をつくります。

2つ目は、「学年会議」です。ランダムで当たった学年と会議を行い、他学年との結び付きを強めるとともに、学園の課題について話し合えるようにしていきたいです。



応援団長・上村勇太さん

「明るい声援 輝く学園 ～417人の声を一つに～」

私は、一人一人が輝ける学園を目指します。そのために2つのことを実行します。

1つ目は、激励会のレベルアップです。普段から先生や友達に大きな声であいさつすることで、自然と声を出せるようになり、激励会がレベルアップすると思います。

2つ目は、普段からの声出しです。声出しの時に、ただ大きい声を出すのではなく、大会で頑張ってくる人を想う気持ちで応援することを意識すれば、さらに激励会のレベルアップに繋がります。

この2つのことを実行し、「明るい声援 輝く学園」にしていきたいです。



【教育目標】

人を想い、我を磨く

湯沢DMO（湯沢町観光まちづくり機構） 令和4年度の歩み

新型コロナウイルス感染症の影響を受けつつも、令和4年度は多くのイベントが再開し、ウインターシーズンにかけて多くの観光客で賑わうようになりました。また、令和4年3月に策定された「湯沢町観光振興計画」に基づき事業を展開する初年度となりました。

令和4年度最終号となりますので、今年度に行ってきた主な事業を振り返ります。

YPPの提案やイベントの感想など、ぜひ事務局にお立ち寄りいただくとともに、町民の皆さまの声をたくさんお寄せください。

令和4年4月1日～30日

「がんばろう湯沢」商品券の追加販売

新型コロナウイルス感染症のまん延状況を受け、4月30日までの追加販売と事務局運営業務を行いました。



令和4年8月6日

ハチロクゆかたまつり

事務局運営業務を行いました。新型コロナ禍で多くのイベントで中止や延期が続き、久しぶりに賑やかなイベントとなりました。多くの町民の皆さま、観光客の皆さまにお越しいただきました。



令和4年5月～11月

ゆざわマルシェ

令和4年度は、5月の「花のまちゆざわグリーンフェス」を皮切りに、湯沢フィッシングパーク様、ハチロクゆかた祭り様、湯沢中里秋祭り様、湯沢高原アルプの里様、苗場プリンスホテル様、飯士登山祭様と連携し、計7回開催しました。ご協力いただいた皆さまに改めて感謝申し上げます。



令和4年7月～

YUZAWA モニュメント事業

ALL YOUTH YUZAWAの皆さまとの連携事業として大小2つのモニュメントを作成し、湯沢中央公園や湯沢高原アルプの里、湯沢中里秋祭り会場、飯士登山祭会場などで設置しました。お客さまが写真を撮る風景がたくさんありました。



令和4年11月～令和5年3月

湯沢・南魚沼共通リフト券「ELEVEN+（イレブンプラス）」

今シーズンは湯沢町の全11スキー場に、南魚沼市内の6スキー場を加えた、ご利用スキー場数国内最大規模となる全17か所のスキー場共通リフト券を湯沢町スキー場振興協議会様および索道事業者様と連携し販売いたしました。

11月に販売された1日券タイプと、12月～2月には周遊券タイプ（最大20回利用可能となるもの）の2種類を販売しました。（WEB販売のみ）



令和5年3月3日・4日

ゆざわナイトマルシェ&シャトル&冬花火

宿泊施設と飲食店と連携したなかでの「泊食分離」とアフターアクティビティ（行動・活動後）の余韻を楽しむ「空間」の創出、ナイトタイムの移動手段としてのバス交通の夜間運行拡大の実証事業としてはじめて開催しました。多くの企業・団体の皆様のご支援とご協力により、大盛況の2日間となりました。



令和4年10月

「登録DMO」認定

令和3年3月に「候補DMO」となり、1年半が経った令和4年10月に「登録DMO」となりました。この認定により、今後は国などの支援を今まで以上に受けられるようになります。

問い合わせ先

湯沢DMO（湯沢町観光まちづくり機構）

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



3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

しほ先生のフラダンス体験会

アロハ〜!

新年度からフラダンスの対象年齢が年少さんから小学6年生までになります。

そこで体験会を企画しました♪ 男の子も女の子も大歓迎! お気軽にご参加ください。

対 年少さん〜小学6年生 ※未就学児は保護者と参加

場 湯沢カルチャーセンター

日 3月22日 水曜日 17:00~18:00

費 無料

申 ユースポ! 窓口へ、または電話・メール・ファクス・ライン公式アカウントチャットにてお申し込みください。

持 タオル、飲み物



ラブナ スキーツアー

雪山の絶景、雪原に立つブナを鑑賞しながらスキーを楽しみましょう。SAJ 公認指導員によるスキーワンポイントレッスン付き!

※ラブナとはブナを愛する(ラブ・ブナ)という意味を込めた造語です。

日 3月17日(金)

8:30 カルチャーセンター集合

バスでかぐらスキー場・田代ステーションへ移動
かぐらスキー場各エリアでブナ鑑賞&スキー
ワンポイントレッスン&レストランで昼食
かぐらスキー場・みつまたステーションから
バスでカルチャーセンターへ移動

15:30頃 カルチャーセンター到着予定

対 スキー初〜中級以上の方 (ハの字でスイスイ曲がれる方)

費 ユースポ会員 300円 非会員 600円

※リフト券・昼食は各自実費

申 3月10日(金) 先着20名 最少催行人数5名



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

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♪

既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、これから貯筋運動始める方は今後の自主トレのために・・・是非ご参加をお待ちしております。

貯金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♪

日 3月2日、9日、16日、23日、30日(木曜日) 10:00~10:45

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・FAX・LINE 公式アカウントチャットにてお申込み下さい。

4月スタート こどもの教室

ヒップホップ

- 対** Aクラス 年少～小学2年生
Bクラス 小学3～6年生
- 内** ダンスに必要な柔軟性、持久力、リズム感等を養います。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 第1期 4/7～6/30 ※5/5、5/26はお休み
- 費** 会員：6,000円 非会員：9,600円

ジュニア女子バレーボール教室

- 対** 小学1～6年生の女子※ユースポ！会員登録が必要です。
- 内** バレーボールで仲間づくり！チームの一体感を味わおう！
- 場** 湯沢カルチャーセンター、旧小学校
- 日** ▷前期 4/11～9月 ▷後期 10月～3月
4～12月 火曜 19:00～21:00
土曜 9:00～12:00
1～3月 火曜・金曜 19:00～21:00
- ※4/11(※)に19:00から保護者説明会を湯沢カルチャーセンターアリーナにて行います。
- 費** 前期・後期：各8,000円、前後期一括：14,600円

ジュニアソフトテニス教室

- 対** 小学3～6年生の女子
※ユースポ！会員登録が必要です。
- 内** 基本を大切に、わかりやすいレッスン。初心者も大歓迎！
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** ▷前期 4/21～9月 ▷後期 10月～3月
第1・3金曜 19:00～21:00
- 費** 前期・後期：各5,500円
※4/21(※)に19:00から保護者説明会を湯沢カルチャーセンターアリーナにて行います。

フラダンス

- 対** 年少～小学6年生
- 内** ハワイの音楽に合わせて基本のステップとハンドモーションから楽しく学びます。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 第1期 4/5～6/28(全11回)
※5/3、5/24はお休み
毎週水曜 17:00～18:00
- 費** 会員：6,000円 非会員：9,600円

健康ウォーク 歩いてマンボッ♪

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)3月中に20万歩に達した→4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。

≪1月 歩数TOP5≫

RANK	歩数	RANK	歩数
1	766,026	4	497,260
2	718,035	5	459,177
3	597,076		

2023年度ユースポ！会員募集のお知らせ

新年度ユースポ！会員受付中！！

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！ユースポ！会員登録をして、始めよう健康的な生活を！

ユースポ！で子どもたちも♪ 何はじめる？

他にも、子どもから高齢者まで様々な年代を対象にいろんなプログラムをご用意しています♪

2023年度 定期的な教室の第1期が始まります！

ステップボクシング

- 対** 16歳以上
- 内** リズムののってパンチャミット打ちをする新しいスタイルのボクシングです。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 前期 5/12～8/4(全7回) ※8/4のみ第1金曜日
毎月第2、第4金曜 20:00～21:00



健康水泳教室

- 対** 16歳以上
- 内** 水泳は心肺機能を高め、しなやかな筋肉を作ります。泳げる人も泳げない人も大歓迎！
- 場** 健康増進センター内プール
- 日** 4/11～6/20(全11回) 毎週火曜日
14:45～15:45



曜日と時間が
変わりました

太極拳

- 対** 16歳以上
- 内** 体力に合わせて参加できます。幅広い年齢層の方が参加できる健康法。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 4/7～6/30(全11回) 毎週金曜 13:30～15:00
5/5、5/26はお休み



居合道

- 対** 16歳以上
- 内** 抜刀から納刀に至るまでの一連の動作を行う老若男女が学べる武道です。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 4/5～6/28(全11回) 毎週水曜 19:00～20:30
5/3、5/24はお休み



アクアエクササイズ **水夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 水の抵抗を最大限利用してしなやかな筋肉を作ります！
- 場** 健康増進センター内プール
- 日** 4/12～6/28(全11回) 毎週水曜
18:30～19:20
5/3はお休み



曜日が
変わりました

アクアエクササイズ **木夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 水の浮力でラクラク動けます。運動不足や体力に自信のない方も大丈夫！
- 場** 健康増進センター内プール
- 日** 4/13～6/29(全11回) 毎週木曜 19:30～20:20
5/4はお休み



ヨガ **昼**

- 対** 16歳以上
- 内** 深い呼吸とポーズでインナーマッスルをきたえ、体のゆがみを整えることで体の不調が改善されます。リラックス効果で心も安定します。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 4/4～6/27(全11回) 毎週火曜 9:30～10:30
5/2、6/6はお休み



ヨガ **夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 深い呼吸とポーズでインナーマッスルをきたえ、体のゆがみを整えることで体の不調が改善されます。リラックス効果で心も安定します。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 4/3～6/26(全11回) 毎週月曜 19:30～20:30
5/1、6/5はお休み



ピラティスエクササイズ **昼**

- 対** 16歳以上
- 内** 身体の芯の筋肉「コア」を鍛え、内側から強くしなやかにします。腰痛、肩こり等が緩和され、姿勢も良くなります。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 4/13～7/6(全11回) 毎週木曜 13:30～14:30
5/4、25はお休み



ピラティスエクササイズ **夜**

- 対** 中学生以上
- 内** 身体の芯の筋肉「コア」を鍛え、内側から強くしなやかにします。腰痛、肩こり等が緩和され、姿勢も良くなります。
- 場** 湯沢カルチャーセンター
- 日** 4/3～6/26(全11回) 毎週月曜 19:30～20:30
4/17、5/22はお休み



費 各教室 会員：6,000円 非会員：9,600円 ※ステップボクシングのみ 会員：4,000円 非会員：6,000円
申 湯沢カルチャーセンター窓口までお申し込みください。



★花の春も楽しい時間も待たわび

広報ゆざわの発行回数が月1回に変わります

毎月2回（第2日曜、最終日曜）発行をしている広報ゆざわですが、令和5年4月から月1回（第4日曜）の発行となります。

発行回数は減りますが、情報量を減らすことはせず内容の充実を図ってまいります。また、緊急的に情報を発信する必要がある場合は、広報ゆざわ号外として対応する予定です。これからも町の情報を皆さまにわかりやすくお届けできるよう、広報紙を作成してまいりますので、よろしくお願いいたします。

4月9日(日)の広報ゆざわの発行はありません。

☎ 企画政策課 ☎ 025-784-3454

編集後記

少しずつ日が長くなり、外に出ると春の気配を感じる今日この頃です。今回の表紙の写真は東口アーケード街で行われたゆざわナイトマルシェの様子です。日中の気温は5℃でしたが、日が沈むと体が芯まで冷えるほどの寒い日。たくさんさんのキッチンカーとイルミネーションで観光客の方と地元の方で東口アーケード街は賑わっていました。土曜日は花火も打ち上がり、湯沢町の賑わいが「やっと戻ってきたー」と感じる2日間となりました。H

ご厚意に感謝します

子ども用のブロック遊具を寄贈いただきました

この度の、湯沢学園子育て支援棟（児童クラブ・子育て支援センター新施設）の完成にあたり、有志の方から完成祝いにと子ども用のブロック遊具をご寄贈いただきました。職員一同ご厚意に感謝するとともに、大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。



お誕生おめでとーうございます

- 2月4日 南雲 晴翔くん（上熊野、晴信さん・百合子さん）
- 2月6日 田村 琉羽さん（中子、哲也さん・麻理さん）

ご逝去お悔やみ申し上げます

- 2月5日 南雲 光一さん（原、85歳）
- 2月8日 松山 正博さん（栄町、68歳）

※2月15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。

広報ゆざわの音声版CDがあります。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。