



ゆ ざ わ



世界は広がった！

約2週間のマグナでのホームステイ。アメリカでの生活を通じて、若き学生は何を感じたのか。今回派遣された学生8名のうち、代表6名に話を伺った。

Q .. 行く前の不安と、行った後の発見は何かありましたか？



自分を解放すること。
向こうはきつと受け入れてくれる。

♡ .. 最初は英語が伝わるか不安だったけど、嬉しいとか美味しいとかの感情をオープンにしたら案外どうにかなったので安心しました。

☆ .. 飛行機に乗る時に、落ちないかな、とかそういうことを考えてしまうクセがあつて、心配はありましたが、それ以外は特になかったですね。

★ .. コミュニケーションさえできれば、イける！と思っていった。アメリカでは案外通じたので、余裕でした。(笑) 楽しかったです。みんなのホストファミリーは同年代の子どもがいたんですが、ぼくのホストファミリーは小さな子どもが3人の家族だった。子どもたちはパワーって話しかけてくるので大変でしたが、それがまたよかったんだと思います。

♡ .. ぼくは言語のことより、ホストファミリーの家で生活させてもらう上で、モルモン教やアメリカの習慣に合わせて失礼のないようにできるかということに心配でした。でも、食事前のお祈りも、ぼくが来てからは「いただきます」に変わったし、アメリカの宗教や習慣を知らないことを向こうが分かってくれているので、全然問題なかったです。☆

Q .. 印象に残っていることは？



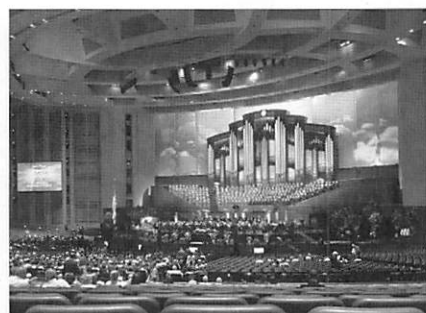
Everything is BIG !!!!!!!!!!!!!



みんないい笑顔。国や言語は違えど、こうして出来たつながりは宝です。大切にしたいって欲しい。



ペットボトルも大きい。マクドナルドで言えばアメリカのSサイズは日本のLサイズとほとんど変わらないらしい。



テンプルスクエアの大聖堂。モルモン教聖歌隊の本拠地で、世界最大級のパイプオルガンを有する。

Q .. マグナに行ったことで起きた変化などはありましたか？



自分の五感で感じることを。
それが大切なんです。

◇ .. うまく言えないけど、言語の大切さは肌で感じました。もっと勉強しておけばよかったと思う。感情はテンションで伝わるけど、伝えたいことを自分の言葉でしっかり伝えられないのは悔しかった。帰国する時はお世話になった人にもっと感謝を伝えたかったけど、結局、単語単位でしか伝えられなかったし。

☆ .. 手紙も書いたけど、きちんと言いたいことが書けているか不安だったね。

★ .. でも帰国前日、明日はここにいる友達に会えると思うと嬉しくなった。

◇ .. 分かる、日本を離れて、マグナと一緒にあったことで友達との存在の大きさも感じたね。

☆ .. ご飯はやっぱり和食ってことにも気づいたね。(笑)

☆ .. 私は、ホストファミリーはすごく仲良くて、見ていてほっこりしたし、自分の家族と離れている分、そういう温かさがありがたみをすごく感じた。

◇ .. 言語も国籍も違うのに、私たちが本当の家族のように迎えてくれて、そういった違いを越えて人の優しさに触れたことは、うまく言えないですけど何か響いた気がしていますね。

♡ .. 人が言っていたことやインターネットで載っている情報と、自分が実際に見たり、経験したりして得られた情報は自分に入ってくる感覚が全然違った。ネットや口コミはやっぱりその人の経験や意見からのもので、自分も同じように感じるかとい

☆.. 遊園地やプールが日本と全然規模が違うことに驚いた。

一同.. マジ分かる。

◇.. アスレチックのような遊ぶところも大きかった。マグナは田舎だと聞いていたけど、全然田舎じゃなかった！

☆.. あとドリンクがケチってない！

一同.. ドリンクがケチってない!! (シンクロ)

★.. あれは本当にデカかった。アメリカは全てのスケールが違ったよ。

◆.. 夜がずっと明るいのにも驚いた！マグナは車で走れば、すぐショッピングモールに行けるし、便利でいい町だったね。☆

Q.. 滞在中の失敗談はありますか？



「謙遜」は、必ずしも美德とは限らない

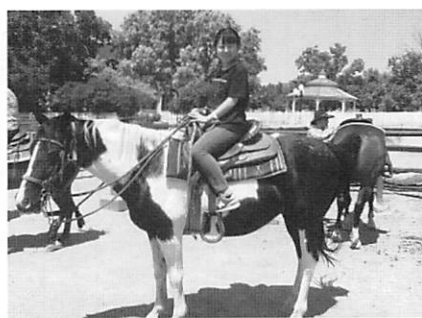
★.. おれは、初日の朝にコーヒー飲むか？と言われて、朝でボーっとしてたらミルクや砂糖は？という質問にNoと答えてしまってた。その日から毎朝ブラックコーヒーを淹れてくれるようになった。きちんと伝えないとだめですね。

♡.. 私も同じような経験をしたよ。ホストファミリーの家で初めてスペイン料理を食べて、「お、美味しいです」と話したら、数日間はスペイン料理が食卓に並びました。ちなみにスペイン料理は得意ではなかった。(笑)

一同.. アメリカではYes/Noをはっきりすることや、謙遜とかタテマエはやめた方がいいと学びましたね。☆



帰国時の一枚。出発前の顔つきと比べてきっと少しだけ大人びたのではないだろうか。この仲間と共にしたこの素晴らしい経験を大切にしていって欲しい。



人々の生活に関わる馬。アメリカ西部劇の頃は、日本は明治時代。荷馬車の利用がメインだったようです。

うとそうではないのかなと思うので、ありきたりかもしれないけど、自分で経験してみるというところが大事なんだって気付けた気がします。

☆.. 世界は広いつて感じたよね!!

◆.. 日本だけじゃないと思ったよね。今までは東京が一番近くて身近な異世界だったけど、アメリカという外国で、その中のマグナという小さな町で2週間生活したことで世界の広さは本当に感じた。若いうちにいい経験ができたと思っています。

◇.. やっぱ友達と一緒にいたのが大きいのかな？一人では絶対無理だし、家族と行くのもなんか違う気がする。同じ年齢層の仲間と日本から出たことが経験なんだろうね。

☆.. 友達と出かけるのと、家族と出かけるのはどっちも楽しいけど、色が少し違うもんね。

♡.. 行ったメンバーや先生のことよく知れたと思います。この事業に参加して本当に良かったです。☆

Q.. 最後に一言おねがいします！



後輩よ、米国に渡るべし

♡.. 英語が出来ないからといってしり込みするのは絶対やめた方がいい！現地の人も理解しようと一生懸命聞いていくれるし、翻訳アプリも使ってくれ。なので、どうにかあります！

◇.. そうだね。本当に少しでも興味がある人、行ってみたいと思っている人は絶対に行ったほうがいいと思う。これは後輩たちに伝えたいです。

一同.. 後輩の皆様、是非!! ☆

町長

コラム

歴史と文化「池田屋」

例年になく長く暑い夏もようやく落ち着きはじめ、自宅のまわりに目を向けると徐々に色づきはじめて稲穂に秋の訪れを感じる季節になりました。

さて先月25日、「三国街道脇本陣跡池田屋」のオープニングセレモニーに出席してまいりました。これまで所有、管理されていた池田誠司氏より、町が地域の活性化につながる一助として今年の春正式に譲り受けた建物です。

この「脇本陣池田屋」は、330年以上前の江戸時代中期に建築され、大名の参勤交代の折には佐渡奉行や家老、明治時代には文豪・森鷗外などが宿泊した歴史上の偉人との関わりもある由緒ある建物であり、170年前の三俣大火をはじめ150年前の戊辰戦争の焼き討

ち、そして100年前の三俣大雪崩など、数々の難を免れ当時の姿を今も残している歴史的な建物です。また、三国街道三俣宿の歴史と文化の一角として、いにしへのノスタルジックな雰囲気を感じることができる希少な施設です。

観光立町湯沢町の貴重な財産として、「脇本陣池田屋」に新たな息吹を吹き込み、また「三俣道の駅」や「伊米神社」など他の観光資源との相乗効果による地域活性化を図り、歴史と文化の薫りたどよう町づくりにこれからも邁進してまいりたいと考えております。それには行政のみならず地域の方々との連携を密に協力体制を築いていきたいと思っておりますので、皆さま方からの変わらぬご支援をお願い致します。



池田家オープニング
セレモニーにて

8月 町長活動状況																
31日	30日	29日	26日	25日	24日	23日	22日	15日	14日	10日	9日	8日	7日	6日	5日	1日
県街路事業促進協議会中央要望総会	部長会議／地域安全協会役員会・総会	二市一町首長会議／上越魚沼地域振興快速道路「十日町・六日町間」整備促進連絡協議会総会	日本青年会議所新潟ブロック協議会交流サッカー大会開会式	池田家オープニングセレモニー／マンション管理組合理事長等連絡会議	日本PTA全国研究大会新潟大会	オリンピック・パラリンピック応援イベントおよび魚沼地域特産品物産展	南魚沼地区社会福祉大会	湯沢夏まつり	湯沢町成人式	二市一町 議会議員協議会定期総会・意見交換会	町長喫茶室	期成同盟会総会	国道17号湯沢南魚沼道路整備促進	越後湯沢大会開会式	第9回鈴木杯サマーバレーボール	南魚沼土木振興協議会総会／ハチ口ゆかた祭り
大相撲雪国湯沢場所	井口一郎氏叙勲祝賀会	南魚沼土木振興協議会総会／ハチ口ゆかた祭り	越後湯沢大会開会式	第9回鈴木杯サマーバレーボール	国道17号湯沢南魚沼道路整備促進	期成同盟会総会	町長喫茶室	二市一町 議会議員協議会定期総会・意見交換会	湯沢町成人式	湯沢夏まつり	南魚沼地区社会福祉大会	オリンピック・パラリンピック応援イベントおよび魚沼地域特産品物産展	日本PTA全国研究大会新潟大会	池田家オープニングセレモニー／マンション管理組合理事長等連絡会議	日本青年会議所新潟ブロック協議会交流サッカー大会開会式	二市一町首長会議／上越魚沼地域振興快速道路「十日町・六日町間」整備促進連絡協議会総会

成人用肺炎球菌ワクチン接種町立湯沢病院での電話予約について

成人用肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成については、対象となる方へ個別にご案内をお送りしているところです。このうち、湯沢町保健医療センター（町立湯沢病院）での接種は、期間を定めて事前に電話予約をお願いしていますが、予約の電話が集中する関係で、電話がつながりにくい状況が発生しています。特に、予約受付期間の開始初日にその傾向が強くなっています。

ご迷惑をおかけしてしまして誠に恐縮ですが、電話がつながらないときは、時間をおくか、翌日など日を改めておかけ直しくださいますようお願いいたします。ご理解とご協力をいただきますよう重ねてお願いいたします。



問 健康福祉部 健康増進課

【注意】 予約電話は、湯沢町保健医療センターの予約専用番号に所定の予約時間内におかけください。健康増進課(保健センター)では予約電話を受けられません。特にご注意ください。

第27回湯沢町長杯争奪

町民野球大会

開催日

10月7日⑩（予備日：10月8日⑩）

会場

湯沢中央公園野球場 他

対象

①町内在住の方、町内の事業所等に勤務する方または湯沢町出身の方が5人以上所属しているチーム

②湯沢町野球連盟に加盟しているチーム

チーム

※学生は、町内在住の方または湯沢町出身の方のみ参加可能とします。

※未成年者のみのチームは、保護者（代表可）が必ず同伴してください。

（代表者会議には保護者が必ず出席してください。）

※代表者会議の時に徴収します。（雨天等により中止となった場合でも返金はありませんので、ご了承ください。）

参加費

1チーム 8,000円

申し込み

湯沢町公民館窓口にある申込用紙（参加チーム名、代表者名、連絡先を記入）とメンバー表を提出してください。

※先着最大12チームとします。

提出先：湯沢町公民館

締め切り：9月28日⑤ 午後5時まで

代表者会議

10月3日⑩ 午後7時より

会場：湯沢町公民館

※必ず出席してください。

主催

湯沢町体育協会・湯沢町野球連盟

後援

湯沢町総合管理グループ



越後湯沢秋桜ハーフマラソン大会

車両通行止めのご案内

9月30日⑩に開催される2018第17回越後湯沢秋桜ハーフマラソンに伴い、湯沢中央公園陸上競技場から湯沢温泉通り（歴史民俗資料館雪国館で折り返し）の通行止めを実施します。

マラソンコース沿いの皆さまには大変ご迷惑、ご面倒をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

秋桜マラソンレース参加決定！

箱根駅伝出場常連校

上武大学駅伝部の皆さん

第94回箱根駅伝出場校

国士舘大学駅伝部の皆さん

給水所 ボランティア募集！

時間 午前7時～午後1時頃

参加者には軽食とオリジナルキャップを差し上げます！



湯沢町の生活習慣の実態 平成29年特定健診質問票より特徴的なものをピックアップしました。(国保)



運 動	1日1時間以上の身体活動のない人の割合 男性：51.0% 県の1.2倍 女性：52.6% 県の1.4倍
食 事	週3回以上朝食を抜く人の割合 男性：15.2% 国の1.4倍 県の1.9倍
飲 酒	毎日飲酒する人の割合 男性：55.8% 国の1.2倍 女性：20.9% 国の1.9倍 県の1.7倍
喫 煙	喫煙習慣ある人の割合 女性：8.1% 国の1.3倍 県の1.5倍
血糖異常	血管を傷つける原因となる血糖異常者の割合 男性：43.1% 国の1.5倍 県の1.7倍 女性：27.1% 国の1.6倍 県の2.0倍
脂質異常	動脈硬化の原因となるLDL(悪玉)コレステロール異常者の割合 男性：61.2% 国の1.3倍 県の1.4倍 女性：67.0% 国の1.2倍 県の1.3倍

＊異常者が多いのに受診者割合が国県と比べて7割程度。
きちんと受診し、重症にならないようにすることも大切です。

～健康寿命をのばそう～

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

1. 運動

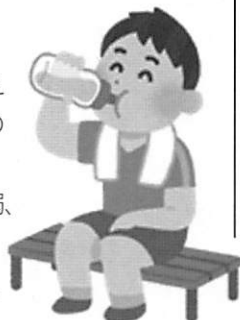
毎日プラス

10分の運動！

運動とは、健康のため、身体を鍛えるため、楽しみのためなどの目的のために体を動かすことです。

1日1000歩は大人の足で約1km弱、10分程度です。

湯沢町健康の道しるべ
今より週に7000歩！！
歩け！歩け！自然の中で



貯筋運動もお勧めです。～自宅で手軽にできる体操～



～背伸び運動～

よい姿勢を保ったまま、つま先立ちになる。その後、かかとをゆつくり戻す。



～つま先上げ運動～

上体は良い姿勢を保ったまま、つま先をすねに近づける。

運動は生活習慣の予防・改善に有効な方法です。毎日少しずつ行い、習慣化しましょう。

28～29ページの「NPO 法人ユースポ！」コーナーも参考にし、ご自分に合った運動や体操を見つけてみてはいかがでしょうか。

2. 食事

毎日プラス1皿の野菜と果物1日1個！

～減塩でバランスよく、地産地消を心がけ、こころもからだもいい塩梅～

湯沢町健康の道しるべ
早寝・早起き・3食は
中身が大事！

湯沢町は、

週3回以上朝食を抜く人 … 県内ワースト2位

毎日飲酒する人 …… 県内ワースト1位

夕食が遅い人やお酒を沢山飲んでいる方に

朝食欠食の傾向が見られます…。

あなたの生活習慣をチェック☑！

- ☐ 早寝早起きをしていますか？
- ☐ 食事の時間を決めていますか？
- ☐ 3食きちんと食べていますか？
- ☐ バランスの良い食事をしていますか？
- ☐ お酒は適量で週に1回休肝日がありますか？

1つでもチェック☑がつく人は要注意！生活習慣の改善をしましょう！



食 事

規則正しい生活をする事で決まった時間にお腹がすく体になります。1日2食では、1日分の必要な栄養が摂りきれません…。3食きちんと食べましょう！

特に朝食は脳や身体を動かす大事なエネルギー源です。

普段から主食・主菜・副菜（＋汁物）を意識した食事をとりバランスの良い食事をしましょう！



お 酒

【1日のお酒の適量】

日本酒は1合

焼酎は25度110ml

ビールは500ml

いずれか一つ

※女性はそれぞれの半分の量が適量です
お酒は適量を守り、
休肝日は週に1日とりましょう！

3. 禁煙

特に女性は
美容と健康のために禁煙しましょう

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！



喫煙は血管を硬くさせ、肺機能の低下やがんの原因にも。禁煙外来などの利用もおすすめです。



4. クスリ

薬は最後の手段です。
まずは生活習慣の改善から！

湯沢町健康の道しるべ
健康診断、働き盛りの
責任と行動！



大切な命を守るがん検診も受けましょう！

町の健康診断

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

女性のための検診

乳がん検診
残りあと3回

子宮頸がん検診
1月末まで

施設検診：平成31年1月末までの火・木曜

会 場：健康増進施設

*要予約 ☎785-5005(午前9時30分～午後4時)

日程については検診カレンダーをご覧ください

*要予約 ☎785-5005(午前9時30分～午後4時)



9月は新潟県自殺対策推進月間、9月10日から16日は自殺予防週間です

睡眠は、心身の疲れを回復し、健康を保つ上で最も大切なものです。睡眠不足になると脳の働きも鈍り、判断力の低下や気分を不安定にするなど、日常生活に悪い影響を及ぼします。不眠や睡眠不足は高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症にも関係し、うつ病をはじめメンタルヘルスにも関係します。

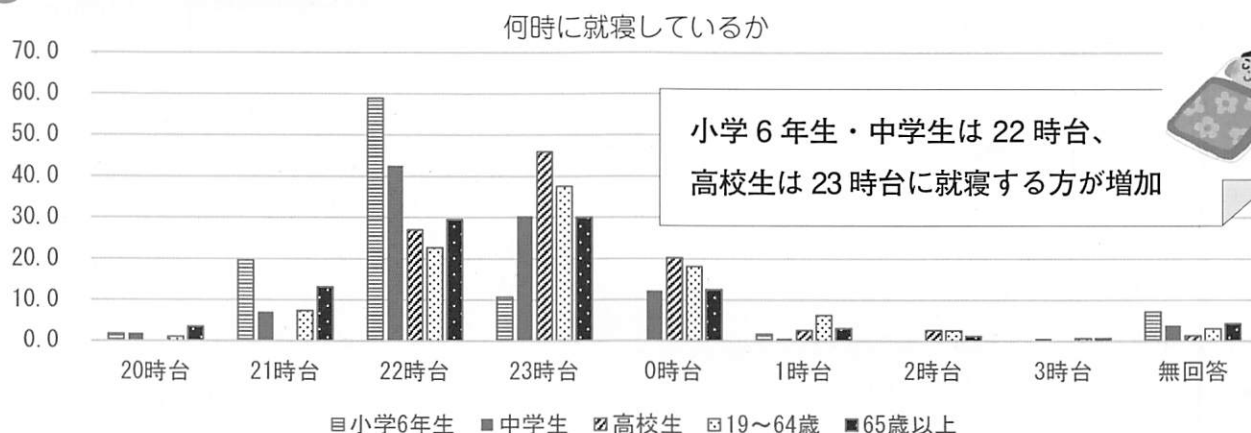
□ 湯沢町の睡眠に関する実態

湯沢町ファミリー健康プラン実態調査結果（2017）から把握された湯沢町の睡眠に関する実態をみてみました。

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

年代別にみた就寝時刻



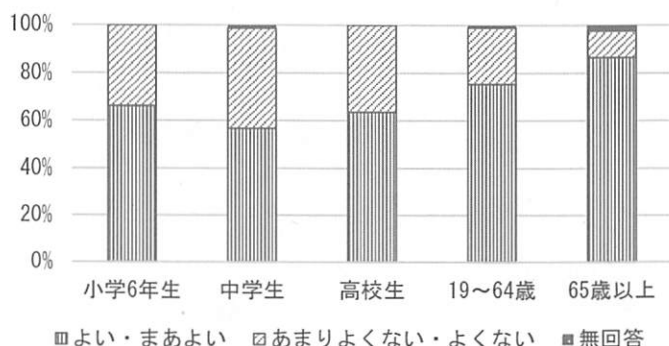
小学6年生・中学生は22時台、
高校生は23時台に就寝する方が増加



小学6年生は22時台に就寝している子が約6割と最も多くなっていました。中学生も22時台に就寝している子が約4割と最も多くなっていました。高校生になると23時台に就寝する子が最も多く、約5割となっていました。

朝の目覚めについて

朝の目覚めはよいか



- ・小学6年生・中高生「朝の目覚めがよい・まあよい」と答える方が減少。
- ・19～64歳は4割・65歳以上は3割の方が睡眠に満足していない結果に。



大人世代よりも、小学6年生・中高生の方が朝の目覚めがよい・まあよい、と答える人が少なくなっていました。就寝時間が小学6年生では22時台が最も多くなっており、中学生では、23時台および0時台を合わせると4割を超えているという現状が、朝の目覚めに影響していると考えられます。

一方、19～64歳と65歳以上の方に睡眠の満足度を調査した結果では、19～64歳の方は約4割が、65歳以上の方では約3割の方が「睡眠にはあまり満足でない・全く満足でない」と回答していました。その理由は、19～64歳の方では「寝ていても疲れがとれない」「何度か目が覚める」「朝、すっきり起きられない」が上位を占め、65歳以上の方では「夜中にトイレに起きる」「何度か目が覚める」が上位を占めています。

□ 睡眠不足が引き起こす〇〇、とは？

○慢性的な睡眠不足や不眠症、睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病にかかるリスクを高めることがわかっています。

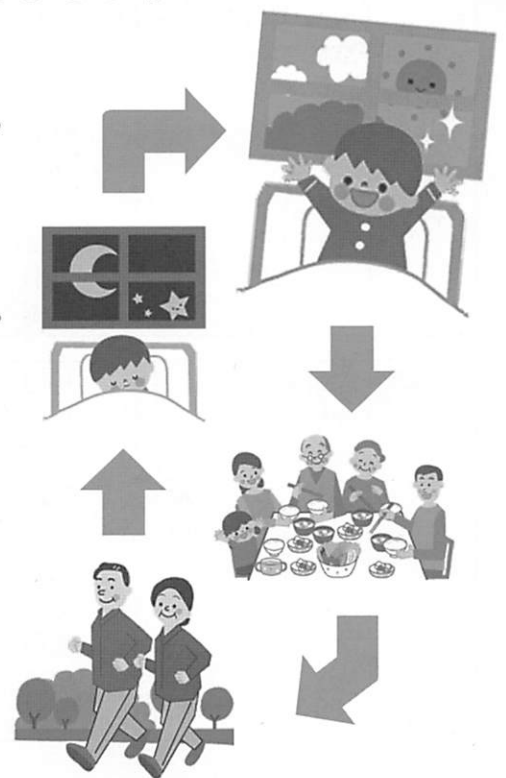
○睡眠不足や不眠は、ストレス耐性を低下させて感情的に不安定になる、抑うつ状態（気分が落ち込んだ状態）を引き起こしやすくなります。

○睡眠不足や睡眠障害があると、疲労感、集中力低下、眠気、やる気が出ないなどから、作業能率が下がったり、作業ミスや事故を招きやすくなります。一晩、徹夜をすると、ビール1本くらいを飲んだ“ほろ酔い状態”程度に作業・判断能力等が低下することがわかっています。



□ 健康づくりのための睡眠指針 12 か条を活用しましょう

- ・ 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ・ 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ・ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ・ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ・ 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- ・ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ・ 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ・ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ・ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- ・ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ・ いつもと違う睡眠には要注意。
- ・ 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。



□ 眠れない、気分の落ち込みが続く…などのときの相談窓口のご案内

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	8:30 ~ 17:15 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 - ^{なしにいた} 025	毎日 24 時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570 - ^{まろうよ} 064 - ^{こころ} 556	

Tuzawa Gakuen News

湯沢学園 ニュース



練習の成果を発揮！

塩沢地区・湯沢町親善水泳大会結果

7月26日(土)に塩沢小学校を会場に大会が行われました。大会をめざして練習をし、その成果を発揮しようとみんなががんばりました。入賞次の通りです。

5年女子	50M 自由形	3位	角谷 湊音	平 沢
	50M 平泳ぎ	2位	富沢 さら	二 居
	50M 背泳ぎ	3位	井熊 桜花	幅 下
	50M バタフライ	3位	井熊 桜花	幅 下
	50M バタフライ	4位	角谷 湊音	平 沢
	200M メドレーリレー	3位	富沢 さら	二 居
			角谷 湊音	平 沢
			井熊 桜花	幅 下
			高橋 央鈴	平 沢
	200M フリーリレー	2位	富沢 さら	二 居

6年女子	50M 自由形	1位	樋口 琴菜	谷 後
	50M 平泳ぎ	2位	樋口 琴菜	谷 後
	200M メドレーリレー	4位	樋口 美羽	滝 沢
			宮田 莉花	原新田
			樋口 琴菜	谷 後
			高野 和花	中 子
			樋口 美羽	滝 沢
			宮田 莉花	原新田
			樋口 琴菜	谷 後
	200M フリーリレー	4位	高野 和花	中 子

5年男子	50M 自由形	1位	ベルフォード 季永	西 山
		3位	半澤 大地	松 川
	50M 平泳ぎ	1位	半澤 大地	松 川
		3位	南雲 慶	小 坂
	100M 個人メドレー	1位	ベルフォード 季永	西 山
	200M メドレーリレー	1位	田村 丈治	上熊野
			半澤 大地	松 川
			ベルフォード 季永	西 山
			高橋 真輝	中 里
	200M フリーリレー	1位	田村 丈治	上熊野

6年男子	50M 自由形	3位	寺口 陽都	駅 通
		5位	南雲 陽充	中 子
	50M 平泳ぎ	3位	久保田 颯大	田 中
	50M 背泳ぎ	2位	寺口 陽都	駅 通
		5位	川村 泰生	駅 通
	200M メドレーリレー	4位	川村 泰生	駅 通
			久保田 颯大	田 中
			繁田 瑠海	西 原
			寺口 陽都	駅 通
	200M フリーリレー	3位	川村 泰生	駅 通

した。特に第2部のゲームは盛り上がりました。そして、いよいよ肝試し。グループごとに真っ暗闇の林や墓地の中をびくびくしながら進みました。怖い中でも男女で協力する様子が見られ、絆が一層深まりました。

2日目はカヌー体験から始まりました。操作について指導員の話をよく聞き、恐る恐る川に漕ぎ出した5年生でしたが、だんだんと



カヌー体験

操作にも慣れ、川の上流へと漕ぎ進めることができました。当日は風が強い日でしたが、風に流されることがなく、すいすいと漕ぐ様子が見られました。

仲間と力を合わせる中で学年と

しての絆も強まりました。今回、胎内で学んだ協力することの大切さを、2学期の学習や諸活動につなげていきます。



9月の学園行事等

小…小学校の行事

中…中学校の行事

1日(土) 魚沼地域親善陸上大会 小

5日(水) 生活朝会 小 Webテスト 小
体育祭小中合同全体練習(2～4限)
専門委員会

6日(木) 体育祭小中合同予行練習(2限)

7日(金) 1～4年4限給食後下校 小
5・6年体育祭前日準備(5限) 小

8日(土) 体育祭

9日(日) 体育祭予備日①

10日(月) 振替休日

11日(火) あいさつ運動 小 陸上課外 小
新人各種大会激励会(放課後) 中
預り金振替日 体育祭予備日②

12日(水) 児童朝会 小 図書本読み聞かせ 小
陸上課外 小

13日(木) クラブ 小 陸上課外 小 午後短縮 中
基礎テスト国語② 中

14日(金) 月曜授業 陸上課外 小
中越新人水泳大会(長岡) 中

15日(土) 郡市標本展(～12日) 小
南魚陸上記録会

19日(水) 5・6年親善陸上大会 小

20日(木) 親善陸上大会予備日 小 月曜授業 中

21日(金) 親善陸上大会予備日 小

25日(火) 交通安全指導 小
月曜授業(2～6年は6時間授業) 小
新人各種大会① 中

26日(水) 音楽朝会 小 虹の会読み聞かせ 小
新人各種大会② 中

27日(木) 5・6年登山遠足 小
学習の確認テスト②(9年) 中

28日(金) 1～4年なかよし遠足 小
9年生登山遠足 中

30日(日) 越後湯沢秋桜ハーフマラソン



5年生胎内自然教室

大自然の中で仲間との深めた絆

8月7日(火)、8日(水)の2日間、5年生の自然教室を県少年自然の家(胎内市)で実施しました。2日間とも天候に恵まれ、全ての活動を予定通り行うことができました。

1日目の最初の活動はカレー作りです。手際よく野菜を切り、鍋に火をかけ、協力して調理しまし



カレー作り

た。かまどの火に鍋をかけると、煙が目にも染みました。かまどの火の熱さとも加わり、みんな汗びっしょりになりながら、調理を進め、おいしいカレーを作ることができました。最後の後始末でも、鍋に

ついた真っ黒いすすをみんなでがんばって落とし、自然の家職員の厳しいチェックをクリアすることができました。夜はキャンプファイアーで、赤々と燃えた火の周りで歌やダンス、ゲームを楽しみま



キャンプファイアー

町税・料金は、納期限内に納めましょう！

10月1日⑨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

ご利用の金融機関	口座振替日
第四銀行・北越銀行・新潟県信用組合 しおざわ農協・ゆうちょ銀行（郵便局）	10月1日⑨
上記以外の金融機関 ※町税のみの取り扱いとなります	9月27日⑩

※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。

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！

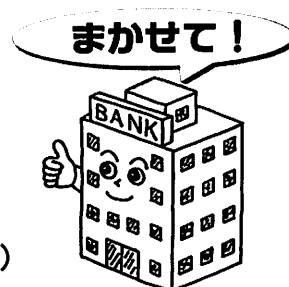
一度申し込めば、うっかり納め忘れたなんてことはありません。手数料も掛かりませんので、ぜひご利用ください。

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。

問 税務課 収納係 ☎784-3452

～ 主な取扱金融機関 ～

第四銀行
北越銀行
新潟県信用組合
しおざわ農協
ゆうちょ銀行（郵便局）



*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。

詳しくは “ 町税の納付方法 湯沢町 ” で検索



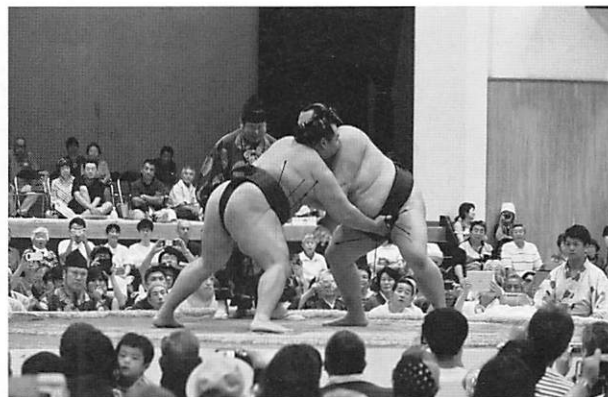
大相撲雪国湯沢場所開催

迫力ある取組を間近で観戦

8月3日㊤。湯沢町カルチャーセンターにおいて大相撲夏巡業雪国湯沢場所が開催されました。

雪国青年会議所様、新潟総合テレビ様をはじめとした実行委員会の方々の熱意により実現した今回の夏巡業。町内外から老若男女多くのお客様が来場しました。力士の四股踏みに合わせて「よいしょー!!」と掛け声をする方、また湯沢学園の子どもたちも訪れ、力士の名前を呼び「がんばれー!」と大きな声で一生懸命に応援。そして取組ごとに歓声と拍手が上がり、会場内は大変活気に満ちていました。迫力いっぱいの大相撲を間近で楽しめた様子でした。

他にも力士の皆さんとの握手会や記念撮影、サインを書いてもらっている方の姿もあり、距離感の近さにお客さんも喜びの表情を見せていました。



第28回バーモントカップ全日本少年フットサル大会

富沢桜佑さん・森山太稀さんが全国大会で奮闘

8月16日㊤～19日㊤に東京駒沢体育館にて開催された全国大会。魚沼柏崎ブロックの選抜チームで構成された「エル・オウロUK」に所属する湯沢学園6年 富沢桜佑さん（一之町・FC.ARTISTA U-12所属）と森山太稀さん（一之町・FC大和ジュニア所属）が出場しました。

残念ながら、千葉県代表：柏レイソル A.A. トーア'82、兵庫県代表：西宮サッカースクールに敗れ、予選敗退となりましたが、全国の強豪に一歩も引かない素晴らしい試合が繰り広げられました。

予選結果（グループE）

順位	チーム名	勝点	勝	引	敗	得点	失点	得失点
1	西宮サッカースクール（兵庫県）	9	3	0	0	27	6	+21
2	柏レイソル A.A. トーア'82（千葉県）	6	2	0	1	12	7	+5
3	エル・オウロUK（新潟県）	3	1	0	2	17	14	+3
4	丸亀城東サッカー少年団（香川県）	0	0	0	3	2	31	-29



平成30年度

湯沢町成人式

8月14日㊦、湯沢町公民館において成人式が行われました。今年度は平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの対象者83名中、58名の新成人が参加。会場では晴れ着に身を包んだ新成人の皆さんが、お互いの再会を喜び合う姿が見られました。

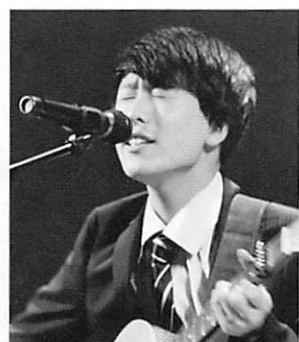
式典では、田村町長による式辞をはじめ、新潟県議会の松原良道議員、石坂浩議員、湯沢町議会南雲正議長よりお祝いの言葉が新成人に贈られました。また、中学校当時お世話になった担任の先生方も式典に出席し、教え子である皆さんにお祝いと激励の言葉を述べられました。

新成人代表の高橋恵さん（駅通）は謝辞にて「（省略）これから生きる私たちにとって、人と人との『つながる』、助け合いをしていくことが、最も必要なことではないでしょうか。私たち若い世代が『つながる』ことで、世の中をより元気にしてゆけると信じています。一人前の大人として、社会貢献できるように、そしてどんな逆境

をも乗り越えてゆけるように、これからも歩んでいくことを誓います。」と力強く堂々と田村町長の前で述べられました。

式の後半には成人式実行委員会主催のイベントが催され、新成人によるスピーチや「現在何をしているのか？」などの質問コーナー、中学校生活を振り返るスライドショーが行われました。久しぶりに同級生水入らずの楽しい時間を過ごされていました。





祝 湯 沢 町 成 人 式



「 架 橋 ～ 20 歳の軌跡～」

今年の成人式のテーマです。中学校の卒業アルバムに使われたタイトルで、「中学から二十歳に架けた軌跡を遡ってこれから先の人生のターニングポイントにし、これからも頑張っていきましょう」という思いが込められているとのこと。成人式を迎え、新たな一步を踏み出された皆さま。歩む人生に多くの希望があふれますように。

成人式を終えて

成人式実行委員長
牛木 省吾（中子）

この度はお忙しい中、町長様をはじめ来賓の皆様、遠いところご出席いただいた先生の皆様、ご協力下さった職員の皆様、多くのご出席いただいた新成人の皆さん、ありがとうございました。

成人式当日は、懐かしい仲間との再会にみんな笑顔で満たされていました。懐かしい仲間でも変わった人もいれば変わらない人もいたと思います。ですが、私たちは中学生時代から仲が良くにぎやかな学年だったので、成人式も相変わらずにぎやかで楽しかったです。

実行委員による式の第二部の企画では新成人の現在の様子を聞いたり、中学生時代の思い出を振り返ることができました。みんな笑顔で楽しんでくれていたのでやりがいを感じました。

実行委員長として大変でしたけど、実行委員のみんなが協力、そして助けてくれたおかげで成人式当日も企画・運営が無事に終えることができました。実行委員の皆さん本当にありがとうございました。

最後に、生まれ育った湯沢町を大切に、ここまで大切に育ててくれた両親に感謝して立派な大人になります。



実行委員の皆さん、おつかれさまでした

今年度は6名の新成人が、成人式実行委員として素晴らしい企画を実施してくれました。

来年度の成人式は2019年8月14日(水)に開催予定です。対象者は平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれで、平成25年度に湯沢中学校を卒業された方、または湯沢町に住民票がある方です。

※来年度の成人式実行委員は、2019年4月に6～8名程度募集予定です。

▼ハチロクゆかた祭り



▼子供みこし (楽町・下中・幅下・諏訪・愛宕・湯元)



▼子供みこし (楽町・下中・幅下・諏訪・愛宕・湯元)



▼子供みこし (楽町・下中・幅下・諏訪・愛宕・湯元)



▼子供みこし (楽町・下中・幅下・諏訪・愛宕・湯元)



▼湯沢夏まつり (花火大会)



▼湯沢夏まつり (第56代ミス駒子の皆さん)



▼伊米神社例祭



▼湯沢夏まつり (若連中みこし)



夏まつり 2018

湯沢の夏。にぎやかなお祭り。
今年も思い出はたくさんできましたでしょうか？
各地域で行われたお祭りの様子をカメラにおさめてきました。

「湯の町ゆざわの健康調査」 けんこうかわらばん

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

■ BMI（体格指数）について ■

BMIとは体格の評価基準で、【体重】kg ÷ 【身長】m ÷ 【身長】m で計算します。BMI 25 以上の人は肥満、18.5 未満の人は低体重といえます。肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因となり、肥満の人は死亡率が高いことが知られています。健康日本 21※1 では、65 歳以上の BMI 20 以下の人を「低栄養傾向」と定義しています。低栄養とは体を動かすためのエネルギーや、健康な体を維持するための栄養素が不足した状態をいいます。特に高齢者が低栄養になると筋力が低下したり骨が弱くなったりすることから、転倒、骨折の危険度が高くなることがわかっています。そのため健康日本 21 では、高齢者の健康目標として、「低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制」を掲げています。

■ 「生活習慣に関するアンケート」の結果から ■

湯の町ゆざわの健康調査の「生活習慣に関するアンケート」で回答いただいた身長と体重の値から BMI を計算し、肥満者（BMI25 以上の人）と低栄養傾向の人（65 歳以上で BMI20 以下の人）の割合を調べてみました。

① 肥満（男性：図 1 女性：図 2）

男性の肥満者の割合は、全国平均※2 では 50 代がピークであり、それ以降の年代では減少します。湯沢町の男性では 40 代以降一貫して肥満者の割合は減少し、40 代を除く各年代で肥満者の割合は全国平均よりも低いことがわかりました。

女性の肥満者の割合は、全国平均※2 では 60 代までは増加傾向があり、70 代で減少に転じます。湯沢町の女性では 70 歳以上まで増加傾向があり、男性同様、各年代とも肥満者の割合は全国平均よりも低いことがわかりました。

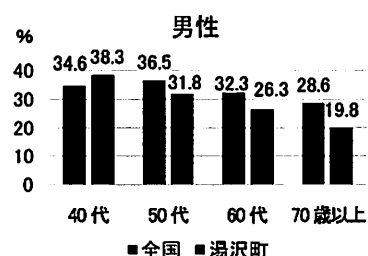


図1 40代以上の男性肥満者の割合

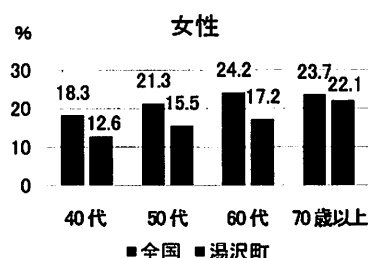


図2 40代以上の女性肥満者の割合

② 低栄養傾向（図 3）

湯沢町での「低栄養傾向」の人の割合は、男性で 13.8%、女性で 23.3%でした。これは全国平均※2 と比較すると、男性と女性とも全国の平均よりやや多いことがわかりました。これらの結果からは、湯沢町では中年層の肥満の他に高齢者の低栄養状態の両方に気をつける必要があるかもしれません。

※1 「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」は、厚生労働省により国民の健康増進のための具体的な数値目標が示されています。

※2 平成 28 年国民健康・栄養調査より

問 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
〒949-7302 南魚沼市浦佐 4132
新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院内
☎ 025-775-7876
FAX 025-777-2766
<http://www.facebook.com/NUHPM>

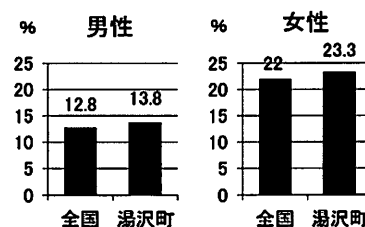


図3 65歳以上の低栄養傾向の人の割合

9月10日は「下水道の日」です

「下水道の日」とは…

「下水道の日」は、国民の下水道への理解と関心を深めることを目的とする記念日です。

昭和36年に「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に「下水道の日」と名称を変更しました。

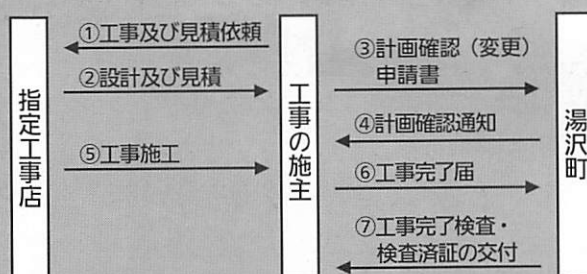
下水道への接続をお願いいたします。

湯沢町では、多くの町民の皆さんから公共下水道に接続していただいております。公共下水道は、河川の水質保全と衛生的な生活環境の向上のために整備しています。浄化センターで処理した下水は、ろ過・消毒してきれいな水質で河川に放流しています。

湯沢町のきれいな河川を大切に守っていくためにも、下水道が整備され、供用を開始した区域でまだ接続されていないご家庭や事業所の皆さまは、公共下水道への速やかな接続をお願いいたします。

問 上下水道課 ☎784-4853

- 下水道への接続工事は、湯沢町の指定を受けた排水設備等指定工事店にお申し込みください。条例により町の指定工事店以外の施工は認められません。
- 下水道接続に係る工事資金の貸付制度があります。
- 下水道への接続工事は、「平成30年度湯沢町住宅リフォーム支援事業」、「平成30年度湯沢町事業用施設リフォーム支援事業」の補助対象工事です。



※指定工事店が書類提出の代行事務も行います。

連載第15回

湯沢町で活動している サークルをご紹介します

サークル名「カリグラフィーの会」



カリグラフィーとは「CALLI（美しい）」「GRAPHE IN（書くこと）」というギリシャ語に由来する言葉で、アルファベットの美しい手描き文字のこと。「西洋書道」とも「アルファベット

のお習字」とも言われています。専用ペン・インクを使って美しい手描き文字を習得するため、月一回公民館に集まり練習しています。カリグラフィーの文字はおしゃれで手書きならではの温かさがあるので、お礼やお祝いのメッセージカードに最適。カラフルな色を使ったり、イラストと組み合わせたりとアレンジは無限です。広いスペースは必要としないので手軽に楽しむことができます。サークル活動日に体験レッスンを行っていますので、ぜひ一度お試しください。お待ちしております。



活動日 4月～11月 第3日曜日
午前9時30分～正午
活動場所 湯沢町公民館
活動種類 カリグラフィー
会員 10名
あゆみ 平成27年5月 発足

問 湯沢町公民館 ☎784-2460

代表 林 悦子

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

イベント
他団体
 第5回あさひばら福祉
 まつり開催のお知らせ

日 9月15日(土) 午前11時～午後1時

※雨天決行

内 模擬店(焼き芋、ジュース、やきそば、
 フランクフルト、射的、輪投げ)・
 野菜・花等の販売・ヨーヨー釣り(無
 料)・お子様限定企画(受付でお
 菓子のプレゼント)

場・問

障がい福祉サービス事業所あさひばら
 (湯沢町大字土樽63368・1)
 ☎787・26555

募

集 **町から**
 保育士・保育助手の
 臨時職員登録者募集

湯沢認定こども園の保育士と保育助
 手の臨時職員登録者を募集します。

登録資格

保育士…保育士資格または幼稚園教
 諭免許を有する方
 保育助手…特になし

勤務場所

湯沢認定こども園

勤務時間

午前8時30分～午後5時15分まで
 (フルタイム)
 ※早番(午前7時30分から)、遅番(午後
 7時まで)、土・休日出勤等のシフト
 勤務あり。

賃金

※フルタイム以外の勤務時間を希望する
 方は応相談。お電話いただくか、履
 歴書の備考欄に出勤可能な時間や曜
 日を明記してください。
 保育士…176,700円
 保育助手…163,200円
 ※いずれもフルタイム勤務の例です。
 ※2キロ以上は通勤手当支給、期末手当
 なし。

福利厚生

厚生年金保険、健康保険、雇用保険
 および労災保険については、法令の定
 めるところにより加入します。

雇用期間

6か月以内

応募方法

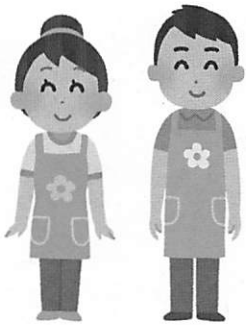
市販の履歴書に所要事項を記入し、
 登録に必要な資格証、免許証がある方
 は写しを添付のうえ、役場総務管理課
 に提出してください。後日こども園か
 ら連絡させていただきます。

登録期間

登録日から平成31年3月31日まで。
 なお、登録いただいても即時採用でき
 ない場合がございますのであらかじめ
 ご了承ください。

申・問

総務管理課 ☎784・3451



おし **町から**
 まちづくりに関する
 アンケートにご協力ください

今後の湯沢町の都市計画について
 のまちづくりを計画するにあたり、町
 民の皆さまからご意見をいただくた
 めのアンケート調査を行います。お手
 元に調査票が届きましたら、回答のご
 協力をお願いします。

内

○日常的に利用する施設や交通手
 段、今後のまちづくりに対する
 意向についてお聞きます。

○いただいたご意見は、「都市マス
 タープラン(※1)」と「立地適正
 化計画(※2)」を検討する際の
 参考とさせていただきます。

※1 都市マスタープラン

市町村の都市計画に関する基本
 的な方針を定める計画

※2 立地適正化計画

高齢化や人口減少に対応できる
 コンパクトなまちづくりの基本
 方針を定める計画

対

住民基本台帳から無作為に抽出した
 16歳以上85歳未満の町民2,000
 人

問

建設課 ☎784・4852

**おし
せ町から**
平成31年度就学予定児童
の健康診断について

平成31年4月に小学校へ入学予定となる児童の健康診断を行います。該当児童の保護者には個別に通知を郵送いたしますのでご確認ください。なお、小学校入学までに住所の異動などがある場合には、湯沢町教育委員会までご連絡ください。

日
10月10日(※)

受付…午後1時～1時20分
検査…午後1時30分
(2時間程度)

内 場
湯沢小学校(湯沢学園)
健康診断(内科、歯科)、視力・聴力検査、知能検査

○保護者の方はお子さんの検査が終了するまで待機していただくことになります。待ち時間に管理指導主事の講話のほか、保健師による予防接種の説明等があります。母子手帳をご持参ください。

問
湯沢町教育委員会 教育課
☎784・2211

**おし
せ町から**
初めての落語 公演

落語のいろはや寄席囃子など落語がさらに面白くなる講座付落語公演で、幅広い年代が楽しめます。笑点でおなじみの林家三平や新潟県出身の瀧川鯉橋が落語の魅力をお伝えします。湯沢町公民館で楽しい時間をお過ごしください。

日
10月20日(土)

開場…午後2時30分
開演…午後3時
場
湯沢町公民館 2階 ホール



林家三平師匠



瀧川鯉橋師匠

費
おとな…2,000円
こども…500円
(当口各500円増)

湯沢町公民館、全国セブンイレブンで販売(全席自由360席)

主催

湯沢町教育委員会・新潟県・(公財)新潟県文化振興財団・平成30年度舞台芸術への県民参加推進プロジェクト実行委員会

問
湯沢町公民館

☎784・2460
FAX 784・3737

**イ
ベ
ント**
他団体
三国峠の戦い
バスツアー開催

雪国館では7月30日まで夏季特別展示「戊辰戦争150年、三國峠の戦い」を開催しました(パネルは現在、旧脇本陣・池田家で展示中)。多くの方から協力していただいたおかげで反響も大きく、県内外より来館があり、お客様より「現地に行きたい」という要望を多く受けたため、バスツアーを企画しました。

上州(群馬県)から、どのようにに新政府軍が越後(新潟県)へ攻めてきた

のかなど、想像しながらバスに乗っていただきたいと思います。

日
9月26日(※)

4,900円(消費税、保険料、バス代、昼食代、施設入館料込み。お茶とおやつ付き)

内

○国道を巡って三國街道の説明
○永井宿にて郷土館と町野久吉の墓を見学

○三國峠見学(入口のみ)

○浅貝宿にて「本陣資料館」見学

○二居宿にて旧本陣・富沢家外観、

一居神社、二居峠見学(入口のみ)

○三侯宿にて旧脇本陣・池田家で

18代当主の池田さんの講話とちよつとした企画も計画中です。

※浅貝・一居・

二侯の各宿

では、言い

伝えて残る

当時の避難

場所を訪れ

ます。

主催
湯沢町観光協会



問
歴史民俗資料館 雪国館

☎784・3965
FAX 775・7550

おし
らせ
他団体
創業セミナー開催の
ご案内

起業・創業をお考えの方、また創業
間もない方を対象にセミナーを開催し
ます。湯沢町起業支援事業補助金を活
用する方は受講必須のセミナーです。
※参加者が少数の場合は、中止する場合
がありますのであらかじめご了承ください。

講師

ベクトルプラスコンサルティング
代表 佐野 盛也 氏

日 9月30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)

湯沢町大字湯沢2882・8

内

- ・ 経営について
- ・ 販路開拓について
- ・ 財務、労務について

申 締め切り：9月21日④

問

湯沢町商工会
☎ 784・2522

おし
らせ
町から
コミュニティ助成事業
について

一般社団法人自治総合センターで
は、地域のコミュニティの助成活動の
充実・強化を図り、地域社会の健全な
発展と住民福祉の向上に寄与すること
を目的に、宝くじの社会貢献広報事業
として、宝くじの受託事業収入を財源
としてコミュニティ助成事業を実施し
ています。

今年度、湯元町内会が宝くじ助成金
を受けて、街路灯のLED化工事を行
いました。



コミュニティ

助成事業の申請
については、企画
政策課へお問い
合わせください。

問

企画政策課
☎ 784・3454



おし
らせ
町から
住宅・土地統計調査を
実施します

総務省統計局(新潟県・湯沢町)では、
10月1日現在で住宅・土地統計調査を
実施します。

この調査は、住生活に関する最も基
本的で重要な調査で、全国約370万
世帯の方々を対象とした大規模な調査
です。

今回の調査では、住宅数や国民の居
住状況だけでなく、①「高齢化社会を
支える居住環境」、②「耐震性・防火
性等の住宅性能水準の達成度」、③「土
地の利用状況」のほか、「空家等対策
の推進に関する特別措置法」が施行さ
れたことにより「空き家の実態」を把
握することをねらいとしています。

調査期間中、統計調査員が調査書類
を配布いたします。調査への回答は、
インターネットでの回答または紙の調
査票での回答をお願いします。

問 企画政策課 ☎ 784・3454

おし
らせ
他団体
シルバー人材センター
からのお知らせ

10月16日は感謝の日

10月16日、地域の皆さまからご支援
いただいていることへの感謝と一層の
理解を願い、除草・清掃などの奉仕作
業を一齐に実施します。

場

六日町・五日町・魚沼丘陵駅周辺、
ゆきぐに大和病院・大和庁舎周辺、
塩沢市街地街路周辺、越後湯沢駅
東口・西口周辺

▽会員募集

あなたの豊かな知識と経験を地域のた
めに活かしてみませんか。
おおむね60歳以上で、健康で働く意欲
のある方を募集しています。

▽仕事承ります

臨時、短期、仕事量の多少、就業時
間の長短にかかわらず、気軽にご連絡
ください。

問 (公社)南魚沼シルバー人材センター
☎ 772・4973

おしらせ 県から
第3回家づくりセミナー
参加者募集!

「地元材を使った雪国での安心・安全で快適な家づくり」をテーマにしたセミナー(3回シリーズ)の第3回目を開催します。今回のみの参加も可能です。

内 第3回セミナー

「魚沼産材が住まいになるまでの現地見学会」バスツアーの開催(建築用材の伐採現場・製材工場・住宅建築現場)※借り上げバスで移動(昼食は持参してください)。詳細は南魚沼地域局ホームページにも掲載。(南魚沼農林森林・林業部門)で検索

日 10月21日④

午前9時～午後3時30分

場 十日町市内

(集合場所・南魚沼地域振興局駐車場または十日町地域振興局駐車場)

対 定員・50人(先着順)

申 10月15日④までに電話・ファクス・メールのいずれかでお願いします。

※家づくりセミナーの申し込みとお伝えください

問 南魚沼地域振興局 林業振興課

☎ 772・8262

FAX 772・8289
✉ ngt11640@pref.niigata.lg.jp

おしらせ 県から
狩猟免許取得希望者講習
会を開催します

狩猟免許試験を受験される方や狩猟に興味がある方もぜひお越しください。

内 狩猟や猟具に関する法令や鳥獣の判別方法等の講義と実物を用いた猟具の取り扱い方について

日 10月13日⑤

午前9時30分～午後3時

(受付開始・午前9時)

場 南魚沼地域振興局 講堂

(南魚沼市六日町960)

持 受講票、筆記用具

費 無料(テキスト「狩猟読本」を無料で配布します。)

申 受講者の名前・住所・電話番号をお知らせください。お知らせいただいた住所に申込書を送付しますので、ご記入のうえ、郵送か持参、あるいはファクスしてください。

また、新潟県ホームページから、「かんたん申込システム」へアクセスしていただき、申し込みも可能です。

締め切り: 9月4日④～10月1日④

問 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部

環境センター

☎ 772・8154

FAX 772・8155

イベント 県から
土木フェアを開催します

「八色の森市民まつり」の会場で、土木フェアを開催します。

地域の安全安心な暮らしを守る道路や河川の事業など土木に関するパネルの展示、建設機械の乗車体験など、楽しい催し物をたくさん予定しています。ご家族、ご友人みなで遊びに来てください。

日 10月7日④

午前10時～午後3時30分

場 奥只見レクリエーション都市公園

「八色の森公園」(南魚沼市浦佐)

問 南魚沼地域振興局 地域整備部

計画調整課

☎ 772・3975

おしらせ 他団体
北里大学保健衛生専門
学院からのお知らせ

学校説明会開催・平成31年度入学生募集開始

地元の医療系専門学校(臨床検査技師、管理栄養士、看護師・保健師、臨床工学技士)で、「やりがい」があり「就職にも強い」医療職を目指しませんか。楽しく丁寧に学校を紹介します。

また、平成31年度入学生の募集を9月18日④から開始します。

日 9月22日④ 午後1時～3時30分

場 北里大学保健衛生専門学院

(浦佐駅から無料送迎バスあり)

内 学校説明、入試説明、学科別説明、校内見学、個別相談等。

申 学院ホームページから、または入学センターへお電話ください。

詳細は学院ホームページをご覧ください。

問 北里大学保健衛生専門学院

入学センター

☎ 0120・451・185

おしらせ
県から
新潟県地域の茶の間
交流会in南魚沼

地域の茶の間等の居場所（ふれあいきいきサロン、認知症カフェ、子ども食堂を含む。）の運営をしている方々に応援するための交流会が開催されます。

日 9月26日(水)

午後1時30分～午後4時
 (受付開始：午後1時～)

場 南魚沼市民会館 多目的ホール

(南魚沼市六日町865番地)

内 講演「人と人とのつながりから広がる安心社会」

講師：支え合いのしくみづくりアド

バイザー 河田 瑋子 氏

事例発表

交流会

グループごとに意見交換

対 地域の茶の間等運営団体（住民グループ、NPO、JA等）・生活

支援コーディネーター・市町村・

社会福祉協議会・その他関心のある方

る方

問 新潟県高齢福祉保健課 在宅福祉班

(担当：小林)

☎025・280・5192

おしらせ
他団体
小千谷税務署では面談
相談を行っています

面接相談は、十分な相談時間を持つて対応するため、「事前予約制」としてあります。あらかじめご了承ください。
 (注：予約の際には、お名前・ご住所・ご相談の内容等をお伺いいたします。)
 ※なお、税金の納付相談や確定申告期において申告書作成会場へお越しただく際には、事前の予約は必要ありません。

申・問 小千谷税務署

☎0258・83・2090

(自動音声案内の「2」を選択してください)

おしらせ
町から
訂正とお詫び

8月12日に発行した広報ゆざわ27ページ「ぼちゃ便り」内で、ラジオ番組「ALLEYOUTH YUZAWA」の9月の放送日を9月5日と19日とお知らせさせていただきましたが、正しくは9月12日、26日でした。
 ご迷惑お掛けしましたことをお詫び申し上げます。

9月は「高齢者見守り強化月間」

新潟県では、9月と2月を高齢者見守り強化月間と定めています。湯沢町においても一人暮らしや高齢者世帯が増加するなか、地域で安心して暮らし続けられるよう、地域住民や自治体、関係機関等地域全体で見守り、支え合う活動をお願いします。

誰でもできる日頃からの見守り運動

あいさつ …

日頃から近所で「おはよう」「こんにちは」など声を掛け合いましょう。

気くばり …

いつもより元気がない？地域の高齢者をさりげなく見守りましょう。

助け合い …

高齢者がささいなことでも気軽に助けを頼める、地域の輪を作りましょう。

『いつもと様子が違う』と感じたときは、健康福祉部内の地域包括支援センター、またはお近くの民生委員・児童委員にご相談ください。相談内容や、相談者に関する秘密は守られます。

問 健康福祉部

福祉介護課 ☎784・4560

地域包括支援センター ☎784・3000



無料相談会のご案内

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4回、無料)。平成30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 10月16日(火)

午後1時30分～4時30分

場 湯沢町総合福祉センター

定員 6名

受付期間 9月10日(月)～10月15日(月)

10月15日(月)



保健師による健康相談会

悩み事を抱えていると心身ともに疲弊することがあります。

からだやこころについての心配や不安なことを一人で抱え込まずに相談してみませんか？相談内容については、プライバシーを厳守します。

お待たせする時間を少なくするためにもあらかじめお申し込みください。

日 10月16日(火)

午後1時30分～4時30分

場 湯沢町総合福祉センター 2階

集団検診室

相談担当

湯沢町健康福祉部 健康増進課 保健師



以上、2つの相談会については総務管理課へお電話にてお申し込みください。

問

総務管理課 総務係

☎784・3451

消費生活に関する無料相談会

消費生活に関わる悩みごとについて、弁護士が無料で相談をお受けする「消費生活移動相談室」を開催します。相談は1人あたり1時間以内。事前に予約が必要であり先着順となりますので、お早めにお申し込みください。なお、契約書や借入証など、関係書類がある方は相談の際にお持ちください。

日 10月13日(土) 午前9時～正午

湯沢町公民館 3階 会議室

場 湯沢町公民館 3階 会議室

できすぎた投資話、身に覚えのない高額な請求、強引な契約、契約解除に伴うトラブルなど、消費生活にかかわる相談対応。

申・問

観光商工課 ☎784・4850



肝炎医療相談会の開催について

肝炎患者やその家族、肝炎ウイルス感染の心配がある方などを対象に、専門の医師による相談会を開催します。B型肝炎、C型肝炎の医療に関する心配ごと等がありましたらご相談ください。

担当医 米倉 研史 医師

(医療法人社団研鑽会米倉医院理事長)

日 10月5日(金)

午後7時～午後8時20分まで

●1人20分間ずつ順番に個別相談を行います。

場

南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 (南魚沼保健所)

南魚沼市六日町620・2

申 対 定員 4人(先着順)

9月20日(木)までに左記まで電話または来所にてお申し込みください。(事前予約制)

問

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

※保健師等による訪問相談も実施しています。ご希望の方は、お問い合わせください。

秋の全国交通安全運動

—— 9月21日(金)～9月30日(日) ——

秋の道 早い夕暮れ 早めのライト

★子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

○子どもたちが多く通行する、学校の周辺では、十分に速度を落として安全運転を心がけましょう。

○歩行中や自転車乗車中の高齢者を見かけたら、減速や一時停止など、思いやりのある運転を実践しましょう。

○高齢運転者が加害者となる交通事故の割合が年々高くなっています。自分だけでなく、周囲の人が「ヒヤリ」とする回数が増えたら要注意です。身体能力は年々低下していきますので、ゆとりを持った運転を心がけましょう。



★夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

○秋は夕暮れが早まり、ドライバーから歩行者・自転車が見えづらくなります。歩行者は明るい色の服装と夜光反射材の利用、自転車に乗る場合は早めのライトを点灯させましょう。

○ドライバーは早めのライトの点灯と、「上向き・下向き」のこまめな切り替えで歩行者等の早期発見に努めましょう。また、夜間はスピードダウンを心掛けましょう。



★全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

○シートベルト、チャイルドシートは「大切な命綱」です。

車に乗ったら、全ての座席でシートベルトやチャイルドシートを必ず着用しましょう。



★飲酒運転の根絶

○飲酒運転は重大な犯罪です。

飲酒運転は「しない、させない、ゆるさない」を徹底しましょう。

○アルコールが簡単に体から抜けないことを正しく理解し、飲酒時間・飲酒量に配慮しましょう。



★横断歩行者の保護

○横断歩道は歩行者が最優先です。歩行者を見かけたら、減速してその動静を注意するとともに、思いやりを持った運転で道を譲るなど、歩行者保護を徹底しましょう。



両山短歌会 九月詠草

いたずらの小僧住みつき終日をメガネ財布をかくしからかう
冷房をきらいて廻す扇風機昔の音がよみがえり来る

丸山富美子

こもこもに明日は違えど今宵見る花火に歓声心一つに

高らかな声掛け合いて真つ青なユニフォームが行く灼熱の路

鈴木スミ子

被災地の人ら想いて目眩く炎暑続ける青空見上ぐ

連日の猛暑ようやく少し退き夕風たちてひぐらしの鳴く

関 きよみ

ぼうぼうと伸びし大きな草抜けばさっぱりとして心も晴るる

牛木三保子

窓越しの彼方の空に浮かぶ雲様々なりて夢の如しも

坂井 亮子

合歡の木伸びたる枝は風を呼びピンクの羽をゆらゆら揺らす

暑き夜の空にまばたく天体の地球近くに火星来たれり

高橋 和枝

猛暑でか一週間も早き羽化盆ゼミ鳴けり恋のミンミン

暑い夏植木の花も悲鳴上げ盛りを待たず儚く散りぬ

南雲 圭子

久しぶり古きアルバムめくりつつあわが青春はるか遠のく

時雨道手おし車に身を委ね自力で歩く我が身夢見る

剣持 政子

猛暑とて咲く百日紅美しく植えし亡き友偲びつつ愛づ

カラスさん猛暑の日中どこえやら明け方群れて大合唱す

南雲 武貞

暑さにも人は慣らされゆくものか昨日より今日と暑さ募れり

合宿の子らを慰撫することく吹く風は青田に細波立てゝ

南雲 武貞

ケアハウスゆざわ 短歌

望郷の念止まざりし啄木の詩くちずさみつつ夜汽車見送る

関 ムツ

畑仕事終わって今日は夏期講座最前列に睡魔が襲ふ

くみ

常ならば雄々しく見える夏雲もつづく猛暑に恨めし悪魔

泉 昭一

四季を詠む

句会 紅山桜 雲海 当季雑詠

七夕の児等へ手を振りバスの窓

雲海の開けば遠く佐渡の景

菜花

足もとに夏霧なびく尾瀬の朝

窓の下雲海広く北海道

めぐみ

夏草の図太き生命歩道まで

千歳発ち雲海の上旅の帰途

ふじの

魚沼の地に移り咲く大賀蓮

雲海や地平線まで富士の山

香葉

蝦夷梅雨のつづけば市場人まばら

雲海の割れて十和田湖鎮座する

津

ご来光子供の群れはかんせいを

登山せしかいあり眼下雲海を

澄子

リュック背負い猛暑覚悟の孫見舞

雲海に夢のせ一機ミラノ飛ぶ

音希

楽しみな夏の苗場のフジロック

思い出す遙か雲海空の旅

派手男

アスファルトゆらゆら見える炎暑かな

薔薇色の雲海眺め帰航する

栄子

凌霄花大木おおつ昼さがり

雲海にはるか富士山鎮座する

陽舟

ケアハウスゆざわ 俳句

炎天下なれど空には蝉時雨

向日葵の種子の配列や美の螺旋状

岩館 忠治

衰えし思考に拍車この酷暑

喘ぎつつ今日も生きたり炎暑かな

泉 昭一

梅雨晴れ間谷山登る綿飴か

夏空か入道雲に目がふたつ

横山 和吉

梅熟れて赤い実一つ友逝きぬ

くみ

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

●☎ 785-2123 FAX 785-6911 ●受付時間 平日9:00~18:30
●メール info@youspo.net ●ホームページ http://www.youspo.net



ユースポ! WEB
お気に入り登録!

ユースポ! 検索
http://www.youspo.net

おやこでGENK I 教室

コーディネーショントレーニング

運動神経が良くなると注目されているコーディネーショントレーニング! 7つの力「定位」「変換」「連結」「反応」「識別」「リズム」「バランス」を楽しく鍛えていきましょう。

日 9月14日(金) 19:00~20:30

場 湯沢カルチャーセンター

対 保育園・幼稚園年少さん~小学3年生とその保護者

費 無料 持 内履き・タオル・飲み物

服 運動のできる服装 申 9月13日(木) 締め切り



トレーニングマシーン 使用法講習会

初めての方&使い方が不安な方のための講習会

日 9月20日(木) 10:00~11:30 対 16歳以上

場 湯沢カルチャーセンター・トレーニング室

費 ユースポ! 会員 300円 非会員 600円

※トレーニング室使用料は別途必要です。

持 タオル・飲み物・内履き・会員証(ユースポ! 会員の方のみ)

服 運動のできる服装

申 事前申し込みは不要です。当日ユースポ! 窓口へ直接お越ください。

ジュニア合同トレーニング

ボールを使ってコーディネーショントレーニング Part2

7月に引き続きボールのコーディネーショントレーニング。ボールを使って体を巧みに動かしましょう♪

日 9月21日(金) 19:00~20:30

場 湯沢カルチャーセンター 対 小学生 費 無料

持 内履き・飲み物・タオル 服 動きやすい服装

申 9月20日(木) 締め切り 先着 20名

※にこにこスポーツ教室で使っているボールをお持ちの方はそのボールをお持ちください

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)、保健センター、または湯沢町公民館へ料金を添えてお申し込みください。

例) 8月20日20万歩に達した→9月1日より無料招待券進呈

▷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
1,200円→1,000円 ※購入時、要記録票提示。

《6月 歩数 TOP 5》

RANK	歩数	RANK	歩数
1	848,321	4	471,475
2	593,364	5	455,386
3	520,982		

※20万歩に達成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。

定期的な教室の第3期が始まります！

ステップボクシング

- 対** 高校生以上
内 リズムにのってパンチや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 10/5～12/14(全11回)
 11/20は火曜開催
 11/23はお休み
 毎週金曜 20:00～21:00
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



居合道

- 対** 高校生以上
内 居合とは抜刀から納刀に至るまでの一連の動作を武道としています。
場 湯沢カルチャーセンター
日 10/3～12/12(全11回)
 毎週水曜 19:00～20:30
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



太極拳

- 対** 16歳以上
内 自分の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です。
場 湯沢カルチャーセンター
日 10/12～12/28(全11回)
 11/23はお休み
 毎週金曜 13:30～15:00
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



ブートキャンプ

- 対** 中学生以上
内 自身の体重を利用し、様々な運動を連続して行うアメリカ仕込みのエクササイズです。
場 湯沢カルチャーセンター
日 10/5～12/21(全11回)
 11/23はお休み
 毎週金曜 19:00～20:00
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



アクアエクササイズ **火夜**

- 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 10/2～12/18(全11回)
 10/16はお休み
 毎週火曜 18:30～19:20
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



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 10/11～12/20(全11回)
 毎週木曜 19:30～20:20
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



ヨーガ **昼**

- 対** 16歳以上
内 様々なポーズ、呼吸法により免疫力や自然治癒力を高めます。肩こり・冷え性・便秘などにも効果的！
場 湯沢カルチャーセンター
日 10/10～12/19(全11回)
 毎週水曜 13:30～14:45
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



ヨーガ **夜**

- 対** 中学生以上
内 様々なポーズ、呼吸法により免疫力や自然治癒力を高めます。肩こり・冷え性・便秘などにも効果的！
場 湯沢カルチャーセンター
日 10/2～12/18(全11回)
 10/16はお休み
 毎週火曜 19:45～21:00
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



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 10/15～12/27(全11回)
 10/15は月曜開催
 10/18はお休み
 毎週木曜 13:30～14:30
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



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 10/1～12/17(全11回)
 10/8はお休み
 毎週月曜 19:30～20:30
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



○「おやかで GENKI 教室」「ジュニア合同トレーニング」はユースポ！へお電話またはメールにてお申し込みください。

○定期的な教室第3期のお申し込みは湯沢カルチャーセンター窓口まで。



思ひぬき堂発見*

チョークアート講座に参加しませんか？

黒板に好きな色をのせ、指でくるくる色をつなぎ、きれいなグラデーションを描くチョークアート。下絵付きなので絵が上手に描けなくても大丈夫。今回はハロウィンのインテリアボード(A5サイズ)を作るよ!!



日 10月13日(土) 午後1時30分～3時30分

場 湯沢町公民館 3階 会議室

費 1,000円(材料費込み)

持 筆記用具、A5サイズ作品を持ち帰る袋

対 小学生～成人 ※小学3年生以下の参加者は保護者の同伴が必要です。

定員：20名(先着順)

申 9月10日(月)～10月1日(月)(土日祝を除く午前9時～午後5時)までに湯沢町公民館窓口またはお電話でお申し込みください。

問 湯沢町公民館 ☎784-2460

講師 金子 恵 氏

編集後記

今回は、姉妹都市米国マグナへ行った、湯沢学園の生徒たちを集らせていただきました。平成16年度から行っている当学生派遣事業も今年で14回目となり、今年は平成最後の派遣事業でもありました。純粋な若い感性で異国へ行き、見聞きすることがそれだけの刺激になるか私にはもはや計り知れませんが、経験したことをキラキラした目で話す様子や、その内容の瑞々しさを受けて、「かわい子には、旅をさせろ」、この言葉の意味がよく分かった取材でした。F

参加者募集！

もの作りひろば

ブーメラントンボを作ってとばそう

～3枚羽根、4枚羽根、大きいもの、小さいもの

どれが一番とぶかしらべよう～

日 9月30日(日) 午後1時30分～3時の予定

場 地域交流センター(湯沢学園)

対 小学生と保護者

※低学年の人は保護者の方と一緒に参加ください

費 1人 200円

申 地域交流センターで申し込み、電話でも受け付けます。締め切り：9月27日(金)まで

問 地域交流センター 林 ☎784-3033



※作品はイメージです

ご逝去お悔やみ申し上げます

8月5日	高橋	英子さん	(二之町)
8月6日	高橋	道子さん	(二之町)
8月6日	高橋	カネさん	(土樽)
8月8日	小宮山	武さん	(愛宕)
8月11日	梅沢	孝一さん	(浅貝)
8月12日	半沢	ツ子さん	(古野一)
8月13日	綿貫	順子さん	(浅貝)
8月14日	角谷	勝明さん	(堰場)

※8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、届け出の際に申し添えてください。

広報ゆざわの音声訳CDあります。

ご希望の方は社会福祉協議会まで。TEL 784-4111