

ゆざわ



湯沢学園ALT

ステファニー・アヴィラ (Stephanie Avila) さん

■プロフィール

ステファニー・アヴィラさん (55歳)

湯沢町の姉妹都市ユタ州マグナに程近い、ユタ州ハイランド市出身
ブリガムヤング大学で英語学士号を取得後、知人である同大学の教授の紹介で、2015年に湯沢町に移った。

7人の母でもあり、子どもたちが大好きだという。

④現在の仕事内容は？

子ども園の子から、小学校6年生までの生徒に英語を教えています。また、湯沢町の方に公民館で週2回簡単な英会話を教えています。

⑤仕事をされていて楽しいことは？

教室に行くと、子ども達の顔を見る
と幸せな気持ちになりますし、大声で英語を話しているところを見ると嬉しいなあと感じます。

⑥仕事をやる上で心がけていることは？

と外国人が話していても、日本人の方は道を聞いているんだ、と分かると思います。それは英語でも同じなので、勇気を出して、恥ずかしがらずに、英語を使ってみる事が大切なんです。

⑧湯沢町の子どもの印象はどうですか？

すばらしいです！とってもrespectful (丁寧な) 子どもたちだと思います。入学式で初めてみんなに会いましたが、校長先生が話している時にはピシッと聞いて、式が長くてもちゃんと座っていた姿を見て驚きました。学習時には新しい単語を教えると、すぐ覚えようとしてくれたり、使おうとしてくれる。英語を使う時に、恥ずかしがらない素直な子どもたちだと思います。

⑨ステファニー先生が思う、英語を学ぶ上で大切な事や教訓は何ですか？

たとえ間違っても、恥ずかしがらずに英語にトライしようとする気持ちが大切だと思います。逆に、間違った英語を聞くことは嬉しいことでもあります。だって、きちんと伝えようとしてくれていることの表れですから。もちろんこの言葉、間違っていないかな？と思う怖さは私も長くなります。でも、文法は間違っても、単語をつなげれば相手は理解できることが多い。例えば、「エキ、イキタイ、ドコ？」

私は上手な先生ではありません。ですから、make a mistake (楽しくやろう！) ということを中心に考えています。あとは、子どもたちの目線で見ることが、愛情を表すこと。





⑨ 思い出深いエピソードはありますか？

マグナからの学生が来た時に、湯沢学園の小学6年生と「Go straight」というゲームをしたことです。子どもたちが大きな声で、「Turn left」「Go straight」等と指示を出して、楽しそうにしていたので、私も楽しくゲームをすることができました。

⑩ 湯沢町は観光が主幹産業の町で、インバウンドの観光客がどんどん増えていくでしょう。オリンピックもあり、社会的にも国際化が進んでいくと思います。その中で湯沢の子ども達に英語教育を通してどうなっていきたいか？ 先生の理想を教えてください。

私の英語教育が、子ども達の海外に対する関心を高めるきっかけになるといいな！と思います。質問の通り、オ

リンピック等で、外国人と接する機会が増えてくる中で、良い関係が築けるようになってほしいです。例えば、湯沢町はマグナとの学生交換の制度があります。それに自分から進んで、行きたい！外国のことを知りたい！というような生徒が増えてくれると嬉しいですよ。

⑪ そのためにどうすればいいと思いますか？

湯沢学園の英語教育は、他と比べて、発展していると思います。現在は小学校6年生で、「My name is」というような基本的な英語のカリキュラムになっていますが、私の理想としては、小学校3年生からそのレベルの英語をできるように取り組むといいのかなと思います。また、小学校1、2年生は10月から英語の授業が始まります。子ども

達は吸収がとっても早いので、早いうちから英語に触れさせてあげると、こちらが考えているよりもどんどん発展していくと感じています。

⑫ ステファニーさんの英語の授業が子どもたちにとってどういったものになってほしいと思いますか？

湯沢は観光で多くの外国人が訪れるので、湯沢で将来、働きたいという子は、ホテルやレストラン等、仕事で役に立てばいいと思います。例えば、公民館での英語教室では、スキーマのインストラクターが、生徒に外国人が多いからと勉強しに来てくれてます。もちろん、仕事でなくても、「多くの人とコミュニケーションをとったり、「自分の世界を広げる」、「なりたい自分になる」、ための一つの手段として「英語」があると嬉しいですよ。英語が、生

徒にとって何かの「チャンス」を開けるkey(カギ)になることが理想です。

⑬ 湯沢町について、何か一言お願いします！

Sense of community(みんな一橋を強く感じます。そういうつながりを私も大切にしていきたいです。あと、湯沢の方は、外国人の私でも「外人だ」と言われている感覚がなく、温かくWelcome(歓迎)してくれる。感謝しています。

*「外人」とは、目隠しをした人が周りの人の指示を聞いて、ゴールにある弓を取るゲーム

町長

コラム

地方版図柄入り新ナンバープレートへの導入について

国土交通省は、地域振興や観光振興に活用する観点から、「コ」当地ナンバー」の導入を進めており、今回、この第三弾として「コ」当地ナンバー」と地方図柄入りナンバープレートを組み合わせた地方版地方版図柄入り新ナンバープレートの追加募集が行われることになりました。

要件は対象地域の登録自動車の数が10万台を超えていること。又は複数の市区町村を含む地域を対象とするものであって、対象地域の登録自動車の数が5万台を超えているとともに、地域の呼称する名称が国内外において相当程度の知名度を有していることとなります。(三市二町で66,105台。内湯沢町4014台)



実行委員会設立総会にて

とブランド力の向上を図る手段として、やや豊かな自然に恵まれた共通の文化や産業を持つ魚沼圏域(南魚沼市・魚沼市・十日町市・津南町・湯沢町)が一九となり、新たな地域名の図柄入りナンバープレート導入に取り組むため、「魚沼圏域版新ナンバープレート導入実行委員会」を8月24日、3市2町の首長が発起人となり設立しました。

今後、推進協議会(地域振興局、各市町の商工会、観光協会、JA、市民など)を設置してプレート名や図柄について協議し、県に要望書を提出します。地域住民の合意形成(アンケート、パブリックコメント、広報など)を行い、来年3月、県が2年度中に新ナンバープレートが交付される予定です。

8月 町長活動状況

31日	湯沢南魚沼道路同盟会要望会
30日	部長会議/湯沢砂防事務所長との意見交換会
29日	新潟県観光のつどい
28日	促進期成同盟会総会・要望会
26日	六日町高校同窓会
25日	一般国道17号新三國トンネル開削促進期成同盟会総会/第72回インドネシア共和国独立記念祝賀会
23日	部長会議
22日	町長喫茶室①/町長喫茶室②/南魚沼地区社会福祉大会
20日	マンシヨン管理組合理事長等連絡会議
14日	湯沢町成人式
10日	魚沼市・南魚沼市・湯沢町議会議員協議会
9日	魚野川流域圏連絡協議会
3日	要望会
2日	朝礼/フリーム切手・捺入りはがき贈呈式/病院運営審議会
1日	新潟県街路事業促進協議会中興養母某会/南魚沼土地改良プロジェクト大会

南雲議長 議長会の会長に就任



南雲正議長が、新潟県計村議会議長会及び北信越町村議会連合会の会長に就任されました。おめでとございませう。さらなるご活躍を期待します。

「FMゆきぐに」緊急割込み放送のお知らせ

FMゆきぐにでは、毎月1日、11時55分に緊急割込みの試験放送を行っています。近年の大雨等に伴い、日頃からの確認が必要と考え、緊急割込みの試験放送を毎月1日と15日の11時55分に2回実施することといたしました。緊急防災ラジオが自動起動しなかった、試験放送が聞こえなかった場合は、役場総務管理課防災管財係までご連絡ください。

問 役場総務管理課防災管財係

☎784・3451
FMゆきぐに
☎778・1500



**湯沢町の一部の地域において 700MHz 利用推進協会
によるテレビ受信対策工事が実施されています**

対象地域 原新田 栄町周辺

※対象地域以外でも影響のおそれがあります

この工事は、携帯電話事業者が新たに 700MHz 帯の周波数を用いた携帯電話システムの運用を開始する際、その電波がテレビアンテナで強く受信され、地上デジタルテレビ放送の「映像が乱れる」「映らなくなる」などの影響が発生するおそれがあるために実施するものです。

携帯電話の新しい電波の利用が開始されるため、これらテレビ放送への影響を防止するため、テレビブースターの交換やテレビアンテナへ対策用フィルタの取り付け作業を行います。

本件の工事に関する費用は 700MHz 利用推進協会が負担します。また、工事作業者が費用を請求することは一切ございません。

訪問する工事作業者は、「テレビ受信障害対策員証」を携帯しています。

不審に思われた場合は提示を求め、チラシ記載のコールセンター（☎ 0120-700-012）までお問い合わせください。

※ 700MHz 利用推進協会は、株式会社 NTT ドコモ、KDDI 株式会社、沖縄セルラー電話株式会社及びソフトバンク株式会社の 4 社が設立した一般社団法人です。

チラシに記載されている電波利用の開始日 2017 年 10 月 19 日（予定）以降でテレビ映像に影響が出た場合は、コールセンターまでご連絡ください。

問 700MHz（メガヘルツ）テレビ受信障害対策コールセンター フリーダイヤル ☎ 0120-700-012

※ IP 電話等で上記番号につながらない場合は、☎ 050-3786-0700 にお掛け下さい。

事前工事が必要な地域にお住いのご家庭へは、2017 年 9 月上旬から下記のチラシが配布されています。



テレビの映像に影響が出るおそれがある地域のご家庭へは、2017 年 9 月下旬頃から下記のチラシが複数回配布されます。



クルマを大切にすると、人生も大切にすることなんだ
安全確保と環境保全には車の点検・整備が必要です
～ 2017 自動車点検整備推進運動実施中～

国土交通省では、9 月・10 月を「自動車点検整備推進運動強化月間」として、全国運動を展開します。



国土交通省

北陸信越運輸局 新潟運輸支局

[クルマの点検・整備に関するお問い合わせは下記まで]

問 国土交通省 北陸信越運輸局 新潟運輸支局 ☎ 025-285-3125

<http://www.tenken-seibi.com>

湯沢町の生活習慣の実態 平成28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：49.7% 県の1.2倍 女性：51.3% 県の1.4倍



食事：週3回以上朝食を抜く人の割合

男性：14.5% 国の1.6倍 県の2.0倍

週3回以上夕食後間食を食べる人の割合

男性：17.0% 国の1.3倍 県の1.4倍



飲酒：毎日飲酒する人の割合

男性：53.9% 国の1.2倍 女性：20.7% 国の2.0倍 県の1.8倍



喫煙：喫煙習慣ある人の割合

女性：9.3% 国の1.5倍 県の1.8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：56.9% 国の1.2倍 県の1.3倍

女性：71.1% 国の1.2倍 県の1.4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
今から週に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～



～首伸び運動～

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。

24・25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!

週3回以上朝食を抜く人・毎日飲酒する人

湯沢町・・・県内ワースト1位です!!

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☑がつかう人は要注意!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

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!

禁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. ぐす叨

1年に1回は健診を受けましょう。

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2回	子宮頸がん検診 1月末まで
-----------------	------------------

施設健診: 平成30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～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～午後4時)

元気にいきいきと過ごすためには、ストレスに対応する能力を高めて、心身の疲労を回復させる“セルフケア（自分自身のケア）”が鍵になります。

今回は、ころの健康づくりのために

- ①ストレスに早めに気づくこと ②適切にセルフケアをすること
をお伝えしていきます。

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

元気な心は弾力があるボール



たと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、長い期間やたくさんのストレスがかかり続けると、古くなったボールが弾力を失うように、心も柔軟性を失い、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の成長や能力、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。

1. ストレスに気づこう！

チェック項目が多いほど要注意。今すぐ見直しと改善を！

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 体のあちこちが痛むことがある | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすくなった | <input type="checkbox"/> 疲れが抜けなくなった |
| <input type="checkbox"/> 不眠に悩んでいる | <input type="checkbox"/> めまい、たちくらみなどがある | <input type="checkbox"/> 考えがうまくまとまらなくなった |
| <input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛などがある | <input type="checkbox"/> ささいなことでイライラする | <input type="checkbox"/> 仕事のミスが増えてきている |
| <input type="checkbox"/> 下痢や便秘を繰り返している | <input type="checkbox"/> 食欲があまりない | <input type="checkbox"/> 趣味に興味がもてなくなった |

2. 心のセルフケアをはじめましょう

★セルフケアのポイント★

生活にリズムを ～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。
心身の疲労回復には十分な睡眠が必要です。眠れない日が続いたら、相談機関に相談しましょう。
- ②バランスのとれた食事：疲れた脳を癒すためにバランスのとれた食事が大事！
- ③適度な運動：体もころもリフレッシュできます。適度な運動は寝つきも良くしてくれます。

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る。身近な相談相手がないときには、相談窓口で相談してみるのも一つの作戦！

相談窓口	電話番号	開設時間
湯沢町健康増進課（保健師）	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	772-8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	

「湯の街ゆざわの健康調査」 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

■■ 「湯の街ゆざわの健康調査（湯沢コホート研究）」の調査結果をまとめました ■■

湯沢町では平成27年にベースライン調査を行いました。その調査結果をまとめたデータ集が、平成29年7月31日に完成しました。この「ベースライン調査データ集」を町民の皆さまにも活用していただけるように、町役場や、関係機関などで閲覧できるようにしております。詳しくは、湯沢町健康福祉部健康増進課（☎784-4560）にお問い合わせください。

■■ 湯沢コホート研究ベースライン調査～飲酒について～ ■■

湯沢コホート研究のアンケートで、皆さまの飲酒の状況についてお聞きしました。40歳以上の方で「お酒を飲む」と答えた人は、男性で74.3%、女性で46.6%でした。これは全国の平均※1とほぼ同程度です（図1）。さらに「お酒を飲む」と回答された人の中で、「毎日飲む」と答えた人が、男性で52.9%、女性で28.1%でした。これは全国平均と比較すると、男性では1.5倍、女性では3.5倍になります（図2）。

つまり、湯沢町では、「お酒を飲む」人の割合は他の地域とあまり変わらないものの、そのなかで、「お酒を毎日飲む」人の割合が全国平均より高いという特徴がみられました。

湯沢町では、なぜ、「お酒を毎日飲む」人の割合が全国平均よりも高いのでしょうか。湯沢コホート研究では、「お酒を毎日飲む」という人が多い理由のほか、飲む分量を含めた健康面への影響について明らかにしていくことで、健康に留意しながら、どのようにお酒と付き合うのが望ましいのか、その目安などを示できればと考えております。

※平成27年国民健康・栄養調査より（40歳以上の平均値）

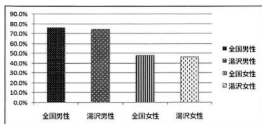


図1「お酒を飲む」と答えた人の割合

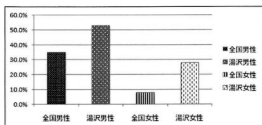


図2「お酒を毎日飲む」と答えた人の割合

<健康調査票について>

ベースライン調査にご協力いただいた皆さま(3,511名)に、3月に「けんこうかわらばん」と「健康調査票」を送付させていただきました。返送いただいた健康調査票は2,018通で、この3月に調査票をお送りした皆さまの、実に57.5%からの返信を頂戴したことになります（7月末日現在）。これは、皆さまの健康に対する関心の高さを示しているのではないかと考えております。

なお、健康調査票の返送は現在も受け付けておりますので、お手元に内容を記載した調査票が残ってございましたら、同封の返信用封筒に入れて投函していただければ幸いです。

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/NUHPM



クマ出没注意！ 警戒を！！

7月下旬以降、町内でクマの目撃情報が多発しています。秋を迎え、畑の野菜、里山のクルミ・クリ・柿の実を狙って、今後もクマが広く動き回ることが予想されます。林に近いところでの畑作業や、散歩の際には十分に注意してください。また、キノコ狩り等で山に入る場合は、特に注意してください。

クマと遭遇しないために

人の存在や接近をクマに知らせれば、クマは人を避けます。

①頻繁に物音や声を出して歩く！

・鈴、ラジオなどを鳴らすか、大きめの声で話しながら歩いてください。

②クマの人家周辺への誘引物の徹底除去！

・クマは、人家周辺の柿や栗などの果実を求めて出没します。柿や栗などの果実の全量収穫、また、生ゴミ処理は地中深く埋めるなどの処分を徹底してください。

③早朝や夕方は特に注意！

・早朝、夕方、夜間はクマの活動が活発です。外出には注意し、単独での行動は避けてください。
・犬が藪に隠れていたクマをおびき出したケースもあります。犬を連れての山際での散歩は避けるようにしましょう。



それでもクマに遭遇してしまったら

①とにかく落ち着く！

・騒がず、走らず、ゆっくり後退する。
・クマは逃げるものを追いかける習性があるので、走って逃げたりしてはいけません。(死んだふりはとても危険です。)

②攻撃が避けられないときは急所を守る！

・地面に伏せ、両手で首の後ろをガードして頭と首を守ってください。

目撃情報などは役場または警察署へ

クマを目撃した場合や痕跡を見つけた場合は、直ちに役場または警察署に連絡してください。

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

サル・クマの目撃情報などを随時更新しています

▶▶▶ 湯沢町鳥獣被害防止対策協議会対策ブログ <http://yuzawa-sarukuma.blogspot.jp/>

**野生動物のねぐらを作らせないために、
田んぼや畑の周りの藪を刈り払いましょう**

「さる・くま情報メール」を配信します！



湯沢町鳥獣被害防止対策協議会では、町内に出没するサル群の群れに、発信器を順次取り付けています。サルによる農作物被害を防止するため、発信器から受信したサル群の位置情報を、メール配信します。最寄りの群れの行動を把握することで、追い払いなどの対策にお役立てください。

また、クマの出没・目撃情報も併せて配信します。

配信期間

平成29年9月～平成29年11月下旬（予定）

配信日時

平日午後（土日祝日は配信しません）

配信登録方法

タイトルに「さる・くま情報メール希望」と入力し、次のメールアドレスにメールを送信してください。

送信先アドレス

▷ nourin@town.yuzawa.lg.jp

※上記アドレスからのメールを受信できるよう、メールの設定をしてください。

※登録は無料ですが、メールを受信するために必要な接続料・通信料等はご本人負担となります。

※配信登録を行ったにも関わらず、情報メールが届かないという場合は、事務局へお問い合わせください。

○配信メールのイメージ【例】

サル情報

発信機取付サル群の「本日の居場所」を送信します。

・ch1群(下熊野～七谷切～芝原付近) 142.940MHz

本日：9時20分、戸沢地内、旧神立小学校付近

・ch2群(土樽～小坂～旭原付近) 142.950MHz

本日：9時30分、土樽地内、土樽自然公園付近

クマ情報

・本日13時頃、大字土樽古野二地内（松川橋付近）で、クマ（体長1m程度）の目撃情報がありました。

問 湯沢町鳥獣被害防止対策協議会

（事務局：環境農林課） ☎ 788-0291

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～30日(土)

スローガン

「十五夜の月より輝く 反射材」

子供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。

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。

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がけましょう。

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。

横断歩行者の保護

- 横断歩道は歩行者が優先です。歩行者を見つけたら、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。

町税・料金は、納期限内に納めましょう！

10月2日④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・新潟縣信用組合 しおざわ農協・ゆうちょ銀行（郵便局）	10月2日④
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⑤

※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、うっかり納め忘れなんてことありません。手数料も掛かりませんので、是非ご利用ください。

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。

☎ 税務課 収納係 ☎784-3452

～ 主な取扱金融機関 ～

第四銀行
北越銀行
新潟縣信用組合
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 



夏まつり × ゆざわ 2017

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。

①ハチロクゆかた祭り ②湯沢温泉夏まつり（金魚すくい）③湯沢温泉夏まつり（若連中みこし）④・⑤の伊米神社例祭 ⑥湯沢温泉夏まつり（花火大会）⑦湯沢温泉夏まつり（よさこい雪華の皆さん）⑧湯沢温泉夏まつり（ミス駒子の皆さん）⑨・⑩地蔵堂盆踊り ⑪・⑫子供みこし（桑町・下中・幡下・諏訪・豊防）⑬・⑭子供みこし（石白）⑮子供みこし（上熊野・下熊野）



各地にて撮影にご協力いただき、
ありがとうございました。

平成29年度 湯沢町成人式が行われました

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8年4月2日から平成9年4月1日生まれの対象者114名中、74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造議員、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。いずれの先生方も教え子の成長した姿を見ておどろき、嬉しさを感じていたようです。

新成人代表として佐藤光さんは、謝

辞にて「新成人となり、これまで以上に言動について責任を問われることになる。皆さまからこれまで教えていただいた多くのことを胸に、一人ひとりが大人としての自覚を持って行動し、その責任を全うしていきたい。」と力強く、堂々と挨拶をされました。

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、新成人への質問

コーナーや新成人の幼いころの写真から誰なのかを当てるゲーム、中学生時代などの写真のスライドショーが行われ、久しぶりに同級生水入らずの楽しい時間を過ごされました。





祝 湯 沢 町 成 人 式



「 躍 進 ～これからの自分へ～ 」

成人式実行委員の皆さんが掲げた式のテーマです。湯沢中学校にあった「躍進像」をもとに「目覚ましく成長する」という意味と「20歳が人生の通過点ではなく、新たなスタートとなるように」と願いを込めてつけられたとのことです。成人式を迎え、新たな一歩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。

実行委員のみなさん、おつかれさまでした

今年度は7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。

来年度の成人式は平成30年8月14日(土)に開催予定です。平成30年度成人式の対象者は平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれで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、平成30年4月に6～8名程度募集予定です。

詳細は平成30年3月の広報ゆざわ・お知らせ版にてお知らせいたします。

成人式を終えて

成人式実行委員長

角谷 超

今回なぜ私が実行委員長になったのかというと、先に実行委員をやると言っていた実行委員の友人に誘われたからです。友人で地元にいるからというだけで誘われましたが、成人式という重要な行事に携わっていいのだろうか、責任がとて重くのしかかりました。

最初の会議で実行委員長に勤められましたが、逃げるように断りました。しかし誰かがやらなければならぬ仕事であることに変わりはなく、責任を持ってこそ真の大人ではないかと考えました。無事成人式を迎えられた当日、みんな懐かしい仲間たちと会って成人式が笑顔で満たされていました。私達実行委員は達成感が心に溢れました。この経験をこれからの人生でも活かしていきたい、立派な大人になります。ありがとうございました。

そして最後にお忙しい中ご出席いただいた可長はじめ来賓の皆様、遠いところご出席いただいた先生皆様、式の準備に夜遅くまでご協力下さった職員の皆様、本当にありがとうございました。



「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。

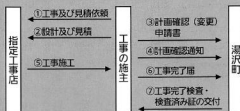
下水道への接続をお願いいたします。

湯沢町では、平成28年度末で約88パーセント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、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29年度湯沢町住宅リフォーム支援事業」、「平成29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。

こんなに便利！マイナンバー制度

マイナンバー制度には「国民の利便性の向上」、「行政の効率化」、「公平・公正な社会の実現」という目的があります。

・国民の利便性の向上

↳面倒な行政手続が簡単に！
添付書類の削減などができるようになります。

・行政の効率化

↳手続を無駄なく正確に！
手続にかかる時間が短縮されます。

・公平・公正な社会の実現

↳給付金などの不正受給の防止！
所得や行政サービスの受給状況を把握しやすくなります。本当に困っている方に、きめ細やかな支援を行うことができます。

また、今年の秋頃からマイナンバーの本格的な運用開始が予定されています。マイナンバーは各行政機関が保有する自己情報の確認ができる他、行政機関がマイナンバーのついた自己の情報をどのように利用したのかを確認したり、行政機関からのお知らせを自宅のPC等から確認できるポータルサイトです。

利用可能なサービスについては現在調整中ですが、今後順次公開されていく予定です。

マイナンバーの活用にはマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードの交付については、町民課窓口までお問合せください。

お問い合わせ先

マイナンバーカードの発行に関すること
町民課窓口 ☎784-3454
マイナンバー制度全体に関すること
マイナンバーフリーダイヤル

☎0120-95-0178

(平日)午前9時30分～午後8時、
土・日・祝日 午前9時30分～午後5時30分



キャラクター：マイナちゃん

Duzawa Gakuen News

湯沢学園ニュース



水泳大会結果一覧

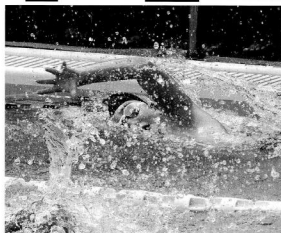
開催日 7月27日(土)

会場 塩沢小学校

出場選手 5・6年生選抜

5年男子	50M 自由形	4位	寺口 陽都	駅通り
	50M 平泳ぎ	4位	繁田 琉海	西原
	50M 背泳ぎ	2位	寺口 陽都	駅通り
	200M リレー	4位	繁田 琉海	西原
				樋口 恭太
			南雲 陽充	中子
			寺口 陽都	駅通り

5年女子	50 m自由形	1位	樋口 琴菜	谷後
		6位	宮田 莉花	原新田
	50 m平泳ぎ	1位	樋口 琴菜	谷後
	200 mリレー	5位	宮田 莉花	原新田
			樋口 美羽	滝沢
		高野 和花	中子	
		樋口 琴菜	谷後	



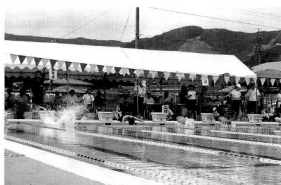
6年男子	50M 自由形	2位	ベルフォード将秀	西山	
		4位	森山 勇気	中子	
		5位	林 大翔	駅通り	
		6位	半澤 朝陽	川松	
		100M 自由形	1位	ベルフォード将秀	西山
			2位	富沢 俊太	二居
	2位		森山 勇気	中子	
	50 M平泳ぎ	2位	富沢 俊太	二居	
		3位	半澤 朝陽	川松	
	100M 平泳ぎ	3位	半澤 朝陽	川松	
		3位	森山 勇気	中山	
	200M リレー	1位	半澤 朝陽	西山	
			ベルフォード将秀	二居	
			富沢 俊太	二居	
	2000Mメドレーリレー	1位	富沢 俊太	二居	
		半澤 朝陽	川松		
		森山 勇気	中山		
		半澤 朝陽	川松		
		ベルフォード将秀	西山		

選抜選手大健闘!!

第3回南魚沼市塩沢地区・湯沢町小学校親善水泳大会



6年女子	50M 自由形	1位	樋口 晴菜	栄町
		6位	富沢 南	石白
		3位	富沢 南	石白
		2位	樋口 晴菜	栄町
	50M バタフライ	2位	樋口 晴菜	栄町
		2位	富沢 南	石白
	2000Mメドレーリレー	4位	葛西 美伶	石白
			樋口 晴菜	栄町
	200M リレー	4位	南雲 美央	古野二
			富沢 南	石白
		南雲 美央	古野二	
		樋口 晴菜	栄町	
		都司 琥珀	古野二	



感動！5日間の職業体験（8年生）



8年生は、夏休みに5日間の職業体験を実施しました。この活動は、キャリア教育の一環として、「働くことへの認識を深め、望ましい職業観を育むことを通して、これからの自己の生き方を考えたり、湯沢の魅力を発信したりする」ことをねらいとしています。今年も町内の20以上の事業所から協力していただき、生徒ははととも貴重な体験をさせてもらいました。ありがとうございました。

この学習で得たものをもとに、8年生が自分の将来に向き合っていくように支援していきます。



9月の学園行事等

小…小学校の行事

中…中学校の行事

- | | |
|--|------------------------------------|
| 5日⊕ 全体練習 2・3限 <small>小</small> | 15日⊕ 新人水泳大会 <small>中</small> |
| 9年体験入学（十日町総合）PM <small>中</small> | 20日⊕ 親善陸上大会（5・6年） <small>小</small> |
| 6日⊕ Webテスト（8:30～9:30） <small>中</small> | 21日⊕ 親善陸上大会予備日① |
| 小中合同全体練習 2～4限 | 9年体験入学（六日町） <small>中</small> |
| 専門委員会 | 22日⊕ 親善陸上大会予備日② |
| 7日⊕ 小中合同予行 2限 | 23日⊕ 秋分の日 |
| 8日⊕ 4限給食後放課（1～4年） <small>小</small> | 24日⊕ 越後湯沢秋桜ハーフマラソン |
| 体育祭予行 3・4限 <small>中</small> | 25日⊕ 交通安全指導日 <small>小</small> |
| 体育祭前日準備 5・6限 | 9年体験入学（八海 体育） <small>中</small> |
| 9日⊕ 体育祭 | 26日⊕ 各種新人大会① <small>中</small> |
| 10日⊕ 体育祭予備日① | ※バレー会場（一体・二体） |
| 11日⊕ 振替休業日 | 9年学習の確認テスト② <small>中</small> |
| 12日⊕ 体育祭予備日② | 27日⊕ 各種新人大会② <small>中</small> |
| 13日⊕ クラブ（5/10） <small>小</small> | 28日⊕ 登山遠足（5・6年） <small>小</small> |
| 9年体験入学（十日町）PM <small>中</small> | 29日⊕ なかよし遠足（1～4年） <small>小</small> |
| 9年体験入学（小出） <small>中</small> | 9年生登山遠足 <small>中</small> |
| 14日⊕ 2学年PTA行事・給食試食会 <small>小</small> | |
| 午後短縮 基礎テスト国語② <small>中</small> | |
| 9年体験入学（小干谷）PM <small>中</small> | |
| 新人各種大会激励会（放課後） <small>中</small> | |
| ※2年一休使用（昼休み～5限） <small>中</small> | |

第26回 湯沢町長杯 争奪町民野球大会



開催日

10月8日①
湯沢中央公園野球場 他

会場

対象

①町内在住または町内の事業所、湯沢町出身者等に勤務する人5人以上で構成したチーム
②湯沢町野球連盟に加盟しているチーム(連盟のチームは学生の出場不可)
※未成年者のみチームは、保護者(代表可)が必ず同伴してください。(代表者会議に保護者が必ず出席してください。)

締切日

9月29日②の午後5時まで
(先着 最大12チーム)
湯沢町公民館の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)、メンバー表を提出してください。

参加費

1チーム 8,000円
(代表者会議の時に徴収。雨天等のため中止になっても返金はしません。)

代表者会議

10月2日③ 午後7時
湯沢町公民館

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

※必ず出席してください。

アルビレックス新潟 試合観戦ご招待



2017 明治安田生命 J1リーグ 第28節

アルビレックス新潟 対 ヴィッセル神戸

日時 9月30日④ 午後3時30分 キックオフ
場所 デンカビッグスワンスタジアム
※チケットの券種(自由席・指定席)は当日ご案内します

応募条件 湯沢町在住者(募集人数200名)

応募方法 往復ハガキの往信裏面に

- ①9月30日神戸 ②住所 ③氏名・年齢
④電話番号 ⑤メールアドレス(お持ちの方)
⑥チケットの希望枚数(4枚まで)
⑦後援会資料請求(する・しない)

を記載し、返信用表面に返信先(ご自分)の住所・氏名をご記入の上、宛先に送付して下さい。

※往復ハガキは各自ご用意ください。応募は1世帯につき1通限り有効で、応募多数の場合は抽選となります。

応募期限 9月20日⑤必着

(応募期限に満十分以降のお申込は無効です)

ご招待の可否を返信用ハガキにてお知らせします。(9月25日⑥予定) お電話での可否に関するお問合せはお答えいたしかねます。ご観戦いただく方は、返信ハガキをご持参の上、デンカビッグスワンスタジアムのEゲート前広場「チケット引換所」にてチケットとお引き換え後にご入場・ご観戦となります。

受け渡し

宛先

〒950-0954
新潟市中央区美咲町2-1-10
アルビレックス新潟後援会
「試合観戦ご招待」係

問 アルビレックス新潟後援会 村山

☎025-282-0011

<p>往信</p> <p>9月30日神戸</p>	<p>新潟市中央区美咲町2-1-10</p> <p>アルビレックス新潟後援会 試合観戦ご招待係</p>	<p>返信はがきの裏面</p> <p>白紙</p> <p>この用紙は、抽選結果が記載されます。必ず白紙のままですし出して下さい。</p>
<p>返信</p> <p>後援会 例 花子様</p>	<p>19月30日神戸 2南魚沼郡湯沢町○○○ 3後援 花子 20歳 4025-○○○-△△△△ 5メールアドレス(お持ちの方) 6希望枚数(2枚まで) 7後援会資料請求(任意) ご希望の方は空白部分に「希望する」とご記入下さい。</p>	

往復ハガキ記入例 ※ハガキは見開きの状態で

▷クラブの最新情報は『アルビレックス新潟公式 サイト』をご覧ください。

第32回 湯沢町民ゴルフ大会



開催日

10月17日

会場

ゴールド越後湯沢カントリークラブ

参加資格

湯沢町在住の方、マンションオーナー、湯沢町の事業所に勤務されている方、及びご家族、知人

参加費

9,000円（フレイ・昼食・賞品代・パーティ代、諸税を含む）

競技方法

18ホールストロークプレイ、新々ベリア方式

申し込み方法

①個人戦
男女共通

申し込み方法

②団体戦
各地域、町内会、クラブチーム、マンションチーム他
（1チーム3〜4名とし、各チーム上位3名のネットスコアで順位を決定）

申し込み方法

下記、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、事務局までFAX又はご持参下さい。

締め切り日

9月30日（40組になり次第、期限前でも申し込みを締め切ります）

その他

※申込用紙は、次の所にもご用意してあります。
▽湯沢パークホテル、湯沢町公民館、湯沢カ
ルチャーセンター、中里ゴルフ練習場、湯
沢町観光協会、田嶋観光協会、かぐら・みつ
また観光協会、中里観光協会、岩原観光協
会、越後湯沢温泉観光協会、湯沢町商工会、
湯沢町社会福祉協議会

申し込み方法

※組み合わせ表は、当日受付でお渡しいたします。
（スタート時間は、事前にご連絡いたします）
※当日は、各自スタート時間40分前までに受付
を済ませてください。
※表彰式でアルコール類の提供はいたしません
のでご了承ください。
※個人申し込みの場合、どこかの組に組み入
れをさせていただきますので、予めご了承ください。

申し込み方法

町民ゴルフ大会事務局
（ゴールド越後湯沢カントリークラブ内）
☎787・4111 FAX787・3142

第32回 湯沢町民ゴルフ大会参加申込書

1	フリガナ	男・女	ご住所	S・H 年 月 日
	代表者		生年月日	
電話番号		FAX 番号		
チーム名				
2	フリガナ	男・女	生年月日	S・H 年 月 日
	お名前			
3	フリガナ	男・女	生年月日	S・H 年 月 日
	お名前			
4	フリガナ	男・女	生年月日	S・H 年 月 日
	お名前			

＜お問い合わせ・申込先＞

ゴールド越後湯沢カントリークラブ内 湯沢町民ゴルフ大会事務局

FAX: 025-787-3142 / 電話 025-787-4111

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「グリーンボールの会」

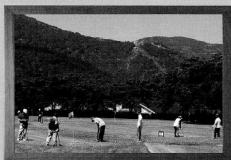
誰もが手軽にできるスポーツということで有志が集まり「グリーンボールの会」と名づけ、立ち上げてから十年にまりました。

グラウンドゴルフは、誰もが、いつでも、いつまでもできる生涯スポーツとして昭和五十七年に誕生しました。今では多くの人々に愛好され全国的なスポーツとして普及しております。

グリーンボールの会はグラウンドゴルフを通して会員相互の親睦と交流を図り、健康的な生活を送ることを目的としております。

皆さんの入会を心からお待ち申し上げます。どうぞお気軽に体験しにお越しください。

代表 関 繁



活動日	5月～11月 毎月第2・4日曜日 午前8時30分～10時30分
活動場所	湯沢中央公園内 グラウンドゴルフコース
活動種類	グラウンドゴルフ
会員	18名
あゆみ	平成19年10月～ 発足

問 湯沢町公民館 ☎784-2460

サンティック 受講生募集

10月開講コース受講生を次のとおり募集します。
受講料等詳細についてはお問い合わせください。

問 魚沼サンティックスクール
☎772-4554 FAX778-1158

コース名	実施期間	曜日	時間帯
新入社員 フォローアップ研修	10/17～10/18 (全2回)	火・水	9:00～16:00
第1種電気工事士 実技コース	10/31～11/30 (全9回)	火・木	18:30～21:20

投稿



すき間風 上中 高橋 英男

日が暮れた厨房に親父がたった一人で
胡瓜や茄子漬けを揃まみにして呑んでいた
六十ワットの裸の電球に明りを入れて
「俺にも一杯呉れないかい」と言ったら

薄ら笑いして湯飲みに並なみと注いでくれた
昔は荷車引きだと聞えて居るが足腰が丈夫で
日雇いや野良仕事など長く稼いでくれたが
次つぎと苦勞が束になつて醜^{みにく}くて来て
旨い物など食べさせてやれなかった

下らない心配などさせてしまい
年を取らせてしまったように思う

晩酒も ままにならなかつたのではないかと
一人で落ち込んでいたら

「俺らこれでも若い時は人並に芸者遊びをしたがだぞ」と
と自慢そうに

今度は日焼けした顔いっぱい笑顔が広がった
嬉しくなって、白髪頭の親父の胸に

思わずピンと飛び付いて
背中をポンポンして欲しくなつた

板の間のすき間風が心地よく吹き上げていた
水い間大切に温たためて居た内緒の思い出が道か
彼方に行つてしまふ

両山短歌会 九月詠草

スイッチを入れれば直ぐに作動する自動洗濯機有難きなり
石蹴れば道の草むらじろがりてひそかな音して見えなくなりぬ

丸山富美子

久びさに明るき鳥さしもとりきて鳥たちさえもつれけに飛ぶ
高窓に写る柿の葉緑濃くそよ吹く風に時折り掃るる

牛木三保子

幼子の「あッネコジャラシ」が聴きたく野の草なれど日も飾りぬ
森昌子たくまじし母で登場す哀しみ本線感えたいればこそ

鈴木スミ子

炎天にたまゆらそよ風吹きて咲く立葵を囀か揺らせり
風出で七夕方歩む濃蔭の側溝落ち行く水音涼し

関 きてよみ

ミサイルが飛び交う時代わが家のめぐりにいたら狸が住まう
病院の減塩食に降参す赤い梅干し一つくたさ

高井やす子

ナレーションゆつくり流るる寺巡り喧嘩忘れ心洗わる
年寄りには意固地になると子は嘆く吾も氣を付けて耳傾けむ

剣持 政子

老齢も病も忘れひとときを声張り上げるコーラスの集い
発表日折折り数えてここに歌詞貼り付けて口ずさみおり

南雲 圭子

還暦を過ぎて学びし歌の道氣利のこころ世情広がる
肩に来て止まる贈贈に歩を休め朝の日は差す青田見渡す

南雲 武貞

四季を詠む

ケアハウスゆざわ

俳句

句会 紅山楼

季題 冷麦 当季雜詠

飛来する夏に先駆けの燕かな
熱中の日なれど染しき牌の音や

岩館 忠治

拙しくれ読経と思え石地藏
走馬燈りと酔いがまわりたり

泉 昭一

ホワイトの花が大好き初夏の町
わた菓子の子の甘い風ふく夏の夜

井浦 廣治

青葉ひよんひよん飛んで草むらへ
紫蘭花が雨にうたれて生き生きと

井浦八重子

カラオケも夏塗の土屋白合かおる
ブラククの珈琲熱し巴里祭

関 ムツ

八海のハツ峰見えて梅雨晴間
白百合やみんな音の乙女です

くみ

ゴンドラの行く先夏の雲の中
駐車場を見て風呂に行く梅雨の晴

横山 和吉

子育ての遠き日の杜鵑鶯
冷麦は働き尽くめ亡母のひる

菜花

夏の海白神山地あら荒し
冷麦の五色の糸の鮮やかさ

めぐみ

灼ける道人影も絶え音も絶え
珍客に先ずは冷麦屋敷とす

ふじの

日傘さす被災地思いバスを待つ
冷麦の十年こえる昼食会

香葉

夏つばめ三日仮變で立ち去りぬ
冷麦にせせらぎの音ききにけり

津

冷麦の白さにはしもおどりたり
冷麦はあつと云う問の満腹に

澄子

路地裏にきやらぶきう手前味
冷麦の旨み歯応え祖母思つ

音希

フシロク横文字群れて夏を知る
冷麦は細身肌つゆ命

派手男

誕生白色とり添える花水
冷麦を食して語る友来たり

のぶ子

9月のユースポ!

ジュニア合同トレーニング

～SAQトレーニング「今より早く走ろう」～

SAQとは、S（前方への重心移動の速さ）・A（方向転換能力）・Q（刺激に反応して素早く動き出す能力）に重点を置いたトレーニングの事です。今回はS（前方への重心移動の速さ）を中心に速く走る為のトレーニングを行います。

- 日 程：9月29日◎ 19：00～20：30
- 会 場：湯沢カルチャーセンター
- 対 象：小学生
- 参 加 費：無料
- 申し込み：9月28日◎までにユースポ!窓口へ、またはお電話メールにてお申込み下さい。
- 持 ち 物：動きやすい服装・内履き・飲み物・タオルをお持ちください。

ユースポ!のパーソナルレッスン ～完全予約制～

「本気で痩せたい!」

「特別なレッスンをして欲しい!」

「健康診断の結果が・・・何か始めたい!」

「みんなと一緒に頑張りたい!」

お悩みや目的に応じてユースポ!のインストラクターがマンツーマンでお手伝いします!

- 料 金：1時間 マンツーマン 5,000円 2名 8,000円 3名 10,000円
- 予 約：ユースポ!窓口またはお電話にて、ご希望レッスン（または目的・お悩み）をお知らせください。担当するインストラクターと日時の調整、レッスン内容等の確認をさせていただきます。予約完了となります。

筋肉を使って貯筋!貯筋!
健康体操

参加者募集

貯筋運動ステーション



私たちはスポーツを通じて
感動を伝えています。

主催 (公財)健康・体力づくり事業財団
主管 NPO法人ユースポ!

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♪

貯筋通帳をプレゼント

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♪

- 期 間：9月11日◎ 10：00～11：30
▽その後9月20日～11月29日
毎週水曜日 10：00～11：00
- 会 場：湯沢カルチャーセンター
- 参 加 費：3,000円 (全12回)
初回参加時にお支払いください。
または1回500円
参加当日お支払いください。
- 申し込み：ユースポ!窓口へ、または電話・メール・ファックスにてお申込み下さい。



申・問 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

●電話・ファックス ☎785-2123 FAX 785-6911

●メール info@youspo.net ●受付時間 9:00～21:00

ユースポ!WEB
お気に入り登録!

ユースポ! 検索
http://www.youspo.net



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 カルチャーセンター
日 9/29～12/15(全11回)
 11/3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 カルチャーセンター
日 10/11～12/20(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 カルチャーセンター
日 10/6～12/22(全11回)
 11/3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 カルチャーセンター
日 9/29～12/22(全11回)
 11/3、11/10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内を作ります！健康増進センター内プール
日 10/3～12/19(全11回)
 10/17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！健康増進センター内プール
日 10/5～12/28(全11回)
 11/23、12/14はお休み
 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 カルチャーセンター
日 10/4～12/20(全12回)
 毎週水曜 13:30～14:45
費 会員：6,600円 非会員：10,500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 カルチャーセンター
日 9/26～12/12(全12回)
 毎週火曜 19:30～20:45
費 会員：6,600円 非会員：10,500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 カルチャーセンター
日 10/5～12/28(全11回)
 10/19、11/23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 カルチャーセンター
日 10/2～12/18(全11回)
 10/9はお休み
 毎週月曜 19:30～20:30
費 会員：6,000円 非会員：9,600円



雪国館

湯沢町歴史民俗資料館

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 354-1

☎025-784-3965 ㊟025-775-7550

開催時間 午前9時～午後5時（入館は4時30分まで）

休館日 毎週水曜（祝日の場合は翌日）

入館料 大人500円（400円）小中学生250円（200円）

※（ ）内は15名以上の団体料金

★「秋の湯沢高原で石仏に会おうツアー」 参加者募集

「里山の魅力探し」公開講座の特別編として、10月4日㊟に開催します。

長い間、土や草に埋もれていた道祖神など数体の石仏が、今年の7月、高橋正明さんなどによって発掘されました。その石仏たちと、すぐかたわらに安置されている大峠百番観音様（西国三十三番の一部）を訪ねます。



石仏の説明をする高橋さん（8月7日）

講師 高橋正明さん（森林インストラクター）

主催 一般社団法人湯沢町観光協会

後援 湯沢町公民館、湯沢高原株式会社

コース 午前9時30分より雪国館で受付

→11時30分より昼食（野菜天ざる）→散策→午後3時半頃に山頂駅で解散
※天候などにより変更となる場合があります。

料金 湯沢町民2,000円（要証明）、町民以外3,000円

（ロープウェイ往復代、ガイド代、昼食代、雪国館入館料代、保険代、消費税込み）

※証明書（運転免許証等、湯沢町在住と明記されているもの）をお忘れの場合、町民以外の料金になります。

募集人数 30名

申込締切 9月28日㊟ 午後4時

申込み先 湯沢町歴史民俗資料館「雪国館」までお電話（☎025-784-3965）ください。
（午後9時～午後5時（水曜休館））

★「たいけん！ミニツアー」が好評

今年の夏、8月の土曜日限定で「たいけん！ミニツアー」という企画を行い、好評でした。

フラ細工の講師を務める小林守雄さん（86）が、昔の道具について説明しました。小林さんが「壺（かいこ）は一生に一回だけ、おしっこをするんですよ」と話すと、参加者は「ええっ、一生に一回！？」と驚いていました。他にも、唐箕（とおみ）のハンドルを回して「ホントだ、ここから風が出ている」と目を輝かせた人もいました。

ツアーは今後も開催いたします。5名様より、2日前までの要予約でお願いします（開催できない日もあります）。



心の健康相談会

南魚沼地域振興局 健康福祉環境部

眠れない、不安、閉じこもりがちだ、更年期のせい
か気持ちがあふむ、お年寄りのもの忘れ、認知症 など。

そのような悩みをお持ちの方、またはそのご家族の
方などの相談に、専門医（精神科）が無料で応じます。

プライバシーは守られます。事前の予約が必要です。

※精神科の主治医がいる場合は主治医に相談のうえ申し
込みください。

日時 10月10日④ 午後2時～4時

会場 ハローワーク南魚沼

問 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課
☎772-8137(午前8時30分～午後5時15分、
土・日・祝日は休み)

肝炎医療相談会の開催について

南魚沼地域振興局 健康福祉環境部

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、専門医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。

日時 10月20日④

相談時間：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。

会場 南魚沼地域振興局健康福祉環境部 内
南魚沼保健所(南魚沼市六日町620-2)

受付人数 4人(先着順)

相談料金 無料

申込み 10月10日④までに電話または来所にてお
申込みください。(事前予約制)

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)

その他 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。

問・申 新潟県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

平成30年度 就学予定児童の健康診断について

湯沢町教育委員会

平成30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
郵送してあり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。

日時 平成29年10月11日④

受付：午後1時～

会場 湯沢小学校(湯沢学園)

検査内容 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
していただくこととなります。待ち時間に管理指導主
事と保健師による講話などがあります。参考に母子手
帳をご持参ください。

問・申 湯沢町教育委員会 教育課

☎784-2211

軽減税率制度説明会

小千谷税務署

小千谷税務署では、事業者の方を対象として、消費
税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。

多くの事業者の方に関係のある制度ですので、ぜひ
説明会にお越しください。

日時 10月13日④ ①午前10時～11時

②午後2時～3時

※①②のどちらかにご参加ください

(受付：各回とも開始30分前から)

会場 湯沢カルチャーセンター 1F小ホール

対象 個人事業者及び法人(定員:各回とも100人)

料金 無料

持ち物 筆記用具

問 小千谷税務署 ☎0258-83-2090(代表)

○個人事業者：個人課税第1部門

○法人：法人課税部門

※お電話の際は、音声ガイダンスに沿って『2』を選択
してください

参加者募集!

もの作りひろば

「ストローでもちつきペタン」

〜うきぎもちをついたよ〜

日時 9月24日(日)

午後1時30分〜3時の予定

会場 地域交流センター

池沢学園 地域交流棟1階

対象 小学と保護者

参加費 1人 200円

申込み 地域交流センターで申込み、電話でも受け付けます。

締め切り：9月21日(木)まで

〒784-3033 地域交流センター 林



(作品はイメージです)

編集後記

季節の節目、あつという間に秋らしい気候となりました。寒暖の差もあるので体調管理に気を付けていきましょう。

さて、今号の特集では池沢学園でA.L.T.の先生をしているスティーブ・二ーさんを紹介しました。私もマグナの学生交流事業の取材の際、会話の通訳などをさせていただきました。また先生ご本人ともお話しさせていただく機会がありました。とても丁寧で優しく、笑顔がステキな先生です。

ステファニー先生の学園の子どもたちに対する英語教育への思いがこの特集を通してお伝えできればと思います。(一)



※ 夜の夜長に耳さすませばでは、

会場変更のお知らせ

8月27日号広報に折り込みました「ライフデザインセミナー」について、10月21日開催の「Gesundheit」の会場が変更になりましたのでお知らせします。

〈変更前〉 瀬戸町公民館会議室 (瀬戸町大字瀬戸2-8-2)
〈変更後〉 CIRCLE OF LIFE (瀬戸町瀬戸4-1-136)

ご結婚おめでとうございます

8月11日 林 慶樹さん (下・中)
(内田) 結女さん (南魚沼市)

♡お二人のメッセージ♡ ヨシとゆめ子をこれからもよろしくおねがいします。

お誕生おめでとうございます

8月4日 腰越 尊くん (滝ノ又、司さん・小百合さん)
8月4日 剣持 紗弥さん (西・中、崇紀さん・梨恵さん)

ご逝去お悔やみ申し上げます

8月9日 今村 安好さん (原、万蔵)
8月12日 高橋 正一郎さん (古野、80歳)

※8月16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。

ご希望の方は社会福祉協議会まで。TEL 784-4111