



広報 ゆがわ

No. 687
令和 6 年

2月号



湯川村保育所
—だんごさし—



主な 内容

- ▶ 令和6年 湯川村新春のつどい②
- ▶ 令和6年 新春書き初め大会③
- ▶ 確定申告書作成会場のお知らせ.....⑤
- ▶ 村民の文芸発表のひろば.....⑩



湯川村ファミリー



湯川村新春のつどい

1月4日(木)、湯川村公民館において令和6年の門出を祝う、正月恒例の『湯川村新春のつどい』を開催しました。

式に先立ち、1月1日に発生した能登半島地震によりお亡くなりになった方々へ黙とうを捧げた後、女声コーラスグループ「コーラスひまわり」の皆様と、参加者からの男声パートが加わった混声合唱による村民歌と応援歌が斉唱され、盛大に式が始まりました。

佐野 盛至村長の年頭の挨拶に続き、各界を代表して、小野 澄雄議会議長、小沼 幸子農業委員会会長及び津瀧 一実商工会長からそれぞれ年頭のご挨拶をいただきました。

また、ご来賓の小熊 慎司衆議院議員、菅家 一郎衆議院議員、猪俣 明伸福島県議会議員からご祝辞をいただきました。

その後、湯川村謡曲愛好会のお2人による『養老』が披露され、鏡開き、祝宴へと移り、参加者の皆様は、賀詞を交わしながら湯川村の今年の飛躍を誓い合っていました。

また、松川団地の高倉 理恵子先生の書画で、「天からの幸福が永く続き、尽きることがない」という意味の「天禄永昌」(てんろくながくさかゆ)と、時代が穏やかで、なおかつ治世も安泰であるという意味の「時雍道泰」(ときやわらぎてみちやすし)の2幅も展示され、会場に華を添えました。

なお、先の書画については、役場庁舎内において展示しておりますので、ご覧ください。



歓談の様子



佐野村長 年頭のあいさつ



コーラスひまわり 村民歌・応援歌の合唱



謡曲愛好会 謡曲「養老」の披露



鏡開き

交通安全祈願祭

1月17日(水)、勝常寺において交通安全祈願祭を執り行いました。

令和6年福島県交通安全運動のスローガンは、『わたります 止まるやさしさ ありがとう』です。飲酒運転をしないことやシートベルトの着用の徹底はもちろんのこと、歩行者への配慮をもった運転を心がけましょう。

交通事故のない「安心・安全な湯川村」にするため、本年も交通安全運動を展開してまいりますので、村民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。





令和6年能登半島地震義援金の募金箱設置

令和6年能登半島地震で被災された皆様並びにご家族の皆様
に心よりお見舞い申し上げます。

この災害により被災された方々を支援するため、村では義援金
の受付を行っております。

お預かりした義援金は、日本赤十字社福島県支部湯川村分区
(村社会福祉協議会)を通じて、被災者のために使用させてい
たします。

皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

◆募金箱設置場所 湯川村役場庁舎、湯川村社会福祉協議会

◆募金箱設置期間 3月15日(金)まで

設置時間は平日の午前8時30分～午後5時までになります。



募金箱は役場庁舎
1階の入り口付近
右側に設置して
あります。

令和6年 新春書き初め大会

1月5日(金)、湯川村公民館において村内小中学校の児童、生徒による新春書き初め
大会を開催しました。

今年は15名の方に参加していただき、おらが村の応援隊の方々の指導のもと真剣に
取り組んでいました。

なお、作品は2月9日まで公民館ロビーに展示しておりますのでぜひご覧ください。

入選者は、次のとおりです。(敬称略)

○金賞

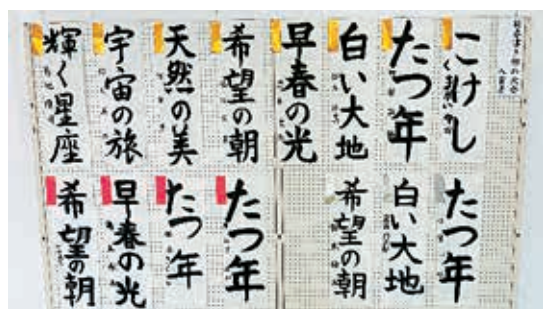
熊谷 優那 (勝常小1年)
阿部 詩織 (笈川小3年)
鈴木 優真 (笈川小4年)
高橋 葉奈 (笈川小5年)
福地 咲来 (笈川小6年)
渡部 昊 (湯川中1年)
鈴木 美緒 (湯川中2年)
菊地 優斗 (湯川中3年)

○銀賞

佐賀 心咲 (笈川小3年)
高畑朔太郎 (勝常小4年)
鈴木 佑太 (笈川小6年)

○銅賞

渡辺すみれ (勝常小3年)
根本紗久羅 (勝常小3年)
井上 航太 (勝常小5年)
大関 悠生 (笈川小6年)



令和6年 消防出初式

1月7日(日)、湯川村公民館において新春
恒例の消防出初式を挙行了しました。

式に先立ち、村長、消防団長、団員、来賓
各位約150名で本村の今年一年間の無火災
祈願を行い、引き続き行った出初式では、白
岩雅夫団長が式辞を述べ、出席者一同が防火
に対する決意を新たにしました。

昨年は残念ながら、村内では3件の火災が
発生してしまいましたが、今年は無火災で過
ごすことができるよう、村民の皆様一人ひと
りの心がけをお願いいたします。



無火災を祈願する白岩団長



「愛のお米一握り運動」の御礼並びにご報告

今年度も村民皆様の温かいご理解とご支援を賜り、更生保護施設「至道会」と薬乱用更生施設「磐梯ダルクリカバリーハウス」へ、現金・物資等をお届けすることができました。

双方の責任者より「在会者の自立更生支援のために有効に利活用させていただきます。今後ともご理解とご支援をお願いいたします。」とのお礼の手紙と感謝の言葉を頂きました。

更生保護女性会では、これからも犯罪や非行のない明るい社会をつくるために活動して参りますので、ご支援ご協力をお願いいたします。なお、皆様からの善意は次のとおりです。

現金	115,966円
玄米・白米	585kg
物資	洗剤・タオル類・毛布・コーヒー・お茶・紅茶・歯ブラシ・ティッシュペーパー・マスク等

○湯川村更生保護女性会では、会員を随時募集しています。
連絡先 ☎0241-27-4609（会長 芦澤 志津子）



至道会へ物資等を届けました



物資等荷造り作業の様子

中学生の「税についての作文」コンクール表彰式

12月21日(木)、湯川中学校において令和5年度中学生の「税についての作文」コンクール表彰式を開催しました。

このコンクールは、国による租税教育推進の一環として、中学生の皆さんが学校教育の中で学習したこと、税の仕組みや使われ方、税に関する自分自身の経験や体験などを通して考えたことを作文として発表するものであり、村納税貯蓄組合連合会において、今回応募された中学生13名の中から上位者に対して表彰式を行いました。

受賞されました皆さん、誠におめでとうございます。

入選者（敬称略）

○会長賞 古川 悟也（湯川中3年）

○特別賞 渡部 昊（湯川中1年） 山口 湊（湯川中3年） 佐藤 陽（湯川中3年）



会長賞受賞者の古川悟也さん



受賞された皆さん

受賞おめでとうございます！

全国民生委員児童委員連合会会長表彰

このたび、村民生委員・児童委員の三澤 功さん（中ノ目）が、2023年度 全国民生委員児童委員連合会会長表彰（永年勤続民生委員・児童委員表彰）を受賞しました。この表彰は、三澤さんのこれまでの10年以上にわたる民生委員・児童委員活動の功績が認められたことによるものです。誠におめでとうございます。





農地相談会のご案内

農地についての相談をお受けします。お気軽においでください。

- 開催日 2月8日(木)
- 時 間 午後1時30分～
午後3時30分
- 場 所 役場「小会議室」
- 対応者 農業委員会委員

※委員には、守秘義務が課せられています。

☎ 0241-27-8820
後期高齢者医療保険料(ほけん係)

固定資産税(税務係)

※納付の相談は、住民課各係までお願いします。

※口座振替による振替日も右記と同じになります。

※納期限までに納税が困難な特別な事情がある場合は、ご相談ください。

今月の納税

固定資産税第4期分
【納期限 2月29日(木)】

後期高齢者医療保険料
(普通徴収) 第7期分
【納期限 2月29日(木)】

所得税・住民税申告相談会が2月8日(木)から始まります

- 日 時 2月8日(木)～3月15日(金)
- 受付時間 午前8時30分～11時15分、午後1時～4時
(開始時間は午前9時からとなりますので、ご注意ください。)
- 申告会場 湯川村役場 1階「村民ホール」



12月下旬に配付しました「令和5年分申告相談日程表」(緑色)の割当日での相談をお願いいたします。

なお、どうしても都合がつかない場合は別の日でも相談可能ですが、当日の申告受付名簿記入順に相談を行います。(電話による予約及び変更は受け付けておりませんのでご了承ください。)

※相談前に同封しました農業関係調査用紙及び収支内訳書の作成をしていただいた上でのご来庁をお願いいたします。また、申告相談の際は、必ずマイナンバーが確認できる書類が必要となります。

なお、世帯内で別の方の申告をする際も、その方のマイナンバーが確認できる書類が必要となりますので、あわせてお持ちください。

※個人の所得申告は、単に所得証明書等の発行のためだけではなく、国民年金や扶養認定に係る証明や国民健康保険税などの基礎資料となる重要なものです。申告内容・必要書類等については、12月下旬に配付しました「令和5年分所得の申告相談の手引き」を参考にしてください。

◎お問い合わせ先 住民課 税務係 ☎0241-27-8820

会津若松税務署「確定申告書作成会場」のお知らせ

- 開設場所 アピオスペース1階大会議室(会津若松市インター西90番地)
- 開設期間 2月16日(金)～3月15日(金) (土・日・祝日を除く)
- 開設時間 午前9時15分～午後4時

○入場整理券が必要です。

会場内の混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は会場で当日配付しますが、配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。(事前発行可能期間が設けられています。)

○確定申告書の作成はスマートフォンで！

会場では、ご自身のスマートフォンまたはタブレットを使用して確定申告書を作成していただきますので、次のものをお持ちください。

- ・スマートフォンまたはタブレット
- ・マイナンバーカード ・マイナンバーカードの発行時に設定した2つのパスワード

○税務署での対応

上記開設期間中は、税務署に確定申告書作成会場は設置しておりません。

○ご自宅から申告ができます

スマートフォン、タブレット及びパソコンを利用して、ご自宅から申告することができます。

○確定申告電話相談センター

確定申告書作成に関する一般的なご相談は、「確定申告電話相談センター」でお答えします。

- ・電話番号 ☎0570-00-5901 (国税相談専用ダイヤル)
(音声案内に従って「0番」を選択してください。)
- ・受付期間 1月17日(水)～3月15日(金)
- ・受付時間 午前8時30分～午後5時 (土・日・祝日を除く)



「後期高齢者医療保険」高額療養費等 口座振込日の変更について

後期高齢者医療保険の高額療養費などの医療費等現金給付について、口座振込日が変更となります。

●対象の給付費

療養費、高額療養費、高額療養費（外来年間合算）、高額介護合算療養費、葬祭費

●変更の内容

- ・通常振込日…毎月7日 → 毎月10日
- ・再振込日…毎月25日 → 毎月末日 ※10日及び末日が土・日・祝日の場合はその前の開庁日

●変更の開始時期

令和6年4月支給分から

◎お問い合わせ先 住民課 ほけん係 ☎0241-27-8830

「歯みがき」で、誤嚥性肺炎を予防!! Part 3

日本人の死亡の原因の上位を占める肺炎。死亡者の95%以上が65歳以上の高齢者で、その多くが誤嚥性肺炎です。命を脅かす疾患であるため、予防することが重要です。

予防のための「口腔ケア」

食べかすが口の中に残っていたり、義歯の手入れがきちんとされていなかったりすると、口の中の細菌が増殖し、誤嚥で肺炎を起こしやすくなります。

そのため、歯みがき、口腔ケアを行うことで、予防につながります。

歯みがきの方法

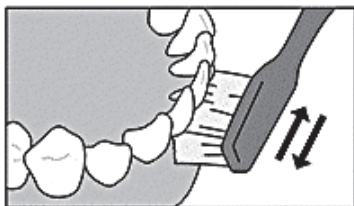
「しっかりみがく」＝「力を入れる」ではありません！

- ①歯ブラシの動かし方…毛先が歯から離れないように小刻みに動かす。

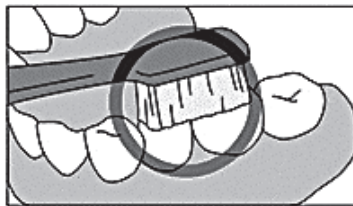


- ②磨く部位…歯の表面だけでなく、歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏側も1本1本丁寧に磨きましょう。(就寝前は特に丁寧に)

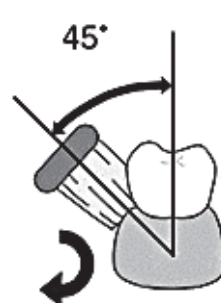
歯の表面



奥歯（かみ合わせ）



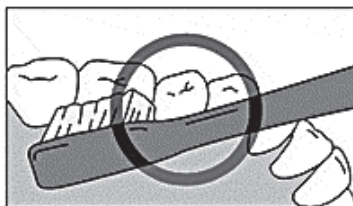
歯と歯の境目



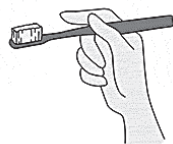
前歯の裏側



奥歯の裏側



- ③歯ブラシの持ち方…鉛筆を持つように持つと、余計な力が入りにくく、歯肉を傷めません。



● 次回は義歯の手入れについて紹介します ●



受け忘れていませんか？定期予防接種

今年度、定期予防接種の対象となっている方で、未接種の方は接種期間内に接種されますようお勧めいたします。

予防接種名	対象者	接種期間	費用
高齢者肺炎球菌予防接種	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生	令和6年3月31日まで	1,000円
麻疹風しん予防接種	平成29年4月2日～平成30年4月1日生	令和6年3月31日まで	無料
二種混合予防接種	平成23年4月2日～平成24年4月1日生	13歳未満まで	無料

接種期間を過ぎてしまうと全額自己負担（約6,000円～10,000円）での接種となってしまいます。
令和5年4月に対象者へ予防接種の案内をしております。予診票を紛失された方は保健センターへご連絡ください。

◎お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110

「CKD」を知っていますか

CKDとは「慢性腎臓病」のことで、主に糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化により発症し、放置したままにしておくと人工透析や腎移植に至る病気です。成人の8人に1人がかかっていると言われています。

◇定期的に健診を受けましょう。

CKDの初期には自覚症状がほとんどありません。このため、定期的に健診を受けて、尿検査や血液検査をすることが早期発見につながります。また、健診で異常がみつかったら必ず受診しましょう。

〈尿検査〉腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

このため、尿中のたんぱく量を測定することで、腎臓の状態が分かります。

〈血液検査〉血液中にある老廃物の一種の血清クレアチニンは通常であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されずに血液中に溜まっていきます。このため血清クレアチニン値が高いということは腎機能が低下していると判断できます。

◇CKDが進行すると現れる症状

CKDが進行すると夜間の頻尿、むくみ、貧血、身体のだるさ、息切れなどの症状が現れます。気になる症状があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

◇CKDの予防

CKDを防ぐためには、塩分を控えめにしたバランスのとれた適量の食事と適度な運動などにより、生活習慣病を予防・改善する、また、禁煙、適度な飲酒、休息をしっかりとるなどの適切な生活習慣を身につけることが重要です。生活習慣病で治療中の方は、治療を継続するとともに、かかりつけ医等に相談しながら生活習慣の改善に努めましょう。

(参考：日本腎臓協会ホームページ)

あなたの老後をサポートします!! 農家のための農業者年金

農業者年金制度は農業者の老後の生活の安定と福祉の向上に加え、要件を満たす農業者へ保険料を助成し、担い手を確保することを目的とした公的な政策年金です。

農業者年金制度のポイント

①加入資格

- ・年齢が20歳以上65歳未満（ただし60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者）
- ・年間60日以上農業に従事する方
- ・国民年金の第1号被保険者（ただし、保険料納付免除者は除く）

②保険料の額は自由に選択可能

保険料は月額2万円から6万7千円まで千円単位で選択ができ、加入後でもいつでも見直すことができます。

③終身年金で80歳までの保障つき

原則65歳から生きている限り受給できる終身年金です。仮に80歳前に亡くなった場合でも80歳までに受け取れる予定であった年金相当額を死亡一時金として遺族に支給されます。

④安定した積立年金

将来受給する年金を自分で積み立てる年金方式です。納めた保険料の総額や運用益を個人ごとに毎年お知らせします。

⑤税制の優遇措置

納めた保険料は全額（一人当たり最大80万4千円）が、「社会保険料控除」の対象となり、所得から全額控除になりますので、節税効果があります。

◎社会保険料（所得税・住民税）控除の例…加入した場合と未加入の場合の比較

◆課税所得が150万円（税率15.1%）の場合の税 ◆保険料を月額4万円、年額48万円納付した場合

①未加入の人 $150万円 \times 15.1\% = 226,500円$

②加入した人 $(150万円 - 48万円) \times 15.1\% = 154,020円$

【差額】①-② **72,480円が節税** ※税率15.1%は「所得税5%+個人住民税10%」等で算出

◎お問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎0241-27-8870



福島県保健福祉部健康づくり推進課 フレイル対策2023

それ、

フレイルかも？

もっと詳しい情報はこちら！

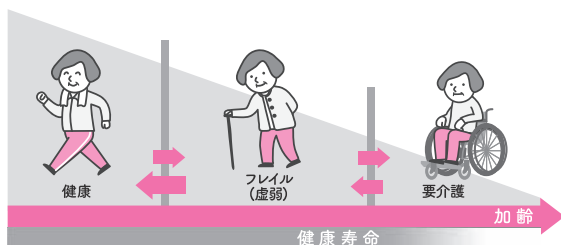


フレイル 健康ふくしま

検索

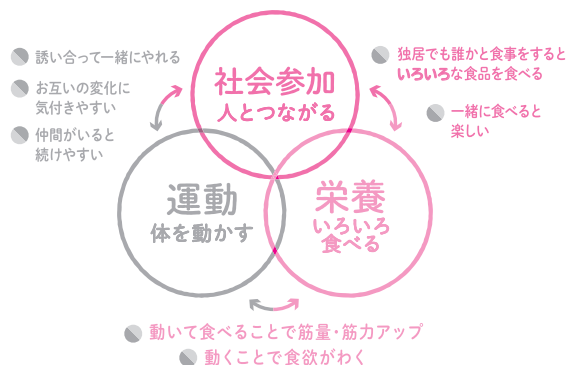
1 フレイルとは

加齢とともに、心や体の動きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。



2 予防のポイント

「人とつながる」「体を動かす」「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加

つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを持続けることがフレイル予防には大切です。
趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とのおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。
家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

外出しよう

友人・知人と交流する

やりがいのある活動に参加しよう

運動

動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

体幹に効く筋トレ

片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に繰り返す。
②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。



栄養

食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

- 3食しっかりととりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。

たんぱく質			炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン			
肉	魚	卵	ご飯	海藻	いも	果物
大豆	牛乳		油	野菜	おやつ	

毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

口腔

オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、舌舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいため、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。





消防水利(消火栓や防火水槽)は、火災が発生した時に“必ず”使用するとともに重要な施設です

火災が発生した場合、現場近くの消防水利を消防車が使用することになりますが、冬期間は積雪のため消防水利が隠れてしまい、見つけにくくなります。道路の排雪などで埋もれていると、消防水利を掘り出す事から始めなければならず、消火し始めるまでに時間がかかってしまい、消火活動に支障を来たしてしまいます。

もしもの時のために、家の近くや地区内にある消防水利の除雪について、ご協力をお願いいたします。

- ・道路の除雪などで消火栓が埋もれたら、除雪をお願いします。
- ・除雪の際は通行車両にご注意ください。また、目立つ色の服装をしたり、反射材を活用したり、通行車両から見つけやすい服装をしましょう。
- ・「消火栓」「防火水槽」の赤い標識がある場所へは雪を捨てないでください。
- ・消防水利付近への駐車はしないようご協力をお願いいたします。

災害情報等案内サービス電話の電話番号が変わりました

会津若松消防本部では災害発生時に情報を自動音声にて案内する『消防テレホンサービス』を実施しています。その機能が電気通信業者のサービス変更に伴い、下記のとおり電話番号が変更となりましたのでお知らせいたします。

変更前 ☎0242-25-1133

変更後 ☎0242-93-6119

会津若松消防署十文字出張所 ☎0242-75-2151 / FAX 0242-75-2196

Jアラートの情報伝達訓練について

地震や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおりJアラート(全国瞬時警報システム)の情報伝達訓練が行われます。

村では、防災行政無線を用いて屋内外で一斉に訓練放送されるほか、登録制メールの連携配信を実施します。お間違えのないようご注意ください。

訓練実施日時：令和6年2月9日(金) 午前11時

放送内容 /

上りチャイム音

①

「これは、Jアラートのテストです」

×3回

②

「こちらは、防災湯川広報です。」

下りチャイム音

※Jアラートは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から瞬時にお伝えするシステムです。

◎お問い合わせ先 総務課 総務係 ☎0241-27-8800

会津坂下警察署からののお知らせ

自転車泥棒発生中!

新年度を迎えると初めての自転車通学になるお子さんも多いと思います。

会津坂下警察署管内でも自転車盗が発生していることから自転車を盗まれないためにも自転車に2つの鍵を掛ける**ツーロック**を心がけましょう!

また、自転車を盗む行為は窃盗罪です。

「みんなやってるから…」など軽い気持ちで犯罪行為に手を染めないようにしましょう。

顔が見えない相手を信頼できますか?

「X」や「Instagram」、「Facebook」などのSNSやオンラインゲームで世界中の誰とでも知り合うことが出来るようになりました。あなたに優しい言葉をかけたり、悩みを聞いてくれる人もいるかもしれません。

しかし、ネット上で知り合った相手は顔が見えず、プロフィールとは性別や年齢が違う可能性があり、中にはお金やあなたの裸の画像が目的で近づく人もいます。また、「家出するなら泊めてあげるよ」などと声をかけられ、相手の家に行ったらわいせつな写真を撮られたり、監禁されて性被害を受けることもあります。

特に、画像についてはネット上に公開されたものを完全に削除することは不可能です。もし、そういった要求をされたら**1人で悩まずに家族や警察に相談**しましょう。

湯川村内街頭犯罪等発生状況 (令和5年12月31日現在)

区分	街 頭 犯 罪												街頭犯罪合計	その他 刑法犯等	全刑法犯
	強盗	空き巣	忍込み	事務所 荒らし	出店 荒らし	自動車 盗	オートバイ 盗	自転車 盗	自販機 ねらい	車上 ねらい	ひったくり	部 ねらい	品強 わいせつ		
管内	1	4			2	2		2						11	46
湯川村														4	4

特 徴 外出する際はしっかり戸締まりをしましょう。
また、不審者や不審車両を見かけたら、すぐに通報してください。

※その他刑法犯等には、暴行、傷害、万引き、詐欺、器物損壊などの犯罪発生件数が含まれます。

※上記発生件数は、令和5年1月1日からの累計数となっています。



戸籍の窓口

(12月受付)

謹んでお悔やみ申し上げます

(地区)	(本人)	(年齢)
佐野(沼ノ上)	大久保フミ子	93歳
亀ヶ代	渡部 孝夫	87歳
水谷地	鈴木 峯子	85歳
佐野(浜崎)	三橋キヨイ	93歳
佐野(堂畑)	小久保イミ子	91歳
笈 川	手代木英馬	93歳

※この欄に掲載を希望しない方は、住民課福祉係へ申し出てください。

毎月「第3日曜日」は「家庭の日」です

家庭の話し合い、一緒に
食事の励行、親子ふれあい
運動を実施しましょう。

あいさつ運動



一声運動を普及しましょう。

湯川村青少年育成村民会議

村内の交通事故

	令和5年 12月	令和5年 累 計	令和4年 (1月～12月)
人身事故	0	5	4
物損事故	6	71	83
死 亡 者	0	0	0
傷 者	0	6	2
合 計	6	82	89
交通死亡事故ゼロ日数 (令和5年12月31日現在)			2298日

2月の行事予定

1日(木) 交通事故ゼロ

歩行者優先の日

3日(土) 節分

4日(日) 立春

11日(日) 建国記念の日

12日(月) 振替休日

23日(金) 天皇誕生日

人の動き (1月1日現在)

総人口(前月比)	
総人口	3,051人 (△ 7)
男	1,481人 (△ 3)
女	1,570人 (△ 4)
世帯数	1,022世帯 (△ 6)

村の花



アジサイ

村の木



イチヨウ

村の鳥



カッコウ

村民の文芸

発表のひろば

湯川俳句会

冬の蠅追われるままに窓敷居

冬の蜂ティッシュで掃きとる洗面所

小林喜久雄

柿たわわ清の世界六花待つ

山間のなごり紅葉の馴染みの湯

吉良 成子

鈴の緒の湿りがちな初詣

裸木の風に従う鉛空

鈴木智恵子

木々に吹く音のさまざま枯葉道

雪吊りの縄の張目の良く揃え

鈴木 玲子

クリスマスリース折った鶴二羽加え挿す

やり残さないか巡らす大晦日

鈴木 静代

朗々と添削指導声牙ゆる

水きりの小石机に春隣り

小野 比呂

寒の家昔十人今一人

独り者ひとりもの誘う大晦日

坂内まんさく

沃野湯川会

湯の宿のタオル出でてきて東北を

旅せし遠き日の返りくる 吉田 妙子

兄弟が五人集いて三回忌

迎える妻を皆で偲びぬ 佐野 常雄

色づきしどうだん五株並びゐて

わが家の庭がにぎやかになる 鈴木トシ子

小さきよりゴーと音立て吹く風の

又三郎におののきしわれ 渡部 邦子

伯父叔母に早速出来た新米を

送れば元気な電話の声よ 兼子 春江

磐梯の峰に大谷翔平のやうな

満月どかと浮かぶ 小林 和子

冬の陽を背負いて止まる赤とんぼに

「明日も元気に飛べ」と声掛く 鈴木 悦子



ほっと相談会

こんなことで悩んでいませんか？ ご自身のこと、ご家族や知り合いの方で

- 眠れない、気分が沈みがちである ●気力がなくなった、くよくよする ●対人関係で困っている
- 独り言やひとり笑いがある、奇妙な行動がある ●お酒のことで困っている
- 長期間ひきこもっている ●精神的な病気かどうか知りたい ●社会復帰の方法を知りたい など

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

面接相談は予約制となっております。

開催日の1週間前までにお申し込みください。

月 日	時 間	担 当
2月2日(金)	午後1時30分～4時30分	公認心理師
3月8日(金)	午後1時30分～4時30分	精 神 科 医

○会 場 湯川村保健センター（自宅へ伺うこともできます！）

○相談方法 精神科医師、公認心理師による個別相談

精神科医師（竹田総合病院こころの医療センター 上島雅彦氏） 公認心理師・臨床心理士（会津医療センター 楳木雄史氏）

○相談時間 一人1時間程度（1回の開催につき3名までとなります） ○相談費用 無料

○申 込 先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110 メール hoken-c@vill.yugawa.fukushima.jp

○そ の 他 個人の秘密は守られます。



食生活改善推進員(食改)さんおすすめ

免疫力アップと減塩おかず

大根とベーコンの塩こしょう炒め

作り方

- ①大根は皮をむき、3～4cm幅のいちよう切りにする。
- ②ベーコンは2～3cm幅に切る。
- ③大根葉は1cm程度のザク切りにする。
- ④コーン缶は水を切っておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、大根を炒める。
- ⑥全体がしんなりしたら、水を少々加えてフライパンの蓋をし、大根が透き通るまで蒸し煮する。
- ⑦火が通ったら⑥にベーコンを加えて1～2分炒める。
- ⑧コーン缶と大根葉をさらに加え、塩と黒こしょうで味をととのえる。

減塩のポイント

オリーブオイルと黒こしょうとベーコンの風味で塩分を抑えています。カレー粉を使用してカレー味にしても美味しく食べることができます。

※無塩せきのベーコンは発色剤を使用していないので色は良くありませんが味は同じです。添加物の少ない無塩せきがお勧めです。

※大根葉は緑黄色野菜です。捨てずに利用してみてください。

材料（2人分）一人当たり75kcal 塩分0.7g

- 大根 中1/4～1/5本……………200g
- ベーコン（無塩せき）1枚……………20g
- 塩 小さじ1/6……………1g
- コーン（缶）大さじ1杯……………10g
- 大根葉……………30g
- オリーブオイル 小さじ1……………4g
- 黒こしょう……………少々

免疫力をアップさせる食材

大根は根にも葉にもビタミンCが豊富です。ビタミンCは体内に入ったウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれていることから、ビタミンCを摂取することで免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まる、とされています。ビタミンCは体内で合成されないため食品から摂る必要がありますが、水溶性で熱に弱いので、茹でると損失が多くなります。今回のように蒸し煮にすると損失が少なくて済みます。感染症の多い今の時期、効率よくビタミンCを摂ると良いでしょう。

〔1日の食塩摂取量〕男性7.5g未満 女性6.5g未満

献血のお知らせ

○日 時 3月18日(月) 午前9時～午前10時15分

○場 所 湯川村役場前

○内 容 400ml（全血献血）

○その他

・献血カードをお持ちの方はご持参ください。

・薬の種類や服用期間により献血ができる場合がありますので、お薬またはお薬手帳をお持ちください。

※献血前に検温を済ませて、会場へお越しくださるようお願いいたします。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110

『届けたい 思いが届く 献血で』

笑顔で出会う素敵な時間

第1回 ゆがわ コン

2024.3.16 土

OPEN 17:30~

START 18:00~20:00

参加者
大募集!



お申し込みは
こちら→

募集 25~40歳までの独身男女 各15名

- 男性は湯川村在住または勤務している方。将来湯川村に居住する意思がある方も参加できます。
- 女性は福島県在住の方。

場所 会津若松ワシントンホテル

〒965-0024 福島県会津若松市白虎町201
TEL (0242) 22-6111

会費 男性 … 3,000円
女性 … 2,000円

当日受付にてお支払いいただきます。

概要 立食形式・ディナービュッフェ・飲み放題(アルコール有)
マッチングされた方には豪華プレゼントもございます!

締切 2月29日

お問い合わせ

湯川村ふるさとおこし協議会(湯川村商工会・湯川村)

TEL (0241)27-8831 / FAX (0241)27-3761 / E-mail: kanko@vill.yugawa.fukushima.jp