

もくじ

〇〇〇〇〇での暮らしについて	1	初期消火の留意事項	14
組合員に知っておいていただきたいこと	2	地震が起きたら	15
管理規約、使用細則、規則	3	湯沢町ボランティアセンター	17
居住者名簿・緊急連絡先	4	大人の元気づくり教室	18
主な共用施設のご利用について	5	湯沢町地域スポーツクラブ	19
イベント	6	移住・定住、子育て、公民館	20
サークル	7	福祉サービス、介護施設	
防災(概要版)	8	救急医療	21
災害発生時に用意しておくといよいもの	10	消防・警察	22
停電や断水時はどうしたらよいでしょう	11	「もしものとき」にそなえて	23
マンションで火災が発生したら	12	湯沢町社会福祉協議会	24
防災物品使用の義務	13		

〇〇〇〇〇での暮らしについて

管理室 025-〇〇〇-〇〇〇〇



病院

湯沢町保健医療センター

025-780-6543

魚沼基幹病院

025-777-3220

P21

警察 消防

(110番、119番以外)

土樽駐在所 025-787-3110

湯沢消防署 025-784-3377

P22

規約・細則

緊急連絡先
入居者名簿

P4

P3

共用部分の利用

P5

生活 福祉

役場 公民館 図書室

地域包括支援センター

社会福祉協議会 ボランティア

湯沢カルチャーセンター

P17-20、24

イベント

P6



サークル

P7

もしもの時

P23

バリアフリー

P4

管理費・修繕積立金

P3

防災

火災 地震

防災グッズ 防災物品

大雨・台風に合わせて

もし断水したら

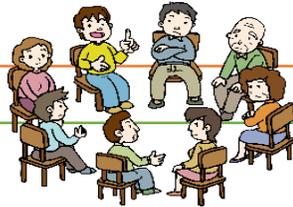
P8-15

組合員みなさまに知っておいていただきたいこと

お部屋の持ち主(区分所有者)になると
管理組合法人の組合員になります！

区分所有者は、区分所有法第3条により自動的に
組合員になり脱退の自由はありません。

総会に出席し、
みんなで決めましょう



マンションで安全、快適に暮らすためには、
ルール、規則が必要です！

総会の特別決議で決めた管理規約は、
〇〇〇〇〇の最高自治規範です。

〇〇〇〇〇の共用部分・敷地は
組合員みんなの共有財産です！

共用部分・敷地の維持管理は、
管理組合法人(組合員全員)の責任で行います。



「もしも」のとき、
自分自身で判断ができなくなったとき



もしもノートや地域包括ケアシステム、
財産管理委任契約、家族信託、任意後見制度、
法定後見制度を利用する方法があります。

管理規約、使用細則、規則

『管理規約』マンション区分所有者と居住者等の**最高自治規範**、いわば**管理組合の憲法**のようなものです。

『使用細則、細則、規則』規約で定められた基本的事項の枠内で、建物の使用、具体的な取扱いに関する事項、手続きに関する事項などが記載されています。

お部屋の持ち主(区分所有者)、利用者(居住者等)は、**管理規約・使用細則・規則**をご一読ください。

〇〇〇〇〇は集合住宅であり、様々な利用目的で組合員・居住者等が滞在しています。
マナーを守り楽しく過ごしましょう。

管理費・修繕積立金



毎月12日(土・日・祝日は翌営業日)に
翌月分が引き落とされます。 2020年1月現在



組合員の方は、**居住者名簿**を提出してください。

居住者名簿は、災害時、緊急時等に、個人情報取扱細則の範囲内で利用する重要な名簿です。
居住者名簿の内容に訂正・変更等がある場合は、管理事務室(受託者:〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇)にお届けください。

居住者名簿記載事項

- ①部屋番号 ②組合員又は賃借人、使用賃借人、その他の方の氏名
- ③入居日 ④家族氏名 ⑤連絡先(電話番号、電子メールアドレス等)
- ⑥親戚等の氏名、続柄及び連絡先



来館した時は、**入館届**を必ず提出してください。

フロントカウンター・スキーロッカー南側出入口にあります。

記載内容：①宿泊日 ②部屋番号、代表者名、人数 ③連絡先電話番号 ④車のナンバー



身体障害者用駐車場

バリアフリー 出入口

エントランス (スロープ)



主な共用施設のご利用について

詳細は管理規約・使用細則をご覧ください

大浴場（毎日24時間、清掃時を除く）**無料**

サウナ平日16時～21時、金・土・休前日15時～24時

7歳以上の混浴は禁止されています。

幼児、超高齢者をご家族とご入浴ください。

脱衣室に貼付してある『マナー』を守ってご入浴ください。



アクアドーム（毎日9時～21時）**無料**

9歳未満は保護者同伴。スイミングキャップを着用のこと。

濡れた水着のまま館内を移動しないでください。

おむつを使用している人はご利用をご遠慮ください。



ビリヤードサロン（毎日9時～21時）**500円／1h**

1回1時間迄（追加可能）。お申込みはフロントへ。

テニスコート（4月～11月、9時～18時）**500円／1h**

1回2時間迄（追加可能）。お申込みはフロントへ。



スポーツスタジオ（毎日9時～21時）**300円／2h**

卓球は9時～19時、200円／1h。お申込みはフロントへ。

図書室（毎日9時～21時）**無料**

利用後は、電気、冷暖房を消してください。



多目的ルーム（毎日10時～22時）**300円／1h**

カラオケ21時迄、別途700円／1h。お申し込みはフロントへ。

ラウンジ1F（原則として制限なし）**無料**

利用後は、電気、冷暖房を消してください。



トップラウンジ14F（毎日10時～22時）**無料**

（金・土・休前日10時～23時まで）

利用後は、電気、冷暖房を消してください。

キッズルーム（毎日9時～21時）**無料**

9歳未満の子供、保護者同伴。



ゲストルーム（チェックイン15時チェックアウト10時）

5名部屋3,000円/1泊、10名部屋5,000円/1泊、リネン料金、キャンセル料はフロントまでお問合せください。

イベント

詳細は、広報又は掲示板をご覧ください。

消防訓練(8月):避難訓練、消防署による講習。滞在中の方は避難訓練にご参加ください。

夏祭り:消防訓練終了後、食事、スイカ割、ゲーム等を楽しみます。



案山子づくり(8月):有志が中心となり、組合員等から提供された衣服類で案山子を作ります。



幼児から高齢者まで参加しています。〇〇〇地区の田んぼで案山子を見ることができます。

バスハイク(秋):日帰りバス旅行を計画します。どなたでもご参加いただけます。



冬のイルミネーション(12月):有志が集まり、中庭に飾ります。〇〇〇〇〇の冬の風物詩になっています。

新年会(1月):鏡割り、お食事、大正琴の演奏等が楽しめます。



第2～3週の休日に開催されます。幼児からご高齢者、どなたでもご参加いただけます。

サークル 活動内容、連絡先は掲示板をご覧ください。

歩こう会 お正月からスノーシュー

軽登山、バス旅行、ハイキング、スノーシュー、暑気払い、新年会など。年会費なし、入会金 500円。自己責任で楽しんでします。



ゴルフの会 湯沢でリフレッシュ

5月～ 年4回のコンペを開催。ゴルフ場や町の大会に参加することもあります。年会費3,000円



湯沢ルビーの会 大正琴・尺八

不定期にマンション内で練習し、新年会とボランティアで演奏しています。



釣り同好会 解禁をもって開始

魚野川で釣りを楽しみます



防 災

(概要版)

参考:湯沢町みんなの防災ガイドブック

自らの役割(自助)

避難対策の充実にあわせて、日頃から避難する際の経路や場所を確認しておきましょう。避難について家族や近隣、管理組合で話し合っておきましょう。避難の際は、近隣の方と声をかけあいましょう。台風などの風水害では、災害が発生する前に、早めの避難を心がけましょう。



避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告及び避難指示

区分	発令時の状況	住民に求める行動
避難準備 高齢者等 避難開始	◇要配慮者等、避難行動に時間を要する者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況。	◇要配慮者等は、安全な避難場所等への避難行動を開始する。 ◇家族との連絡、非常用持出品の用意等いつでも避難できるよう準備を整える。
避難勧告	◇避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状態。	◇原則全ての住民は、安全な避難場所等へ避難を開始する。
避難指示 (緊急)	前兆現象の発生や地域の特性等から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況。付近で被害が発生した状況。	その場にとどまることが危険であり、まだ避難していない住民は、直ちに避難する。

湯沢町の役割(公助) 総務管理課 025-784-3451

(1) 避難情報(避難勧告等)等の情報伝達 避難情報の伝達は、消防無線拡声放送、コミュニティFM放送、広報車等のほか、地域住民の協力による伝達など、多様な手段を併用して、迅速・確実に行います。町では、**防災ラジオを各世帯へ配布**しています。まだお持ちでない方は、役場総務管理課 **025-784-3451**へご連絡ください。

(2) 避難所の開設・運営 避難所を開設し、地域住民、応援自治体職員、ボランティア等の協力を得て避難所を運営します。

避難場所 災害時に危険から逃れるため緊急的に避難し、身の安全を確保する場所で、災害ごとに指定しています。

避難所 災害の危険性がなくなるまでの間や災害により家に戻れなくなった場合に、一定期間滞在するための施設です。

要配慮者(避難行動要支援者)の避難誘導

「要配慮者」とは、高齢者、障がい者、傷病者、妊産婦、乳幼児、日本語が不自由な外国人など避難時に配慮を要する人をいいます。そのうち、自ら避難することが困難で、特に支援を要する人を「避難行動要支援者」といいます。普段から、防災活動だけでなく、声かけ・見守り活動や犯罪抑止活動など、地域における各種活動を通じて人と人とのつながりを深め、要配慮者(避難行動要支援者)が自ら地域にとけ込めるような環境づくりに努めましょう。

風水害

日頃から情報収集を！

避難場所、避難所、避難経路や危険箇所をあらかじめ確認しましょう。

風水害のおそれがある場合は！

ベランダの飛ばされそうなものは固定しましょう。

町から発表される情報に注意！

台風や大雨に関する情報を良く聞きましょう。
また、避難勧告等の避難情報に注意しましょう。



危険箇所に近づかない！

土砂崩れや河川の増水に注意し、近づかないようにしましょう。

身の危険を感じたらすぐに逃げる！

土砂崩れや決壊など、身の危険を感じたら、ただちに安全な場所へ避難をしましょう。

裏山の災害の前兆現象に注意！

裏山の小さな崩れ、山からのわき水の増水や濁りなど、ふだんから違う様子を見たら早期に避難をしましょう。

避難が無理な場合は垂直避難！

夜間や停電時など危険な状況での避難はできるだけ避け、状況に応じて、建物の2階など安全な場所へ避難しましょう。

安全な道、動きやすい服装で避難を！

浸水が始まらないうちに早めに避難しましょう。
狭い道や塀の側、川べり、崖側は避けて避難しましょう。
長靴は、水が入ると脱げて危険なので、運動靴をはきましょう。

震災

参考：湯沢町みんなの防災ガイドブック

まずは身の安全

家具の転倒や落下物には十分な対策を行いましょう。

すばやく火の始末

動けるようであればすばやく火を消しましょう。

身の安全戸を開けて出口の確保

玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口の確保をしましょう。

火がでたらすぐ消火

天井に燃え移る前なら大丈夫です。あわてず消火を行いましょう。

あわてて外に飛び出さない

外ではガラスや壁などが落ちてくる可能性があります。

狭い路地やブロック塀には近づかない

ブロック塀や自動販売機は倒壊のおそれがあります。狭い路地には近づかず避難しましょう。

協力し合って応急救護

みんなで助け合いながら、災害応急対策を行いましょう。

山崩れ、崖崩れに注意

居住地の自然環境を把握して、二次災害防止に心がけましょう

避難は徒歩で

マイカーでの避難は危険なうえ、救急出動の障害になります。
ルールを守る心のゆとりを持ちましょう。

正しい情報を聞く

事実はひとつです。正しい情報で的確な行動をしましょう。

防災備蓄品の準備 管理組合法人

管理組合法人は、各住戸で用意できない救助・救護用品を優先して備蓄します。

飲料水・食料などは、居住者自ら準備・備蓄してください。保管場所や使用方法を他の居住者や家族等に周知しておくことも大切です。

救出・消火活動

バール／二連はしご／バケツ／ハンマー／散水ホース／金切りのこぎり／革手袋／防塵マスク／スコップ／防塵メガネ／救援用ロープ／ヘルメット



災害発生時に備えておくと良いもの（自助）

3日分が目安	一人分		
もち	10個	缶詰	5個
乾パン	5食	飲料水(PETボトル)	10L
(乾麺)	(5食)		
レトルトカレー	2食		
割りばし	10本	ヘッドランプ	1
紙コップ	15個	軍手	1
紙皿	15枚	ウエットティッシュ	1パック
カセットコンロ	1	絆創膏	
カセットガス	3本	ガーゼ	
缶切り	1	ラジオ	※1
ラップ	1本	消毒薬	
懐中電灯	1	長靴	
予備電池	数本	雨具(傘以外の合羽など)	

※1 希望者には湯沢町による無償貸与の防災ラジオがあります。

非常用持ち出しバッグ 上記が含まれる市販品あり

救急医療情報キット 湯沢町支給品 冷蔵庫に保管(要申請)

停電や断水時にはどうしたらよいでしょう

台風や地震で停電すると専有部分(個人のお部屋)は断水します。

飲料水および生活用水

共用部分(大浴場、コインランドリー、トイレ等)の蛇口から給水してください。

ただしお湯は使用できません。



トイレ

共用部分(1Fラウンジ、スキーロッカー、トップラウンジ、図書室近く、アクアドーム、大浴場)のトイレを使用してください。



節水にご協力ください。

屋上の貯水槽(約50人×4日分)の水が無くなったら使用できなくなります。

寒い季節に停電が発生した時は、暖をとるため、共用部分に石油ストーブを用意します。



個人のお部屋は石油ストーブは禁止されています。

来館したら、ペットボトルや湯船にお水を貯めておきましょう。



❖ マンションで火災が発生したら ❖

消火器の限界は天井に火が届くまで

一般に消火器の限界は、「出火から天井に火が届くまで」とされています。天井まで火が達したら、逃げなければいけません。屋内消火栓は、扉を開けるとシールが貼ってありますので、手順に従い消火してください。

重要！避難時には、布で口と鼻を覆う

マンションの火災では煙がたくさん出るのが特徴です。避難時は煙を吸い込まないようにすることが肝心。煙が充満したら、ハンカチかタオルで口と鼻を覆い、できるだけ低い姿勢で避難します。

避難経路(外階段・内階段や共用廊下)・ベランダに、自転車や物置、植物など大型荷物を置かないようにしましょう。

6か月に一度、専有部分の自動火災報知設備感知器の法定点検は必ず受けてください。
留守のお部屋は管理室にお部屋の鍵を1本預けてください。



《 通報・初期消火→避難の順で動く 》

状況によっては優先順位が異なりますので、冷静な判断を心がけましょう。

通報 小さな火でも発見したら、大声で隣近所に「火事だ！」と知らせます ⇒ 非常ボタンまたは非常ベルを鳴らすか物を叩くなどして異変を知らせてください ⇒ **119番通報**をしてください。

初期消火 「火事だ！」と叫んで隣近所に知らせ続けます。消火中に危険を感じたら、消火を諦めてただちに避難をしてください。

避難 延焼を防ぐために、燃えている部屋のドアや窓を閉めて迅速に避難します。エレベーターは停電をすると閉じ込められるので使えません。防火扉の内側に入り非常階段で地上へ避難します。この時、煙の流れに注意してください。非常階段に煙が充満していたら別の避難ルートを選択します。

そして、一旦避難したら絶対に戻ってはいけません。

高層マンションでは

防災物品の使用が義務付けられています



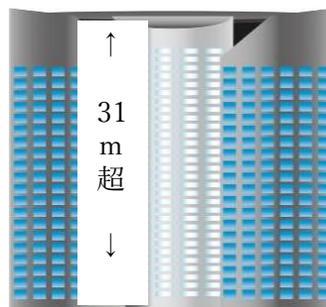
高層マンション等の高層建築物は、居住している階数に関係なく、カーテン、布製のブラインド、じゅうたん等防災対象物品の使用は、政令で定める基準以上の防災性能を有するものでなければならない（消防法8条3第4項）と義務付けられています。

安心・安全な暮らしを守るため、防災物品を使用し、火災を予防しましょう。

高層建築物とは…

高さ31mを超える建築物をいい、概ね11階建て以上の建築物が該当します。

○○○○○○○○○○○○○○○○○○は
高層建築物です。



防災物品とは…

カーテンなどの繊維製品を燃えにくくすることによって、繊維製品がもえぐさとなって発生する火災を予防するもので、防災物品には「防災」の表示をつけることになっています。

※防災製品情報については、公益財団法人日本防災協会のホームページ (<http://www.jfra.or.jp>) を参考にしてください。

防災表示について…

防災物品には、次のような防災表示がありますのでご確認ください。



火災保険について
共用部分は管理組合法人が加入していますが、
専有部分は組合員各自でご加入ください。

初期消火時の留意事項

火災は、燃える場所や、物によってそれぞれ性状が異なります。消火のできる範囲は、消火器の場合は天井に火が移るまで、消火栓の場合は熱又は煙等によりこれ以上は危険と判断した時点までを目安とします。

- 粉末消火器の場合、火が消えた後も水をかけて消火する。
- 安全な範囲※で火元に近づき、姿勢を低くし、燃えている物体に放射する。 ※一般的な消火器の放射距離は、3～5m
- 消火栓による放水は、過剰注水による水損に留意する。
- 消火栓ポンプの停止は、起動ボタンを戻し、ポンプ制御盤※の停止ボタンにより行う。 ※機械室等にある。
- 退路を確保し、消火できる範囲を超えた場合は、無理をせず避難する。

消火器の取扱い要領

消火器の主なタイプとして、粉末と強化液があります。



- ① 火元まで搬送する。 ② 安全ピンを抜く。



- ③ ノズルを火点に向ける。 ④ レバーを強く握る。



- ⑤ 燃焼物に直接放射する。

参考：東京都
ポケットマニュアル

地震が起きたら



- 身の安全を確保する。
- ガスコンロなどのスイッチを切り、火の始末をする。
- 慌てて外に飛び出さない。

参考：東京都
ポケットマニュアル

地震時
の行動

1 地震だ！ まず身の安全

地震直後の行動

2 落ち着いて 火の元確認 初期消火

3 あわてた行動 けがのもと

4 窓や戸を開け 出口を確保

5 門や壁には 近寄らない

地震後の行動

6 火災や津波 確かな避難

7 正しい情報 確かな行動

8 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

9 協力し合って救出・救護

10 避難の前に安全確認 電気・ガス

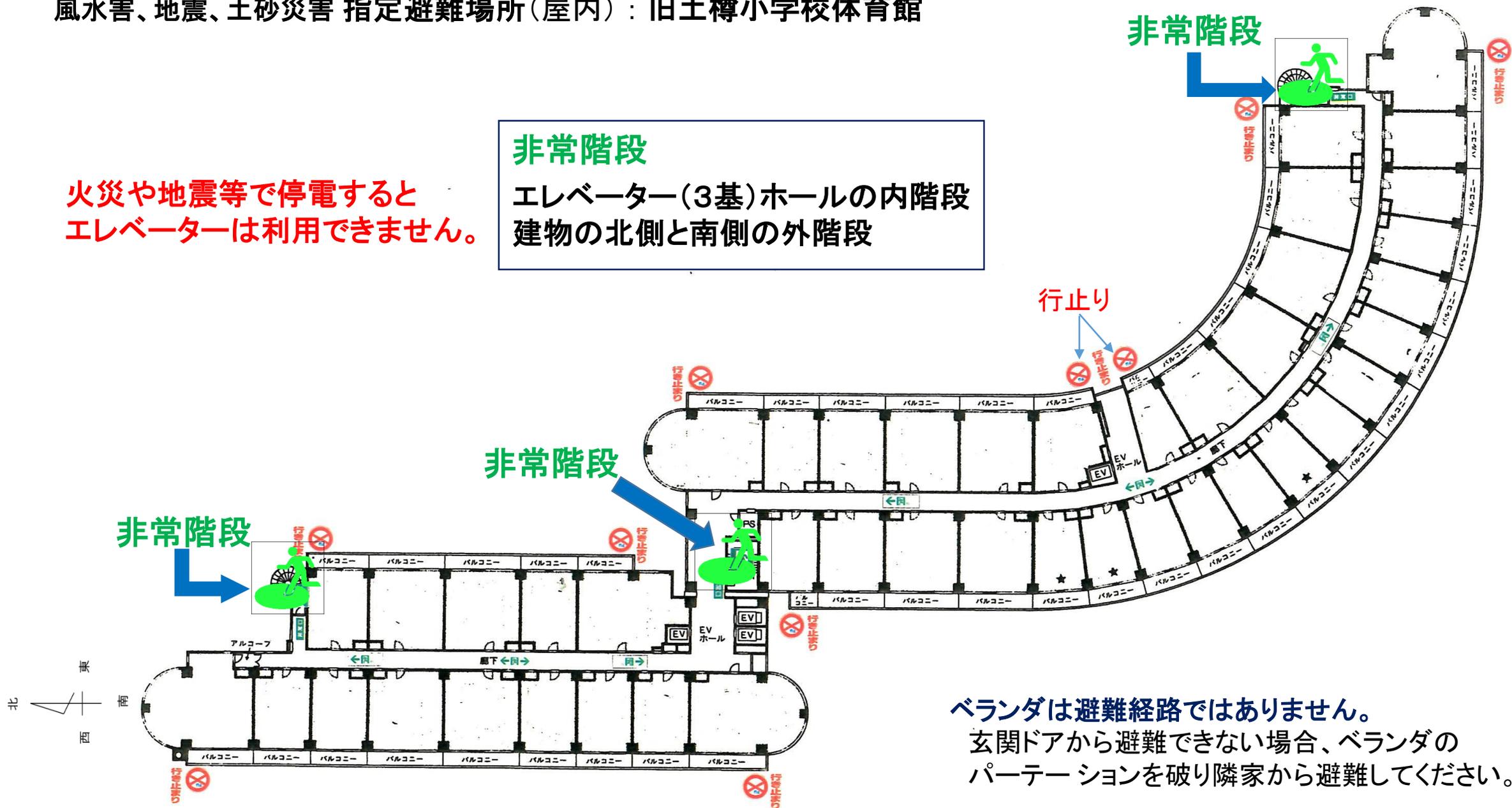


風水害、地震、土砂災害 指定避難場所(屋内)：旧土樽小学校体育館

火災や地震等で停電すると
エレベーターは利用できません。

非常階段

エレベーター(3基)ホールの内階段
建物の北側と南側の外階段



ベランダは避難経路ではありません。
玄関ドアから避難できない場合、ベランダの
パーティションを破り隣家から避難してください。

湯沢町ボランティアセンター

できる人ができる時にできることを

湯沢町ボランティアセンターは、地域のボランティア活動を支援するとともに、身近なところでボランティア活動に参加できるよう、活動に関する相談、情報の提供や啓発活動を行っています。



誰でも参加できます

湯沢町食生活改善推進協議会

目的; 湯沢町の健康づくりや食生活改善の普及に努めます
活動内容; 配食サービスのお弁当作り・親子の食育教室など

配食サービス配送ボランティア (個人ボランティア)

目的; 高齢者世帯等の見守り活動
活動内容; お弁当を配達しながら元気な姿を確認します

湯沢町災害ボランティア協会

目的; 災害時の支援活動
活動内容; 地域の除雪ボランティア・災害被災地への救援

湯沢町赤十字奉仕団

目的; 赤十字事業の支援や協力
活動内容; 献血活動のお手伝いや救急法の普及・炊き出し訓練

男の料理 美味しんぼ倶楽部

目的; 料理を通じて楽しく仲間の輪を広げること
活動内容; 毎月2回の調理実習・各種ボランティア活動

地域でのサロン いきいきサロン、地域サロン

湯沢町音声訳の会「たんぽぽ」

目的; 視覚障害者へ声による情報を届ける
活動内容; 広報・書籍等を音声で録音し視覚障害者へ届ける

絵本の読み聞かせ「虹の会」

目的; 絵本の楽しさを伝える活動
活動内容; 子育て支援センター・子ども園・小学校・高齢者施設等での読み聞かせおはなし会

湯沢町点訳奉仕会「あいあい」

目的; 視覚障害者への点字訳
活動内容; 点字で作成した健康カレンダーやごみカレンダー、児童書や図書の製作など

傾聴ボランティア「おひさま」

目的; 相手の話を聴くことで、不安を解消し元気になっていただくこと
活動内容; 施設や個人宅またはサロン等での傾聴活動

お問合せ: 湯沢町社会福祉協議会 025-784-4111

湯沢町 おとなの元気づくり教室

【お問合せ・申し込み先】 町民が対象です
地域包括支援センター 025-784-3000

けんこつ体操教室 参加費 1回200円

タオル・飲み物持参で直接会場へ。広報ゆざわ「NPO法人ユースポ！」のコーナーでも毎月お知らせ版でご案内しています。本紙19ページをご覧ください。

転ばない身体づくり、日常生活に必要な筋肉づくり、脳を刺激する体操、筋肉をつけて基礎代謝も高めます

- 血流を促し、血管の掃除
 - 脳刺激で、物忘れ・脳卒中予防
 - 筋刺激で筋力アップ
- ☆皆さんの身近な地域で開催しています。



温水健康体操教室 参加費 1回600円程度

水の特性をいかし効果的に運動をしています。

- 浮力：膝や腰の関節への負担が少なく、楽に運動ができる
 - 抵抗：動くだけで全身の筋力トレーニングになる
 - 水圧：血管が収縮され血流が良くなる
 - 水温：体温を上げようとして多くのエネルギーを使う
- ☆いろいろなタイプのクラスがあります。

申し込み形態によりお得な設定もあります。

バス送迎があるクラスもあります。月謝、前納制。



ひだまり 参加費 200円 バス送迎があります

体操は自信がないけど、家から出かけて仲間とお話しや音楽を楽しむ集まりです。ひだまり教室では、月1回程度音楽療法士による音楽療法も行っています。

○音楽療法の効果

音楽には、人の生理的、心理的、社会的、認知的な面に働きかける力があります。健康づくりや介護予防、福祉的な専門知識をもつ音楽家でもある音楽療法士が、音楽の力と人との関わりを用いて多面的に参加者を元気にしていきます。

☆毎週水曜日午後 ☆月1回 音楽療法士による音楽サロンもあります。

元気パワーアップ倶楽部 参加費 500円

参加者の体力や体調にあわせて、けんこつ体操・リハビリを行います

- 体調や体力にあった力加減で行える『筋刺激の体操』
- 脳の血流を促し活性化する『脳刺激の体操』『笑いヨガ』
- 物がおいしく食べられ、飲み込みが良くなる『お口の体操』などなど
- 楽しくおしゃべりなどを交えながらの2時間です。

☆毎週水曜午前午後・金曜午後

など

湯沢町の総合型地域スポーツクラブ 「いつでも」「どこでも」
「だれでも」笑顔で、こころと体を動かすクラブです。



短期集中講座

おとなの本格的筋トレとシェイプアップのための筋トレ！

おとなの筋トレ教室
ストレッチ教室 ヘルスアップ&シェイプアップ教室 など

イベント・その他

町民イベント開催 出前クラブは指導者がかけつけます！

町民ソフトバレーボール大会 健康アップ出前クラブ フリースポーツデイ
町民ソフトボール大会 サイクリングクラブ会員募集中！ など

おとなの教室

体力にあわせて、自然治癒力を高め、強くしなやかに！

アクアエクササイズ シェイプアップ 筋力アップ ヘルスアップ プートキャンプ	ピラティスエクササイズ ヨーガ教室 太極拳教室 簡単エアロビクス ステップボクシング
--	--

こどもの教室

からだが動くところもはずむ！お友達もたくさんできるよ！

にこにこスポーツ教室 ジュニア水泳教室 夏休み水泳教室 オーロラ初級水泳教室	ジュニアテニス教室 ヒップホップ教室 ジュニアフットサル教室 ジュニア女子バレーボール教室
---	--

ご都合のよいときに1回から参加の教室

お子様からご年配のかたまで、楽しくおしゃべりしながら！

おやこでGENKI I教室 ウォーキング教室 トレーニングマシン使用法講習会 ジュニア合同トレーニング	笑いヨガ けんこつ体操
--	----------------

たなか
さかえちよう
なかざと
しもしゆく
まちなか

新潟県南魚沼郡湯沢町神立628-1 湯沢カルチャーセンター内

受付時間 9:00 ~ 21:00
025-785-2123

湯沢町 移住・定住促進プロジェクト 総務部政策企画課

君と一緒に暮らす町

相談窓口 0120-558-140



「若者が生活の場として選択するまち」が、湯沢町の移住・定住コンセプト。

湯沢町は、四季折々

豊かな自然に恵まれた環境にありながら、東京まで新幹線で最短約70分。都内に通勤することができます。

冬は雪がたくさん降るので生活が大変な部分もありますが、雪はそれを補って余りある様々な恵みを住む人にもたらしめます。

スキーリゾート、温泉、水、お米、お酒、山菜、キノコ、野菜...雪がもたらす恵みは豊かです。

湯沢町で、四季の色、音、香り、空気を五感で感じてみませんか？

総合子育て支援センター

湯沢町総合子育て支援センター「ジャンプラネット」は、湯沢町の子育て支援拠点です。ぜひお気軽にご利用ください！

子育て広場 好評開放中！ 次の時間にいつでも自由に利用できます！ 平日（水曜日を除く）9:00～12:00, 13:00～16:00

お問合せ 湯沢町総合子育て支援センター「ジャンプラネット」

（湯沢学園 認定こども園棟 1階） 025 - 788 - 0292



キッズスペース「雪ん子」の利用について 令和元年11月30日オープン

開館日：湯沢カルチャーセンターの開館日（1月4日～12月30日まで）

時間：月曜日から土曜日 午前9時30分から午後6時／

日曜日 午前9時30分から午後5時

利用年齢：小学校就学前の児童

福祉サービス相談窓口（湯沢町民対象）

医療費助成等、障害の手帳交付、手当、福祉用具、生活の支援、介護、補助（助成）金や祝い金、公共料金等

緊急通報装置・救急医療情報キット・配食サービスなど
窓口：湯沢町総合福祉センター（湯沢町大字湯沢2877-1）

- ★ 福祉介護課 福祉係・介護保険係 025-784-4560
- 健康増進課 地域包括支援センター 025-784-3000
- 健康増進課 保健センター 025-784-3149
- ★ 社会福祉協議会 025-785-6661

介護保険事業所 連絡先

- 特別養護老人ホーム・ゆのさと園 025-784-3785
- デイサービスゆざわ 025-788-0885
- 湯沢町保健医療センター 025-780-6543
- 湯沢町社会福祉協議会 025-784-4111
- 健康倶楽部ゆざわ 025-787-1101
- グループホーム雪割草 025-784-1105

公民館 **図書室** 湯沢町大字湯沢2822番地
(9時～22時) (9時～20時) 025-784-2460

救急医療

次の病院に電話で症状を伝えてください。
重症(意識がないなど)の場合は119番で救急車を呼んでください。

・湯沢町保健医療センター

電話 025-780-6543 所在地 湯沢町大字湯沢2877番地1

・魚沼基幹病院

電話 025-777-3200 所在地 南魚沼市浦佐4132

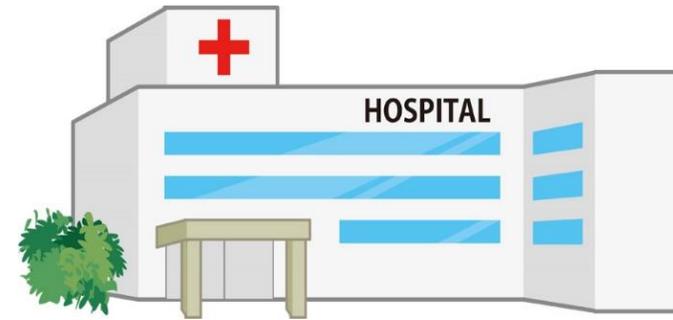
・南魚沼市民病院

電話 025-788-1222 所在地 南魚沼市六日町2643番地1

・斎藤記念病院

電話 025-773-5111 所在地 南魚沼市欠ノ上478番地2

- ・電話での指示に従って受診してください。
- ・スタッフの状況などで、症状に応じて他の医療機関を案内する場合があります。
- ・緊急度や重症度の高い順に対応するため、診察の順番が前後し、待ち時間が長くなる場合があります。
- ・休日や夜間は、人員や検査体制が十分ではありません。できる限り、通常の診療時間に受診してください。



湯沢町HPより

・新潟県「救急医療電話相談」

大人(概ね15歳以上の方)を対象
電話 025-284-7119 (ダイヤル回線・IP電話・PHS)
または #7119 (県内のプッシュ回線または携帯電話)
夜間での発熱・頭痛・腹痛・吐き気など急な病気やけが等に関する相談。(毎日午後7時～翌朝午前8時)

・新潟県「小児救急医療電話相談」

15歳未満のお子さんを対象
電話 025-288-2525 (ダイヤル回線・IP電話・PHS)
または #8000 (県内のプッシュ回線または携帯電話)
夜間に子どもの具合が悪くなったときに利用ください。
(毎日 午後7時～翌朝8時)

消防署 119番

警察110番

緊急性のないとき、事後報告は

湯沢消防署 025-784-3377

土樽駐在所 025-787-3110

氏名	
ふりがな	
生年月日	
住所	
電話番号	
家族氏名 住所	
電話番号	

メモ（かかりつけの病院、お薬、保険証等）

いざというときにあわてないために記載しておく便利です。

「もしものとき」にそなえて

自分一人で判断を行うことが不安になったとき

相談窓口は、法テラス、弁護士会、司法書士会、
家庭裁判所、地域包括支援センターなどです。

「もしもノート」 書店で購入できます



自分自身に「もしも」が起こってしまったら、そのときに必要になると思うことを、家族や周囲の人など大切な人に伝えるために書いておくノートです。
任意で記入するものです。



お部屋の売却をお考えのとき

区分所有者(お部屋の持ち主)にリゾートマンションを持ち続けると管理費を払い続けなければならないと、お金を払って処分するよう勧め、所有権移転後、管理費を滞納する不動産業者があります。

不審なダイレクトメールにご注意ください。

後見制度・民事信託制度

財産管理委任契約	本人に判断能力があるうちに行う	判断能力はあるが、入院等や身体能力の低下により、身の回りの様々な手続きが出来なくなった際や、そういったときに備えて、財産管理や手続きを他者に依頼する契約です。
家族信託		認知症等により判断能力が失われる前に財産の管理・運営・処分に関する権限を家族に委託することで財産の事実上の凍結を防ぐ事ができます。
任意後見制度		判断能力があるうちに、将来判断力が欠けた時に備え、公正証書により契約を結びます。任意後見契約では、後見人になる人や行ってほしい法律行為の内容を任意に決める事が出来ます。見守り契約や財産管理委任契約とセットで契約されることが通例です。
法定後見制度	本人が正しい判断ができなくなった場合	既に判断能力が不十分である際に、申立により家庭裁判所によって選任された後見人等が本人に代わって財産や権利を守り、本人を法的に支援する制度です。本人の判断能力に応じて、成年後見人・保佐人・補助人が選任されます。

社会福祉協議会 に相談できること

みんなで作ろう あったかい町 ゆざわ

日常生活自立支援事業

日常的なお金の出し入れのお手伝い
大切な書類や印鑑などのお預かりなど

法人後見

社協が受任することができます。



つながり隊

ちょっとした困りごとを地域の支え合いで解決

家事支援 掃除・買い物・調理・洗濯・ゴミ出しなど

外出支援 外出の見守り通院の手続き介助（公共交通機関を使用）

その他 安否確認・見守り留守番・話し相手・代筆・代読 など

湯沢町にお住いの高齢者、障がい者または子育て中の方で、

- 1) 一人暮らし、高齢者世帯等で家族、親族に支援できる人がいない。
- 2) 地域に、困った時に手助けを頼める人がいない。
- 3) 自分でしたいけれど、できる状況にない。に該当し、支援を必要としている**社協会員**（社協に申し込みをしてください）が利用できます。

ふれあいサロン

みんなが集い、楽しみ、共に過ごす場です。

福祉サービスの利用、物忘れ、障害のあるお子様の親亡き後の心配、将来、認知症になったときの心配などがある場合は、

お近くの家庭裁判所、法テラス、弁護士会、司法書士会、地域包括支援センター、社会福祉協議会等にご相談ください。

湯沢町社会福祉協議会

025-784-4111

<http://yuzawa-syakyo.jp/>

