

感動あり、笑いあいのふれあいイベント

## わくやふれあいフェスタ開催

8月22日(土)に町民医療福祉センターにおいて、涌谷町障害者自立支援協議会主催「わくやふれあいフェスタ」が開催されました。

盲目のドラマー佐藤尋宣さんによる演奏や奥様でありシンガーの千嘉さんとの夫婦ユニット「Soul breeze」の歌とお話に、会場は大きな感動につつまれました。

また、障害福祉サービス事業所による買い物広場やできたてのおぼろ豆腐を1分間に何杯食べられるかを競う「わんこおぼろ豆腐大会」も開催され、大いに盛り上がりました。



今年で55回目！毎年恒例のお盆の行事

## 11区ソフトボール大会を開催

8月15日(土)に、涌谷スタジアムにおいて、毎年お盆の時期に開催しているソフトボール大会が行われました。

今年で55回目を迎えるという恒例の行事で、老若男女問わず、3世代にわたって参加している家族もあり、世代間交流の場として、地域の親睦を深めるとともに、地域の活性化と結束力の強化につながりました。



### しろやま 城山の金さん徒然日記

## 大石田町のそば畑が、出現!?

涌谷高校の生徒の皆さんが多く通学する町道黄金迫大橋線沿いに、慣れぬ看板が設置されておった。板面を見てもみると、「山形大石田そば畑」と書かれており、その後ろには、確かにそば畑が広がっておった。

この取り組みは、「涌谷そば愛好会」の方々が、大石田町民の方々の交流を通して、そばの種をお分けいただき、両町の友好の証として整備したものだそうじゃ。

これまでは、役場を介した交流が中心であったが、いよいよ両町民間での交流に発展してきたようじゃ。ぜひ大いに刺激し合い、まちづくりを活かしていただくだくことを祈念いたす。



写真)大石田町に広がる風景を切り取ったかのような手づくりの看板

子育て支援サークル・おひさまスマイル活動報告

## 「母と子のエニアグラム」開催!

7月13日(月)、涌谷公民館で講師にベルソナ研究所の工藤真紀子先生をお招きして「母と子のエニアグラム」について学びました。エニアグラムとは人間の性格を9つのタイプに分類し、自分の性格を知りよりよく生きるヒントにします。また、相手のタイプを知ることによって理解を深め、よりよい関係をつくることに役立てようというものです。

これを母と子に置き換えて、子育てに活かそうという約50分の講座。託児も満員の大盛況。

講座後のお楽しみタイムは、爽やかなフルーツゼリーとアイスハーブティで、先生を交えてのためになるひと時を楽しく過ごせました。



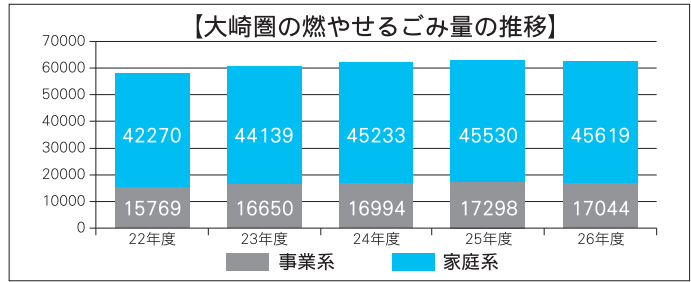
※詳しくはブログかFBで「おひさまスマイル」を検索

## 「生ごみの水切りにご協力を! ~身近なところからごみ減量~

家庭から出る燃やせるごみのうち約40%は「生ごみ」で、その生ごみの約70%は「水分」!

大崎圏では1年間に約45,000トンの燃やせるごみが家庭から出され、年間約12,600トンの水分を燃やしていることとなります。

また、ごみ処理には費用も必要です。



### 「みんなの水切りで年間1,200トンのごみ減量!

生ごみは、捨てる前に「ギュッギュッ」と絞ることでその重さをかなり減らすことができます。

大崎圏約75,000世帯が毎日、大きじ3杯分(45cc)の水切りをすると、年間約1,200トン(3トン収集車で約400台分)のごみを減量できます。



×400台分のごみを減量

### 「3つの「切る」で生ごみ減量!

大崎圏の3つのクリーンセンターの経費は約15.7億円が見込まれ、ごみ減量化は市町にとって大きな課題です。課題解決のため、皆さんの3つの「切る」が求められます。

- 買った食材は全部 **使い切る** (食材を計画的に購入)
- 作ったものは残さず **食べきる** (人数に合った量を作る)
- 出た生ごみは **水を切る** (水を切って減量)

▶問合先 町民生活課 町民生活班 ☎43-2113

## 「根絶しよう・不法投棄 ~9月は廃棄物不法投棄防止強化月間~

廃棄物の不法投棄は、わたしたちの清らかな生活環境の破壊につながり、法律でも禁止されています。

涌谷町では、県や警察署などと協力し、不法投棄防止のための巡回パトロール等を実施していますが、不法投棄はなかなか後を絶ちません。

涌谷町のすばらしい環境を子どもたちに残すため、不法投棄は、「しない」、「させない」、「許さない」という意識を持ち、不法投棄を根絶しましょう。なお、不法投棄の多い場所に監視カメラを設置しています。



▶問合先 町民生活課  
町民生活班  
☎43-2113

## 「9月10日は、「下水道の日」

▶問合先 上下水道課  
下水道班 ☎43-2131

### 下水道は正しく使いましょう

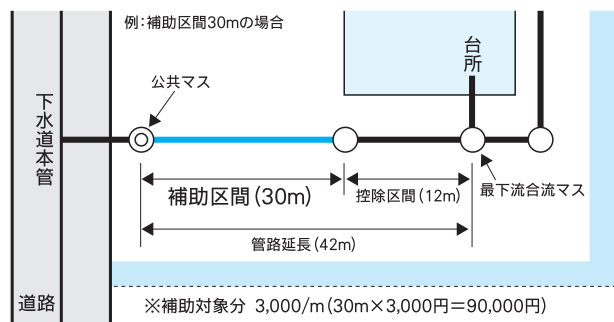
トイレにはトイレットペーパー以外の紙や、紙おむつ、生理用品、たばこの吸い殻など、また、台所には油や野菜くずなどの固形物、お風呂には髪の毛などを流してしまうと排水管の詰まりの原因になるので下水には流さないようにしましょう。

### 下水道への接続をお願いします

きれいな川や海を守り、豊かな自然を未来に残すため、下水道への接続をお願いします。町では、広い宅地面積のために排水設備延長が長くなる世帯を対象に、一定条件に基づき排水設備工事費用の一部を助成する制度を設けております。助成金額については、上限を10万円とし、補助延長1mにつき3千円です。※右図参照

### 合併処理浄化槽を設置される方へ

町では、公共下水道及び農業集落排水事業の区域以外の区域にお住まいの世帯について、合併処理浄化槽を設置する場合に工事費用の一部を助成する制度を設けております。5人槽332千円、7人槽414千円。



## 国民年金のお知らせ

「10年の後納制度」は、  
9月30日までです

「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができるとの仕組みです。（本来、国民年金保険料は2年を経過すると時効により納付することができません。）この制度を利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。終了後、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付できる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。後納制度を利用するには、申込みが必要です。

## ▼問合せ先

古川年金事務所 国民年金課

☎ 23-1203

町民生活課 町民生活班

☎ 44-2898

平成27年10月5日

▶マイナンバーコールセンター

[全国共通ナビダイヤル] ☎0570-20-0178

# マイナンバー制度がスタート

今年10月以降、  
住民票の住所地に  
皆さんの「マイナンバー」を  
お知らせします※1。

※1 住民票の住所地にご自身のマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。

やむを得ない理由により  
住民票の住所地で  
受け取ることができない方は  
居所情報登録申請書を  
住民票のある住所地の市区町村に  
持参又は郵送してください※2。

登録は  
お早めに

申請期限：9月25日まで  
(持参又は必着)

## やむを得ない理由で申請が必要な方(※2の方とは) ■ ■ ■

東日本大震災の被災者で、  
住所地以外の居所に避難されている方



DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で  
住所地以外の居所に移動されている方



一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に  
入院・入所されている方



申請が認められた方は、登録された居所にあなたの「マイナンバー」をお知らせします。

申請書は、お近くの市町村又は総務省ホームページ  
([http://www.soumu.go.jp/kojinbango\\_card/](http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/))  
などで入手又はダウンロードしてください。

# 国勢調査が始まります

## 9月上旬から調査員がお伺いします

調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。  
調査の回答方法は、「インターネットでの回答」と「調査票での回答」とありますので、いずれかの方法でお答えください。

### 【調査票による回答】

9月上旬に、調査員から配布された調査票に記入する、従来どおりの回答方法です。回収期間は、10月1日から7日です。

### 【インターネットによる回答】

9月10日～20日の間に、調査員から配布された回答用IDを使用し、パソコン・タブレット・スマートフォンで回答できます。



国勢調査員とは…

町の推薦に基づき総務大臣が任命した非常勤の国家公務員です。

### 【調査員特徴】

- 「平成27年国勢調査」と書かれた青色の紐で調査員証を首下げ
- 「平成27年国勢調査」と書かれた手提げ袋を持つ
- 「平成27年国勢調査」と書かれた腕章を着用

## 国勢調査に関する注意事項

国勢調査は  
回答の義務があります

統計法では、正確な統計を作成するために、調査項目に回答する義務(報告義務)が定められています。

また、回答を拒んだり虚偽の回答をした場合の罰則も定められています。

### ▶ 国勢調査に関する問合せ先

企画財政課 企画班  
☎ 43-2112

個人情報は  
厳格に保護されます

国勢調査では、統計法によって厳格な個人情報保護が定められています。

インターネット回答における通信は、すべて暗号化されており、不正なアクセスなどの監視を24時間行っています。

国勢調査に従事する者(調査員、地方公共団体の職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています。

国勢調査を装った  
「かたり調査」に  
ご注意ください!

国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。

国勢調査をよそおった不審な訪問者や不審な電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際は、回答せず、速やかに町へご連絡ください。

### 広告

ろまんシールはお客様の応援団です。

集めて得するろまんシール  
次回企画をお楽しみに!



涌谷スタンプ会

TEL 43-3450  
FAX 43-3341

### 広告

—— 全国の処方箋受けます ——

〈薬の一包化いたします〉

(株)アサヒ薬局

涌谷本店 ☎ 0229(42)2035 FAX 0229(42)2107  
南郷店 ☎ 0229(58)3993 FAX 0229(58)3992

## 被害額増加中！振り込め詐欺にご注意！手口が巧妙化！

特殊詐欺とは、オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金詐欺の振り込め詐欺と、金融商品等の取引名目の詐欺、ギャンブル必勝情報提供名目の詐欺、異性交際あっせん名目の詐欺、その他の振り込め類似詐欺を「特殊詐欺」と総称しています。

### 振り込め詐欺の手口

振り込め詐欺は、下記のような手口で皆さんの財産を狙っています。ご注意ください。

#### オレオレ詐欺

息子や孫が「トラブルが起きた」や「交通事故を起こした」、「携帯帯が変わった」などと電話をかけ、お金をだまし取る手口。



#### 架空請求詐欺

「有料サイトの利用料金が未払い」や「延滞料が発生している」などと架空の事実を口実に、お金を振り込ませる手口。



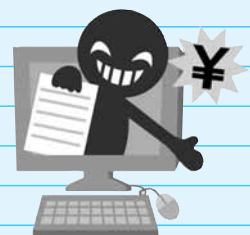
#### 還付金詐欺

公的機関等を名乗り「医療費などの還付金がある」などといってATMからお金を振り込ませる手口。



#### 融資保証金詐欺

インターネット等に「即日融資」などと融資する広告を出し、申込者から保証金等の名目にお金を振り込ませ、だまし取る手口。



### 特殊詐欺から財産を守るには

- 息子や孫本人と直接連絡を取り、確認する。
- お金は渡さない、送らない。
- 身に覚えのない料金の請求は無視する。
- お金はすぐに振り込まない、ATMに行かない。
- 一人で判断せず必ず家族や警察、消費生活相談窓口などに相談する。

消費者ホットライン  
**188**  
い や や

2015年7月1日(水)から消費者ホットラインの3桁化スタートします。困ったときは一人で悩まずに、消費生活相談窓口にご相談ください。

#### 広報わくやに広告を掲載しませんか？

「広報わくや」（毎月1日発行）に掲載する広告を募集します。

広告枠はこの枠と同じ縦4.2cm、横8.5cmで、1枠あたりの掲載料は5,000円。掲載希望の方はご連絡ください。

企画財政課 企画班 ☎43-2112

#### 広告

### ♪佐藤音楽教室 生徒募集中♪

1レッスン、短期間のレッスン、合唱伴奏の指導等も行っています。

3歳以上のお子さんは、いつでもピアノ無料体験できます。お気軽にお問合せください。



浦谷教室 浦谷町字立町11 ☎42-3077・☎090-2845-9630  
(ボーラ化粧品裏となり)

# 東洋医学外来便り

## 第22回 東洋医学から見た不眠症

東洋医学的な観点から「不眠症」をみた場合、「心」の働きが安定していれば眠ることができません。「心」とは、東洋医学的な内臓の一つであり、西洋医学でいうところの「心臓」とは働きや概念は異なります。

「心」の働きの一つである意識や精神活動のコントロールをする機能がなんらかの原因で乱されると、不眠という症状が出てきます。その原因として考えられるのが、精神的ストレスの溜めすぎ、体の栄養分となるエネルギーの不足、東洋医学的な内臓の不調などです。「不眠症」となる3つのタイプを例として挙げます。

### ①肝鬱化火

精神的ストレスを溜めすぎたタイプで、不眠に加えイライラしやすい・怒りっぽい・顔が赤い・目の充血・めまい・頭痛・耳鳴りなどの症状があるもの。

### ②心脾両虚

体の栄養分となるエネルギーが不足してしまったタ

イプで、不眠に加え動悸・夢をよく見る・不安感・食欲がない・疲れやすい・少し動いただけで息切れするなどの症状があるもの。

### ③心腎不交

「心」と「腎」の不調和が引き起こすタイプで、不眠に加え動悸・胸の不快感・夢を多く見る・物忘れ・腰痛・耳鳴り・手足のほてり・口の渇きなどの症状があるもの。

今回は前述した3つの例の中から精神的ストレスを溜めすぎたタイプに焦点を当て、もう少し詳しく説明していききたいと思います。



#### ＜東洋医学外来診療案内＞

- ▶ 毎週火～木曜日 午前  
毎週金曜日  
担当 関 隆志 医師
- ▶ 第1・3月曜日 午後  
担当 渡邊 秀和 医師
- ▶ 毎週月曜日  
担当 神谷 哲治 鍼灸師
- ▶ 毎週月曜日～金曜日  
担当 菊谷 大亮 鍼灸師
- ▶ 診療は予約制です。
- 診療予約・問合先  
☎0229-43-5111(内線102)

## 毎年9月は「がん征圧月間」!

今日、日本人の2人に1人が生涯に一度はがんを患い、3人に1人ががんで亡くなっている時代となりました。誰しも、がんとかわりのない暮らしを送ることが難しい時代です。しかし早期に見つけて適切な治療を受けるとことで、約9割が完治するともいわれています。早期のがんでは症状がないことがほとんどなので、がんの早期発見のためには検診を受けることが力ギとなります。国の勧める検診は胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5つですが、その受診率はまだ低く、国の目標50%（胃・肺・大腸は当面40%）には至らないのが実情で、涌谷町もその例外ではありません。症状がないからこそ、がん検診を受けて早期発見につなげましょう。自分のため、家族のために「検診の間」を作りませんか？

涌谷町では今年度、10月に『胃がん検診』、1月には『子宮がん検診』、2月には『乳がん検診』があります。申し込みを希望される方は下記までご連絡ください。

▼問合先 健康課 健康づくり班  
☎43-51111 (内線525)

## ～健康が 自慢のあなたも がん検診～

(平成27年度「がん征圧スローガン」)

### 三世代コホート調査

「ご協力ありがとうございます」

東北大学が妊婦さんとそのご家族を対象に行っている三世代コホート調査への参加者が3万人を超えました。(平成27年7月17日現在妊婦さん・12337人、ご家族19154人)

参加者のうち、遠田郡涌谷町の妊婦さん73人を対象に分析を行った結果、妊娠判明後も喫煙している妊婦さんが7.7%、奥さんの妊娠判明後も喫煙している旦那さんが69.2%であることが分かりました。妊娠中の喫煙はお子さんだけでなくお孫さんにも影響がある可能性が報告されていますので、禁煙外来やご家族のサポートを得ながら、禁煙を心がけましょう。

なお、個人の体質・遺伝子を考慮した未来の医療の開発にはさらに沢山の方々のご協力が必要です。引き続き皆さまのご協力をお待ちしております。

▼問合先 東北大学  
東北メディカルメガバンク機構  
三世代コホート室  
☎022-718-5162



まだ間に合います！

## 特定健診を受診しましょう！

▶ 問合せ先

健康課 健康づくり班  
☎43-5111 (内線525)

町では涌谷町国保加入者40～74歳を対象に「特定健診」を実施しています。特定健診は、心筋梗塞や脳卒中などの原因となる動脈硬化を引き起こすメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期発見し改善するための健診です。涌谷町国保病院や集団バス健診での特定健診を受けそびれてしまったという方は、下記の医療機関にて受診できます。ぜひご利用ください。

▶ **実施期間** 9月30日(水)まで

▶ **申込方法** 直接、実施医療機関に予約してください。実施日や時間は各医療機関によって異なりますので直接医療機関にご確認ください。

▶ **費用** 無料

▶ **持ち物** 特定健診受診票 健康保険証

| 実施医療機関名        | 電話番号     |
|----------------|----------|
| 涌谷町 米谷医院       | ☎44-1133 |
| 涌谷町 涌谷中央医院     | ☎42-2351 |
| 涌谷町 東泉堂病院      | ☎42-3333 |
| 美里町 横山医院       | ☎34-2230 |
| 美里町 熱海医院       | ☎33-2020 |
| 美里町 小牛田内科クリニック | ☎32-5959 |
| 美里町 袖井クリニック    | ☎31-1188 |
| 美里町 町立南郷病院     | ☎58-1234 |
| 美里町 野崎内科胃腸科    | ☎32-2770 |
| 美里町 高城利江整形外科   | ☎31-1230 |
| 美里町 佐々木整形外科    | ☎32-2011 |

## わくや健康ステップ21計画 ー運動習慣作り推進中ー 「ながら」体操で毎日運動♪～生活活動を増やそう～

シリーズ5：お尻だし 下半身を鍛える！歯磨きをしながらやってみよう！

1. 手を腰にあてる
2. 足は肩幅程度、つま先は約30度開く
3. 顔は正面を向き、上半身はやや前傾
4. 立った姿勢からお尻を突き出してしゃがみこむ
5. 息を吐きながら静止（目安は30秒）
6. 目安は10回

めざそう！健康寿命100歳の町★わくや



▼ 問合せ先  
健康課 健康づくり班  
☎43-5111 (内線550)

▼ 問合せ先  
健康課 健康づくり班  
☎43-5111 (内線534)

| 健診・相談名      | 日程・受付時間             | 対象者         | 場所             | 相談内容   |
|-------------|---------------------|-------------|----------------|--|
| 7か月児 離乳食相談  | 9月3日(木) 9:30~9:45   | H27年1月生 2月生 | 集団医療福祉センター 検診室 | 身体計測 離乳食試食 初期離乳食指導                           |
| 1歳6か月児 健康診査 | 9月8日(火) 13:00~13:15 | H26年1月生 2月生 |                | 身体計測 健康相談 内科診察 歯科診察(歯ブラシ持参)                  |
| 3歳児 健康診査    | 9月2日(水) 13:00~13:15 | H24年1月生 2月生 |                | 身体計測 健康相談 尿検査 内科診察 聴覚検査 歯科診察(歯ブラシ持参) 減塩味噌汁試食 |

相談・健康診査の対象となっているご家庭には通知しますが、日程・受付時間を確認し、お越しくください。  
母子健康手帳の交付は随時行っています。妊娠がわかった方は早めに交付を受けてください。なお、交付を希望される方は、事前に電話でご連絡ください。

## 子ども健康カレンダー

▼ 問合せ先  
健康課 健康づくり班  
☎43-5111 (内線550)

気軽に相談ください♪



親御さんにとって、お子様の成長はうれしい反面、しっかり育てているのかと気になるものです。「言葉が少し遅いような気がする」「育て方やしつけの仕方に自信が持てない」など、お子様の成長について気になることがあればご相談ください。専門の相談員がお話を伺い、お子さんの発達を見ながらより良い方法を一緒に考えていきます。

▼ **対象** 就学前のお子さん  
▼ **内容** 心理相談員による相談

▼ **日時** 10月20日(火)  
① 9時 ② 10時30分

▼ **場所** 町民医療福祉センター 集団検診室

▼ **申込方法** 10月2日(金)までに下記に電話でお申し込みください。

## わくや子育て相談

## 園庭であそぼう！ さくらんぼこども園 なかよしルーム

- ▶対象 6か月～2歳までのお子さん。来年度さくらんぼこども園に入園予定のお子さん
- ▶日時 9月2日(水)、16日(水)  
10時～11時
- ▶申込 参加を希望される場合は、電話で事前に担当までご連絡ください。  
※子育ての相談も、お気軽にご相談ください。

▶問合先 さくらんぼこども園  
担当 鈴木 ☎43-6681



## 今回は、BBQパーティで楽しい出合いを過ごしませんか？ 涌谷町婚活事業「FUREAI」Part2

- ▶日時 9月22日(火) 11時30分～15時  
受付開始 10時30分～
- ※男性は9時30分までご来館いただき婚活教育セミナーへご参加いただきます。
- ▶場所 天平ろまん館(屋外特設会場)
- ▶対象 男性30代～40代。町内在住または勤務の方  
女性30代～40代。住居、勤務地は問わない
- ▶参加費 男性4,000円・女性1,500円  
※女性に限り複数参加の場合、1人1,000円
- ▶募集定員 男性15名 女性15名
- ▶服装 動きやすいカジュアルな服装



▶問合先・申込方法 氏名・住所・年齢・連絡先を下記までお知らせください。  
涌谷町地域振興公社 ☎43-6330 FAX43-5858  
郵送 〒987-0121 涌谷町涌谷字中江南222 (わくや天平の湯婚活係)

## 涌谷町の皆さまをご招待 東北楽天ゴールデンイーグルス1軍戦を観戦しませんか？

東北楽天ゴールデンイーグルスが、日頃のご声援に感謝し、宮城県の皆さまにプロ野球の試合を観戦いただき、感謝の意を伝えるとともに、スポーツを通じて笑顔を届けたいと考え、9月8日(火)に、楽天Koboスタジアム宮城に開催される涌谷町民の皆さまをご招待します。

- ▶対象 涌谷町内にお住まいの皆さま
- ▶試合概要 9月8日(火) 18時試合開始  
開場16時30分予定  
対 千葉ロッテマリーンズ
- ▶申込期限 9月7日(月) 18時まで  
※なくなり次第終了となります
- ▶料金 無料(球団指定の外野席)  
※申込1組あたり上限6枚まで

- ▶申込方法 各個人にて、指定申込書に記載の上ファックス、またはウェブから申し込み  
※役場窓口、涌谷公民館、笹岳公民館、町民医療福祉センターに指定申込書を設置。

▶問合先 株式会社楽天野球団チケットセンター  
☎050-5817-8192  
(10時～18時) ※不定休