

3,002人のおじいちゃん・おばあちゃんに感謝

平成27年度の敬老会

9月18日(金)に、勤労福祉センターにおいて、敬老会が開かれ、式典の後の祝宴では、日本民謡香湧会による民謡に耳を傾けながら、地域の方々との親交を深めるひとときを楽しんでいました。

なお、今年度、敬老会の対象となる方々は、3002人。最長寿は106歳の村上シモヨさん(脇区)。

皆さまの元気なご長寿をお祈りいたします。



秋の宵やみに獅子舞と稚児が舞う

妙見宮で古式獅子舞演舞

9月5日(土)に、日向区の妙見宮において例大祭が行われ、妙見宮拝殿前で、色とりどりの衣装をまとったお稚児さんたちと2頭の獅子が演舞しました。この演舞は、天文21年に巨理元宗が京都愛宕神社の分社時に伝えられたとされます。

宵やみの荘厳な雰囲気をもとつた妙見宮の境内に、お囃子とお稚児さんたちが持つ鈴の音が響きわたりました。



しろやま さん

城山の金さん徒然日記 笠岳山観光栗園が再ブレイク!

9月に入り、NONDAKE CAMPのほかに、笠岳山で注目を集めておったスポットがあったのは、ご存じでしょうか?

それは、笠岳山観光栗園。栗園として開園して今年で2年目。2つのテレビ番組で紹介され、シルバークロニクルにかけ多くの観光客を集め、落ちていく栗がなくなつたそうじゃ。以前からご紹介のとおり、羊が下草を食べ、羊が排せつするフンによって土壌が肥え、おいしく大きな栗が実るといふ循環型のシステムで運営されておるんじゃ。

ここだけの話、近々、羊の肉の提供も計画しておられるそうじゃ。今後の笠岳山観光栗園から目が離せん!



写真) 平日にもかかわらず多くの栗拾い客でにぎわった観光栗園

子育て支援サークル・おひさまスマイル活動報告

5周年記念・スマイルフェスタ!

8月23日(日)、涌谷町民医療福祉センターで「スマイルフェスタ」を開催。おひさまスマイルが誕生して5年、さまざまな出会い、つながり、ご協力があった活動を続けていくことができました。これからも楽しみにされるサークルとして成長していきたいです。フリーマーケットに物品をご提供くださった皆さん、ワークショップを開いてイベントを盛り上げてくださった皆さん、会場に足を運んで笑顔を見せてくださった皆さん、ありがとうございました。最後に楽しいコンサートを届けてくれた「そらとぶクレヨン」さん、ありがとうございました。笑顔いっぱい5周年祭となりました。



※「おかしまき」で両手いっぱいにお菓子をゲット!

国民年金のお知らせ

国民年金の加入について

国民年金は誰もが加入する制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

【第1号被保険者】

自営業者、学生、フリーター、無職の方などで、加入手続きは自身で住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行う。

【第2号被保険者】

会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先が行う。

【第3号被保険者】

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行う。

▼問合せ

古川年金事務所 国民年金課
☎ 23-12003
町民生活課 町民生活班
☎ 44-2898

国民年金保険料は

口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用になります。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関に行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6ヶ月前納・1年度前納・2年度前納もあり、たいへんお得です。(1年前納・2年前納は2月末までの申し出が必要です！)

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

国民健康保険のお知らせ

社会保険と国民健康保険の切り替えには届出が必要です

国民健康保険に加入している方が就職などにより会社の健康保険に加入した場合は脱退の手続き、また、退職などにより会社の健康保険を脱退した場合は加入の手続きがそれぞれ14日以内に必要です。

【国民健康保険に加入するとき】

- 会社の健康保険を脱退したとき
- または、その被扶養者でなくなったとき

▼手続きに必要なもの

- 印鑑(シヤチハタ以外)
- 会社から発行される「健康保険資格喪失連絡票」

【手続きの窓口】

役場総合窓口(町民生活課) または健康課窓口

【国民健康保険を脱退するとき】

- 会社の健康保険に加入したとき
- 会社の健康保険の被扶養者になったとき

▼手続きに必要なもの

- 印鑑(シヤチハタ以外)
- 会社から交付された保険証

- 国民健康保険の保険証

▼問合せ

健康課 国保介護班
☎ 43-51111
(内線516)

広告

全国の処方箋受付けます

〈薬の一包化いたします〉

(株)アサヒ薬局

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

広告

イベント予告



収穫セール「商品交換会」
10月12日(月・体育の日)

交換場所 浦谷公民館前 特設会場

ろまんシールの使い方、いろいろあります。

満貼ろまんシール台紙1冊(550円)でいろんなものと交換!

全店シール2倍セール開催

10月5日(月)~10月11日(日)

※くわしくは、折込チラシをご覧ください。

ろまんシールはお客様の応援団です。
浦谷スタンプ会
TEL 43-3450 FAX 43-3341

保育園入園児童を募集

平成28年4月からの入園を希望する保護者の皆さま

【対象となる保育施設】

▼**涌谷保育園(私立)**



住所：涌谷町字立町18-8
☎42-2333

▼**さくらんぼこども園(町立)**



住所：涌谷町上郡字永根1-2
☎43-6681

▼**対象児**

おおむね生後6ヶ月から

▼**保育時間** 月～土曜日

7時～18時30分

※祝日・年末年始を除く

※町外認可保育所等を希望する

場合、自治体間の協議が

必要となります。在住する

町に申請してください。

▼**【入園の基準】**

涌谷町内に在住し、保護者

が仕事や病気などのため、両

親ともに家庭でお子さんの保

育ができない場合、具体的に

は次のような要件となってい

ます。

●就労している ●妊娠中であ

▼**【申請方法】**

▼**申請書提出先** 涌谷町役場

教育総務課(役場西庁舎1階)

▼**受付期間** 10月1日(木)～

10月22日(木) 平日8時30分

～17時15分

申請用紙は、教育総務課、

さくらんぼこども園、涌谷保

育園で配布します。

一般町営住宅入居者を募集

涌谷町町営住宅に入居しませんか？

▼**募集住宅**

住宅名	八雲住宅 231号	八雲住宅 431号	八雲住宅 625号
階数	3階	3階	2階
家賃月額	24,200～ 47,400	24,300～ 47,600	24,300～ 47,600
間取	3DK	3DK	3DK
戸数	1戸	1戸	1戸

▼**入居要件**

次の要件①～⑥のすべてに該当すること

- ①暴力団員でないこと
- ②持ち家がでないこと
- ③同居する親族(申込みから3ヶ月以内に婚姻予定の人を含む)がいること
- ④※3人以上の世帯人数であること
- ⑤町税等を完納していること
- ⑥収入(各種控除後の月額所得)が下記に該当すること
- ※一般世帯158000円以下
- ※裁量世帯(高齢者、障害者世帯など)214000円以下
- ⑥公営住宅法と涌谷町町営住宅条例を遵守できること

▼**申込用紙**

建設課備え付けの申込用紙に記入のうえ、お申し込みください。

▼**問合せ先**

建設課 都市計画班
☎43-2129

▼**入居可能日**

11月1日(日)

▼**申込期間**

9月15日(火)～

10月15日(木)

▼**抽選予定日**

10月19日(月)

※複数申込みの場合は抽選となり

ます。

※駐車場を使用する方は別途月額2000円かかります。

広告

涌谷町シルバー人材センターからのお知らせ

町内の60歳以上の方178人が登録しております。平成27年もそれぞれの方の技術や体力に合わせて頑張っておりますので、よろしくお願いたします。

●**入会を希望される方について**

随時入会説明をいたしますので、事務所へお越しください。

●**仕事の依頼について**

電話か事務所に直接お越しください。仕事の内容・条件・金額をお伺いし、まずは、お見積りいたします。

(公社)涌谷町シルバー人材センター ☎44-1710

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

10月25日(日)は、 宮城県議会議員一般選挙の投票日です。

今回の選挙は、東日本大震災からの復興及び発展にとって極めて重要な意義を有しています。ご家族や周囲の皆様で声を掛け合い、棄権せずに投票しましょう。

▶投票できる方

- ①平成7年10月26日以前に生まれた方
 - ②平成27年7月15日までに本町に住民登録(又は転入届出)され、引き続き住所を有している方
 - ③平成27年6月25日から平成27年10月24日までに、宮城県内の他市町村へ転出した方(市町村を単位として1回の住所移転者に限る。)
- ※③に該当する方は、転出先、転入先いずれかの市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」の提示が必要です。投票所で証明書の提示がない場合は投票できませんので、事前に必ずご準備願います。

▶投票日時・場所

投票は、10月25日(日)午前7時から午後7時まで、各投票所で行われます。

▶期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などで投票所に行けない方は、期日前投票をすることができます。

●期間

10月17日(土)から10月24日(土)まで

●時間

午前8時30分から午後8時まで

●場所

涌谷町役場西庁舎 1階 第1会議室

●持参するもの

入場券(10月8日頃から配布予定)

▶不在者投票等

- 指定の病院や老人ホームなどに入院されている方は、その施設で不在者投票ができますので、病院等の係の方に相談してください。
 - 仕事や旅行などで町外に滞在しているため、選挙当日も涌谷町にいないという方は、滞在先の選挙管理委員会で投票できます。郵送で投票用紙等を送付しますので、涌谷町選挙管理委員会へお申し出ください。
 - 一定以上の障害をお持ちの方が投票所に行けない場合は、郵便投票ができます。(あらかじめ、郵便等投票証明書の交付を受ける必要があります。)詳しくは涌谷町選挙管理委員会にお問い合わせください。
- なお、郵便投票をされる方は、請求は選挙投票日4日前まで(10月21日(水)まで)となっておりますので、ご注意ください。

※その他不明な点については、涌谷町選挙管理委員会にお問い合わせください。



▶問合先 涌谷町選挙管理委員会
☎43-2111

国勢調査 調査票の提出はお済みですか?

国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。

少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施するものです。調査結果は、様々な法令にその利用が

定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策などに役立てられます。

調査票には、皆さんの世帯の世帯員をものごとく記入してください。

調査票が届いていない場合はご連絡ください。

▶問合先
企画財政課 企画班
☎43-2112

平成27年度 精神保健福祉講座

ほんとは怖くない！統合失調症

精神疾患についての講座を開催します。内容は統合失調症について精神科の先生が病気について、症状について、皆さんの気になる疑問等にお答えします。入場は無料。お気軽にお越しください。

▼日時 10月28日(水) 14時

▼会場 涌谷町町民医療福祉課 (受付13時30分) 涌谷町町民医療福祉

社センター 研修ホール

▼講師 医療法人社団緑静会岡本病院 精神科医

相上 和徳 先生

▼主催 精神障害者家族の会(しらゆり会)

▼後援 涌谷町

▼問合せ先

福祉課 包括支援班

☎43-51111 (内線514)

様々な女性の悩みに応じます

女性の健康相談

女性医師が、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

▼日時 10月17日(土) 14時～16時

▼会場 大崎市

※会場は、予約時にお伝えします。仙台市に通勤・通学の方は、仙台市会場

(エルソーラ仙台)でも相談を受けられます。

▼予約先 宮城県女医会

女性の健康相談室 ☎090-5840-1993

▼受付時間 土日祝日を除く9時～17時まで

▼問合せ先

宮城県健康推進課

☎022-2211-2623

10月19日(月)～25日(日)は、行政相談週間

10月19日に行政相談所を開設

総務省では、行政相談制度の利用をより一層促進するため、この1週間を「行政相談週間」と定め、全国一斉に各種行事を実施します。

行政相談は、国の仕事やサービス、各種制度の手続きなどに関し、困っていること、要望したいことについて相談に応じ、その解決の促進を図るものです。

▼日時 10月19日(月) 10時～15時

▼場所 役場2階大会議室 ※消費生活相談と同時開催

相談相手として、懇切丁寧にご相談をお聞きするほか、この週間にちなみ、左記のとおり行政相談所を開設いたします。

消費生活相談も同時開催

クーリング・オフなどの消費生活に関することでお悩んでいませんか？

左記のとおり消費生活相談所を開設いたしますので、どうぞお気軽にご相談ください。

相談は無料、秘密は厳守されますのでご安心ください。

▼日時 10月19日(月) 10時～15時

▼場所 役場2階大会議室 ※行政相談と同時開催

▼問合せ先

町民生活課 町民生活班 ☎43-21113

労使間トラブルの解決を支援します

宮城県労働委員会では、解雇、賃金、パワハラ、セクハラなど労働関係をめぐる労働者個人と使用者(事業主)との間のトラブルについて、話し合いによる解決を支援しています。公益、労働者、使用者、それぞれの立場の労働問題の専門家が、公平公正に問題解決の合意点を探りながら、話し合いを持つことにより、トラブルの解決を目指します。費用は無料で、秘密は厳守されますので、労使間のトラブルでお困りの方は、この制度の利用についてお気軽にご相談ください。

▼問合せ先

宮城県労働委員会事務局 (宮城県庁17階) ☎022-2211-3787

http://www.pref.miyagi.jp/sos

hki/tirou/kobetu-assen-1.html

東洋医学外来便り

①第23回 肝鬱化火(かんうつかか)による不眠症

精神的ストレスを溜めすぎてしまったタイプの不眠症では、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出ること

生命活動を維持するために必要なエネルギーや栄養分となる体液の流れや内臓の働きも悪くなり体のあちらこちらに不調を起します。その状態が「肝気鬱結」であると前号でお話ししました。その「肝気鬱結」の状態が続く、さらに精神的なストレスや感情の乱れが体に加わると、エネルギーの滞りから熱が発生します。発生した熱は体に悪影響を与え、様々な症状を引き起こします。この状態を「肝鬱化火」といいます。この状態となってしまう原因は次の通りです。

①精神的なストレス

②怒りなどの感情の乱れ

これらの原因が体に与える影響は人それぞれ違うため、影響の出かたは様々です。

このタイプの人は不眠だけでなく、イライラしやすい・怒りっぽい・胸や脇腹が熱く痛い・悪い夢を見る・顔が赤い・目の充血・口が苦い・めまい・頭痛・耳鳴り・鼻血が出る・便秘・尿の色が濃い黄色・舌が赤いなどの症状もあるのが特徴。この状態を改善するにはどうしたらよいか。次回は食材やツボ、漢方薬の例を挙げお話ししていきたいと思えます。



〈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
- 担当 渡邊 秀和 医師
- ▶ 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)

地域の健康を支える 健康推進員さんの活動をご紹介します

町では現在319名の健康推進員が「自分たちの健康は自分たちの手でつくる」を合い言葉に日々活動しています。

健康推進員さんの活動内容は様々です。現在地区で高血圧対策として生活習慣病予防教室を開催し、減塩レシピの提供などをを行っています。また、

介護・認知症予防や応急救護の教室や、世代間交流などを開催し、健康づくりと地域づくりに頑張っています。さらには、健診の受診票配布や、4か月児健診前のすこやか訪問、乳幼児健診での離乳食の試食づくりなど、幅広い年代を対象として活動しています。

今年度はわくや健康ステップ21計画の重点項目として、「運動」への取り組みをも「一日8000歩」を目標として、歩数計を

今年も土曜日実施 胃がん検診、 始まります!

10月3日(土)～15日(木)まで、日曜・祝日を除く10日間、胃がん検診を実施します。

【検診会場】

10月3日(土)～6日(火)

： 箕岳公民館

10月7日(水)～14日(水)

： 涌谷公民館

10月15日(木)

： くがね倉庫さくら館

【受付時間】

7時30分～9時30分

【持ち物】

受診票、保険証、検診料金(1500円)

平成26年の涌谷町の死亡原因第一位は「がん(悪性新生物)」であり、亡くなる方の4人に1人はがんが原因となっていました。

ほとんどの「がん」が早期発見された場合、治る時代となりました。早期発見のために、一年に一回、検診の時間をつくりませんか? これから申し込みたい方は、左記までご連絡ください。

▼問合先

健康課 健康づくり班
☎43-5111(内線525)

▼問合先

健康課 健康づくり班
☎43-5111
(内線525)



接種費用の一部を助成します

季節性インフルエンザワクチン予防接種

▶ 問合せ
健康課 健康づくり班
☎43-5111 (内線534)

▶ 対象者

- 涌谷町に住所のある65歳以上の方（予防接種法に基づく定期予防接種）
- ※ 60歳～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害1級相当の障害のある方も含む
- 涌谷町に住所のある1歳～13歳未満の方（予防接種法に基づかない任意予防接種）

- ▶ 接種回数 ① 65歳以上の方…………… 1回
② 1歳～13歳未満の方… 2回

▶ 助成額

- ① 65歳以上の方…………… 2,000円
 - ② 1歳～13歳未満の方… 1回あたり1,500円
- ※ 助成額を超えた分は自己負担となります。

※ 生活保護世帯の1歳以上の方は、全額助成します。接種時に、生活保護受給者証を医療機関へ提示してください。

▶ 実施期間 10月1日(木)～12月31日(木)

▶ 接種に必要なもの 住所、氏名、年齢を確認できるもの(健康保険証など)

※ 予診票は各医療機関に用意してあります。事前に配布もしておりますので、健康課健康づくり班までご連絡ください。

▶ 予防接種指定医療機関(町内)

医療機関名	電話	医療機関名	電話
涌谷町国保病院	43-5111	東泉堂病院	42-3333
宮野内科医院	43-5031	岡本病院	42-2876
米谷医院	44-1133		

※ 接種日時は、医療機関によって異なります。予約が必要な場合もありますので、事前に電話等でご確認ください。

※ 上記指定医療機関以外での接種は、全額自己負担で接種し、接種後に助成額相当分を指定口座に振り込みとなる場合があります。指定医療機関以外で接種を希望される場合は、予診票の持参が必要となる場合がありますので、接種前に必ず健康課健康づくり班までご連絡ください。

▶ 指定医療機関以外で全額自己負担で接種した場合に、申請手続きに必要なもの

- ① 領収書（インフルエンザワクチンを接種したことがわかるもの）
 - ② 接種済証
 - ③ 印鑑
 - ④ 助成金振込先預金通帳
- （申請締め切り日：平成28年1月29日(金)まで）

国保病院から「インフルエンザ予防接種」に関するお知らせ

今年からインフルエンザの予防接種のみ希望の方は予約が必要となります。接種希望の方は必ず事前に電話または窓口にて予約をお願いします。

なお、定期受診されている方は定期受診の際に主治医に相談し接種の予約をお取りください。

詳細は、涌谷町国保病院事業部医事班(☎43-5111(内線102)・予約電話受付時間14時～17時)まで。

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6：肩すくめ

上半身を鍛える！
買い物途中でやってみよう！

1. 両手に荷物を持つ
2. 顔は正面を向く
3. 息を吐きながら肩をすくめる
4. 目安は10回。上げる・下げるの動作をそれぞれ4秒かけて

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)

☎ 43-5111 (内線534) ▼ 問合せ先 健康課 健康づくり班

健診・相談名	日程・受付時間	対象者	場所	相談内容
4か月児健康診査	10月28日(水) 13:00～13:15	H27年5月生 6月生	集団医療福祉センター 検診室	身体計測 健康相談 小児科医診察 初期離乳食指導
1歳2か月児育児相談	10月29日(木) 9:15～9:30	H26年7月生 8月生		身体計測 健康相談 歯科診察(歯ブラシ持参) 離乳食の実演・指導・試食
2歳6か月児歯科健康診査	10月20日(火) 13:00～13:15	H25年3月生 4月生		身体計測 健康相談 歯科診察(歯ブラシ持参)

事前に電話でご確認ください。

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、事前に電話でご確認ください。

子ども健康カレンダー

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、お越しください。



むし歯のなかったお子さん

これからもむし歯のない
きれいな歯を保ちましょう！

9月の3歳児健診



9の2区
伊藤 理心 ちゃん



5の2区
山内 吾恩 くん



2の3区
野村 信太 くん



上郡2区
渋谷 悠利 くん



短台区
後藤 柗真 くん



10区
木村 文二 くん



9の2区
戸内 稀子 ちゃん



長根区
大川 歩美 ちゃん



2の2区
小番 優衣 ちゃん



日向区
安部川 暖人 くん



8月27日(木)に町民医療福祉センター栄養室において、佐々木富貴代さんを講師として涌谷町生薬まちづくりの会の皆さんが、「夏の疲れが飛んでく！幸せ薬膳!!」というテーマで今年度2回目の薬膳講習会が行われました。

夏の疲れを癒す！
薬膳講習会

「彩りスタミナ蕎麦」・「鶏カツレットのトマトだれ」・「枝豆と人参のごま和え」・「杏仁豆腐にルバーブジャムを添えて」・「お楽しみ薬膳クッキー」の5品。
疲れをとるための栄養がたっぷりな夏野菜がふんだんに使われ、風味豊かなみょうがやゴマ等の食材を使用し減塩にも配慮したやさしい味わい。
薬膳講習に興味を持たれた方は、役場まちづくり推進課(☎43-2119)までお問い合わせください。

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。
お気軽にお問い合わせください。

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

ことこと家 ヨガスタジオ

ヨガで気持ちよく体を動かして心と体のリフレッシュしてみませんか？お気軽にお問い合わせ下さい。

ホームページ&ブログもあります。

涌谷町字田町裏139-2 (東興包材(株)内) / TEL 090-5528-3705