

第二十五回 奥州涌谷 全国大会 俳句

9月5日(土)に、涌谷公民館において奥州涌谷金俳句全国大会が開催され、県内各地から大勢の方が参加しました。席題「稲」について、それぞれ思いを馳せながら黄金山神社での吟行のほか、涌谷公民館交流ホールでの大会、現代俳句協会特別顧問の宇多喜代子氏による『俳句と歩く』と題した記念講演もあり、盛会のうちに終了しました。

町内の方の入選結果と作品を紹介いたします。

なお、大会の応募句集を希望される方は生涯学習課までお問い合わせください。

▼**応募句集等の問合せ先**
生涯学習課生涯学習班
☎43-3001

兼題の部 (総数八三二句)

●**特選**
▼柏原眠雨先生選
邪魔をする子と
絹莢の筋を引く
玉田 秋子

●**秀逸**
鉄線や綴じ解れいる聖歌集
高橋 彩子

●**佳作**
羽抜鶏締めらる朝卵生む
太田 義文

▼**鈴木八洲彦先生選**
●**特選**
明易し点滴一滴一滴音
千葉 酔風

●**佳作**
ペディキュアの赤重くなる
晩夏かな
高橋 彩子

▼**高野ムツオ先生選**
●**佳作**
海霧溜魂溜溜あり四年過ぐ
高橋 彩子
(ほか坂内先生 佳作)

▼**席題の部 (総数五八句)**
▼**鈴木八洲彦先生選**
●**特選**
稲の香に歩を止めて見る
吸ふてみる
山田 美津子
(ほか高野先生・坂内先生 入選)

●**特選**
稲の香の嬰のまさぐる
乳房かな
大山 勝子
(ほか坂内先生 入選)

●**特選**
稲刈るや安保法案遠く置く
都築 裕孝

▼**高野ムツオ先生選**
●**特選**
稲の香の朝の
テニスコートまで
鶴岡 行馬
(ほか柏原先生・鈴木先生 入選)

入選

稲の風民から民へ砂金秘話
佐藤 京
(ほか高野先生 入選)

ザリガニがハサミ
もちあげ目の前に
月将館小三年 守 睦海

せんぷうき風で
ふつとぶぼくの声
涌一小二年 阿部 成那

○**小学生高学年の部**
●**特選**
校門で桜ふぶきが
起こるかも
小里小四年 大崎 陽土

あじさいに
水のイヤリングプレゼント
涌一小六年 阿部 倫果

雨ガエル私の瞳見つめてる
涌一小五年 栗田 花楓

○**中学生の部**
●**特選**
天の川まるで大きな江合川
涌谷中一年 佐藤 洸大

かたつむり槍も目玉も
びしよぬれに
涌谷中三年 松田 里那

浴衣着て
いつもと違う町の色
涌谷中一年 工藤 楓

かきごおり
口の中から音がする
涌一小二年 千葉 凜

大崎管内高校生の部 (総数三〇六句)

●**特選**
スマッシュの風切る音や
夏の空
古川高校二年 輪島 実咲

夏めくや芭蕉も我も
猫背なり
小牛田農林高校二年 鹿野 愛美

薫風や林道を抜け光堂
小牛田農林高校一年 大友 拓人



今大会をもって奥州涌谷金俳句全国大会は終了する運びとなりました。長い間、誠にありがとうございました。

一般会計決算のあらまし

平成26年度の一般会計決算は、災害公営住宅整備事業など東日本大震災関連経費により、歳出は増額となり、歳入については地方債の借換がなかったことなどから減額になりました。

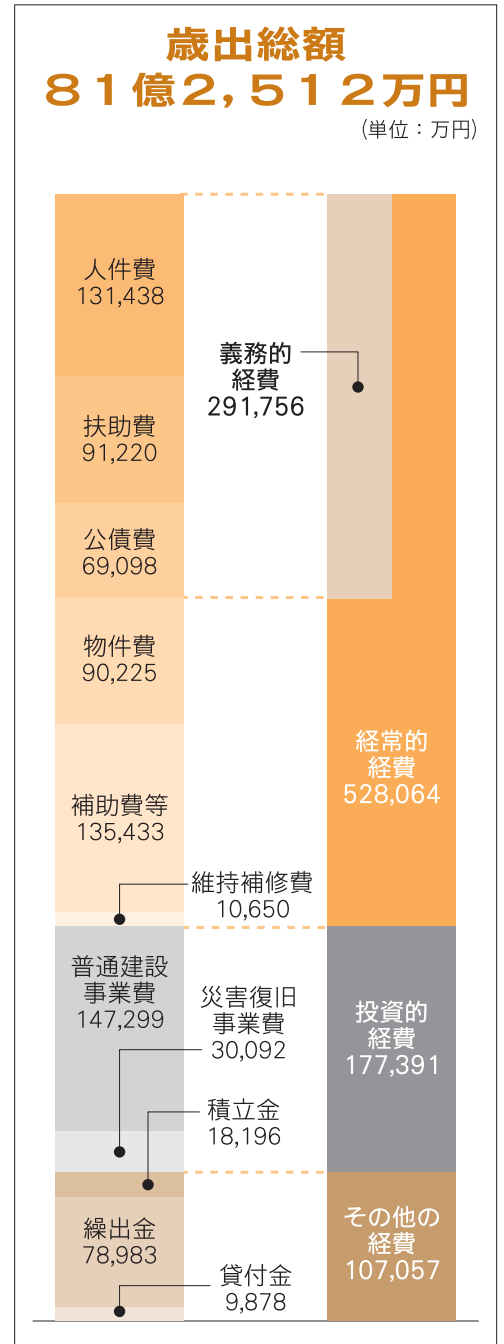
歳入（収入）総額84億6,087万円、歳出（支出）総額81億2,512万円となり、平成27年度

に繰り越す財源を差し引いた1億4,586万円が剰余金（実質収支額）となりました。

この剰余金を平成27年度予算に繰り越したのち、地方財政法の規定により、二分の一の7,300万円を平成27年度基金（町の貯金）に積み立てました。

支 出		25年度との比較
生活費合計	203万円	(-11万円)
食費	78万円	(5万円)
医療費	54万円	(8万円)
光熱水費、消耗品	53万円	(6万円)
車等の修理代	6万円	(±0万円)
その他の生活費	80万円	(5万円)
子ども等への仕送り	53万円	(4万円)
ローンの返済	41万円	(-13万円)
家の改修、車購入費	105万円	(50万円)
貯金	10万円	(-25万円)
支出合計	480万円	(40万円)
余り(収入-支出)	20万円	(-40万円)
ローン残高	382万円	(26万円)

- ①人件費
町職員の給料や議員報酬など
- ②扶助費
障害者支援、医療費助成など福祉に使ったお金
- ③物件費
光熱水費、消耗品費、業務委託料など
- ④維持補修費
道路、公共施設などの維持費
- ⑤補助費等
負担金、補助金など
- ⑥繰出金
下水道事業や国民健康保険など他の会計への繰出金
- ⑦公債費
町債の元金・利子
- ⑧普通建設事業費
道路・学校など公共施設の新設、改修に使ったお金
- ⑧災害復旧事業費
地震や大雨などの災害にあった施設等の復旧に要したお金
- ⑨積立金
将来の財源変動に備えて積み立てたお金



※町のローン残高（地方債現在高）は64億7,652万円です。

26年度はこんな仕事をしました

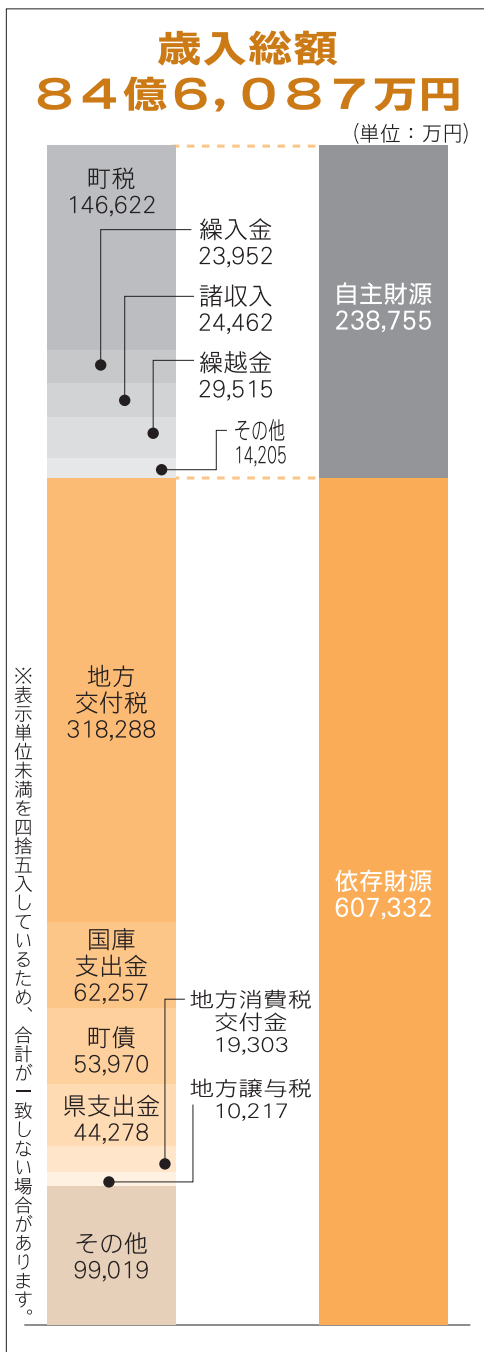
- 災害公営住宅の新築
- 新生涌谷中学校へ向けての校舎改修
- 消費税増税対策として福祉給付金、子育て給付金を給付
- 災害復旧事業として涌谷公民館の新築及び周辺整備の実施
- 災害対策として役場庁舎の耐震改修事業及び太陽光発電施設設置事業の実施

- より利用しやすく上涌谷駅周辺整備事業の実施
- 「生薬を活かした町づくり」の推進
- 自主的な地域活動の事業支援として「かがやく協働まちづくり事業」を実施
- 埼玉県のとん文字学園女子大学や山形県大石田町との交流事業の実施

平成26年度

平成26年度の決算が、9月に開催された定例議会で承認されました。みなさんの大切な税金がどのように使われたのかを1年間の収入500万円の家計にたとえてお知らせします。

涌谷町決算報告



町税①
町民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税など

分担金・負担金②
保育所や老人ホームに入所する際の負担金など

使用料・手数料②
公共施設の利用料金や住民票の写しの交付手数料など

譲与税・交付金③
国税・県税のうち町に対して交付される分

地方交付税③
国税のうち町に対して交付されるもの

国庫支出金③
使い道が特定される国が町に対して支出したお金

県支出金③
県が町に対して支出したお金

諸収入④
預金利子や雑入など

町債⑤
町が国や銀行から借りたお金

繰入金⑥
町の基金から引き出したお金

繰越金⑦
前年度に残ったお金

収入		25年度との比較
現金収入合計	422万円	(-41万円)
① 給料	87万円	(8万円)
② パート収入	8万円	(±0万円)
③ 親世帯からの援助	327万円	(63万円)
④ その他の収入	15万円	(-3万円)
⑤ ローン(借入金)	32万円	(-18万円)
⑥ 預金の取り崩し	14万円	(-45万円)
⑦ 繰越金	17万円	(-5万円)
収入合計	500万円	(±0万円)

貯金残高	85万円	(6万円)
------	------	-------

※町の貯金残高(財政調整基金、減債基金)は14億3,577万円です。

26年度決算のポイント

- 歳入総額では、地方交付税やH25から繰越した国庫支出金で増額したものの、借換による地方債の減額により前年対比7億4,393万円(8.1%)の減額となりました。
- 歳出総額では、災害公営住宅整備事業や公民館災害復旧事業などで増となり前年対比1,718万円(0.2%)の増額となりました。
- 町税は、震災からの回復等により775万円の増

- 地方交付税は、震災復興特別交付税等の増額により1億3,750万円の増
- 町債(借入金)は、借換債等がなかったことにより3億8,836万円の減
- 公債費(借入償還)は借換債により減
- 物件費は各種料金のコンビニ収納取り扱いを開始したこと等により増
- 投資的経費は災害公営住宅整備等により増

特別会計・企業会計の決算状況

企業会計

企業会計	収入	支出
水道事業会計		
〈収益的収支〉	4億6,564万6千円	4億2,447万7千円
〈資本的収支〉	6,586万8千円	1億3,890万9千円
●給水人口 16,585人 ●年間配水量 1,585,544m ³		
●給水戸数 5,936戸 ●年間有収水量 1,344,333m ³		
病院事業会計		
〈収益的収支〉	19億6,956万1千円	21億4,394万円
〈資本的収支〉	2億378万円	3億759万1千円
●患者数 入院 32,242人(年間延) (1日平均 88.3人) 外来 61,397人(年間延) (1日平均 251.6人)		
老人保健施設事業会計		
〈収益的収支〉	4億9,475万8千円	4億8,399万6千円
〈資本的収支〉	—	2,427万5千円
●入所者数 28,770人(年間延) (1日平均 78.8人)		
●通所者数 11,441人(年間延) (1日平均 36.7人)		
訪問看護ステーション事業会計		
〈収益的収支〉	6,045万4千円	5,655万4千円
〈資本的収支〉	—	—
●訪問看護利用者数 3,276人(年間延) (1日平均13.4人)		
●訪問リハ利用者数 3,638人(年間延) (1日平均14.9人)		

※資本的収入が資本的支出に不足する額は、過年度分損益勘定留保資金等で補てんしました。

特別会計

特別会計	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	24億4,977万9千円	23億4,819万5千円
●被保険者数 5,518人		
●一人当たり費用額 315,917円		
後期高齢者医療保険特別会計	1億5,968万5千円	1億5,529万6千円
●被保険者数 3,045人		
●一人当たり費用額 724,509円		
宅地造成事業特別会計	133万7千円	1万3千円
公共下水道事業特別会計	4億1,187万2千円	3億9,150万6千円
●建設事業費 8,009万1千円		
農業集落排水事業特別会計	1億3,092万1千円	1億2,756万4千円
介護保険事業特別会計	15億9,964万1千円	15億6,168万1千円
●被保険者 5,248人		
●要介護(要支援)認定者数 967人		
●保険給付費 14億3,278万円		

※介護支援事業特別会計は平成25年度で廃止

健全化判断比率等の状況（平成26年度決算）

① 健全化判断比率

(単位：%)

実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
— (15.00)	— (20.00)	9.2 (25.0)	56.7 (350.0)

※ () 内は早期健全化基準です。実質赤字比率・連結実質赤字比率は黒字であるため「—」で表示しています。

② 資金不足比率

(単位：%)

特別会計の名称	資金不足比率	早期健全化基準
水道事業会計	—	20.0
病院事業会計	—	
老人保健施設事業会計	—	
訪問看護ステーション事業会計	—	
公共下水道事業特別会計	—	
農業集落排水事業特別会計	—	
宅地造成事業特別会計	—	

※資金不足比率は黒字であるため「—」で表示しています。

平成26年度末の基金・公有財産の状況

基金

基金名	決算年度末現在高
財政調整基金	11億3,034万7千円
減債基金	3億541万7千円
震災復興基金	7,106万7千円
ふるさと涌谷創生基金	1,168万2千円
公営住宅用地取得基金	1,498万2千円
保健福祉基金	918万2千円
農業振興奨励基金	679万6千円
農業高齢者肉用牛貸付基金	9頭
	0円
肉用牛特別導入事業基金	8頭
	441万円
ふるさと水と土保全基金	1,012万円
土地開発基金	341,260㎡
	3,873万5千円
国保会計財政調整基金	2億6,342万9千円
国保出産費資金貸付事業基金	300万円
介護保険給付基金	2,404万円
庁舎建設基金	1億5,431万7千円
合計	20億4,752万4千円

公有財産（土地及び建物）

区分	決算年度末現在高	
	土地 (㎡)	建物 (㎡)
本庁舎	8,214.35	3,294.87
医療福祉センター	57,098.53	3,430.05
その他の行政機関	消防施設等	3,655.14
	その他の施設	—
公共用財産	学 校	174,925.26
	公 営 住 宅	58,398.84
	公 園	131,518.04
	その他の施設	425,209.86
山 林	987,927.00	—
その他の施設および土地	1,209,961.19	2,778.39
合 計	3,056,908.21	98,918.63

平成27年度執行状況

(H27.9.30 現在)
単位：千円

会計名	予算現額 (繰越額を含む)	収入 済 額		支出 済 額	
		金 額	収入割合	金 額	支出割合
一 般 会 計	8,202,894	4,474,070	54.5%	3,568,071	43.5%
国民健康保険特別会計	2,728,459	1,072,750	39.3%	1,051,766	38.5%
後期高齢者医療保険事業会計	163,841	56,300	34.4%	55,700	34.0%
宅地造成事業特別会計	6,695	1,324	19.8%	1	0.0%
公共下水道事業特別会計	754,227	250,802	33.3%	247,190	32.8%
農業集落排水事業特別会計	125,500	11,464	9.1%	59,097	47.1%
介護保険事業特別会計	1,654,125	666,434	40.3%	664,861	40.2%
水道事業会計	収益的収入	438,897	199,159	45.5%	—
	収益的支出	417,659	—	—	139,085
	資本的収入	38,269	2,106	5.5%	—
	資本的支出	150,836	—	—	46,473
病院事業会計	収益的収入	2,066,546	938,177	45.4%	—
	収益的支出	2,186,946	—	—	901,195
	資本的収入	157,800	0	0%	—
	資本的支出	223,154	—	—	87,467
老人保健施設事業会計	収益的収入	504,706	238,697	47.3%	—
	収益的支出	503,043	—	—	233,385
	資本的収入	—	—	—	—
	資本的支出	29,898	—	—	12,526
訪問看護ステーション事業会計	収益的収入	67,056	28,092	41.9%	—
	収益的支出	57,071	—	—	27,155
	資本的収入	—	—	—	—
	資本的支出	3,242	—	—	0

この報告は「涌谷町財政事情書の作成及び公表に関する条例」により公表するものです。

▼問合せ先

企画財政課 財政班
43-2112

e-mail gr-zaimu@town.wakuya.miyagi.jp

人権問題の相談相手・箕岳区坊城延溟氏

人権擁護委員に再任されました



平成27年10月1日付けで、坊城延溟さん（箕岳区）が、人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、地域住民の中から、人権問題に理解や熱意のある方が市町村長の推

薦を受け、法務大臣から委嘱される方です。

毎月実施される人権相談対応や人権啓発活動を通し、命や思いやりの心の大切さについて理解を深めてもらう活動をしています。

相談は無料で、秘密は守られますので、安心してご相談ください。

▼問合せ

町民生活課 町民生活班
☎ 43-2113

女性特有の人権問題を相談してませんか？

女性の人権ホットライン強化週間

仙台法務局及び宮城県人権擁護委員会では、11月16

日（月）から11月22日（日）までの7日間を全国一斉「女性人権ホットライン」強化週間と定め、時間を延長して相談電話を開設します。

夫やパートナーからの暴力やストーカー行為、職場でのセクシュアル・ハラスメント、家族間での問題など、様々な人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。

▼開設時間

- 11月16日（月）～20日（金）
8時30分から19時
 - 11月21日（土）・22日（日）
10時から17時
- 相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守ります。

▼相談の電話番号

☎ 0570-0700-810
（ナビダイヤル）

▼事前の問合せ先

仙台法務局人権擁護部
☎ 022-2225-5743

11月は児童虐待防止月間です

児童虐待はみんなで防ぎましょう

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときは、児童相談所や市町村の窓口へ連絡してください。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や内容に関する秘密は守られます。

次のようなことが、児童虐待です。心当たりがある場合には、左記までご連絡ください。

▼身体的虐待

殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など

▼性的虐待

子どもへの性的行為または見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

▼ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車の中に放置する、病気になるっても病院へ連れていかない など

▼心理的虐待

言葉による脅し、無視する、きょうだい間での差別的な扱い、子どもの前でおこなわれる家族への暴力行為（DV） など

▼問合せ先

宮城県北部児童相談所
☎ 22-0030
涌谷町福祉課 福祉班
☎ 43-5111
（内線527）

障害者の雇用の促進等に関する法律が改正

雇用の分野で障害者に対する差別が禁止され、合理的配慮の提供が義務となります。このことは、平成28年4月1日から施行されます。

募集・採用・賃金・配置、昇進などの雇用に関するあらゆる局面で、障害者であることを理由とする差別を禁止します。

合理的配慮を過重な負担にならない範囲で提供していただく必要があります。

相談窓口の設置など、障害者からの相談に適切に対応するために必要な体制を整備しなければなりません。また、障害者に対する差別や合理的配慮の提供にかかわる事項について、障害者からの苦情を自主的に解決することが努力義務とされています。

▼問合せ先

古川公共職業安定所
☎ 22-2305



税金の納め忘れはありませんか？

11月・12月は県税・市町村税の宮城県一斉滞納整理強化月間

私たちが安心して暮らすために、教育、福祉、保健、公共整備などの行政サービスが行われています。これらの行政サービスに必要な経費を税金という形で、私たちが負担しています。

また、東日本大震災からの復旧・復興事業にも税金が使われています。

税金は私たちの暮らしを支える大切な財源です。

宮城一斉滞納整理強化月間では、宮城県と市町村が連携し、広報や催告による納税推進、勤務先・取引先への財産調査、預金・給与・自動車の差し押さえといった滞納処分を執行するなど、徴収対策を集中して実施します。税金は納期限内に納めましょう。

問合せ 税務課 納税班
☎ 43-2114

平成27年分 年末調整説明会

▼日時 11月17日(火)
14時～16時

※13時30分から受付開始

▼会場 鎌田記念ホール(ポルパル) 多目的ホール

▼対象地域 大崎市のうち松山・鹿島台地域、涌谷町、美里町

※日程等のご都合が合わない場合、他の会場への出席が可能ですのでお問い合わせください。

▼問合せ 古川税務署法人課税第一部門(源泉所得税担当)
☎ 22-1711

平成27年分 青色申告決算説明会

【営業所得関係】

▼日時 12月3日(木) 10時～12時・13時30分～15時30分

▼会場 大崎合同庁舎1階大会議室

▼対象地域 大崎市のうち古川地区

●午前 加美町、色麻町、大崎市のうち古川地区

●午後 涌谷町、美里町、大崎市のうち岩出山・鹿島台・三本木・田尻・鳴子・松山地区

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もらいますので、よろしく願っています。

- 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

国民年金のお知らせ

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書の発行について

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務づけられています。

国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告の際、ご利用ください。

▼平成27年1月1日から9月30日の間に保険料を納付された方…11月初旬に発送

▼平成27年10月1日以降に今年初めて国民年金保険料を納付された方…翌年2月初旬に発送

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

【控除証明書に関する問合せ先】

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570-0581555(ナビダイヤル)
050から始まる電話でおかけになる場合は、☎03-6700-1144

●受付期間

平成27年11月2日(月)～平成28年3月15日(火)

●受付時間

月～金曜日 9時～19時
第2土曜日 9時～17時

11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算できます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

▼ねんきんネットの問合せ先
古川年金事務所 国民年金課
☎ 23-1200
町民生活課 町民生活班
☎ 44-2898

注文した覚えがない商品が届いて困らないように！

カニなどの魚介類を勧める 電話勧誘の対処方法を紹介

注文した覚えのないカニなどの魚介類が届いて困ったという、相談事例を紹介します。

突然、「いいカニが入ったので、以前買っていた方にお知らせしていただきます。」などと、覚えのない事業者から電話で勧誘を受け、断つたにもかかわらず、「値引きします」や「サービスします」、「金賞をとったカニです」など言葉巧みにしつこい勧誘に根負けして購入してしまいました。



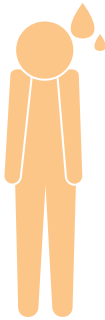
▼被害に遭わないためのポイント

① **突然の電話に注意!**
知らない事業者とは絶対に取引しない。

② **優柔不断は潰れこまれる!**
断るときは、ハッキリ断る。

③ **断れなくても慌てない!**
断り切れずに購入してしまっただとしても、カニなどの生鮮食品も8日以内なら、クーリング・オフ（契約解除）ができます。

万が一、おかしいな、困ったなと思ったら、一人で悩まず早目に消費生活窓口へご相談ください。



▼消費生活相談窓口

消費者ホットライン（全国統一番号）188（局番なし）
身近な消費生活相談窓口につながります。

その病気、その症状は、石綿が原因かもしれません

石綿にばく露された方の相談先

ご家族に、肺がんや中皮腫で亡くなられた方はいませんか？息切れ、胸が苦しいなどの症状がでていませんか？石綿による疾病と認定された場合、業務に関連する場合は労働補償給付や特別遺族給付金を、業務との関連がない場合には救済給付を受けることができます。

▼業務で石綿にばく露したと思われる方の相談窓口
労働局労働基準部労災補償課
☎022-299-8843
労働基準監督署古川 ☎22-2112 石巻 ☎0225-22-3365
▼業務以外で石綿にばく露したと思われる方の相談窓口
独立行政法人環境再生保全機構
☎0120-389-931

広告

リラクゼーション整体院
まちなもみやさん。
新規限定イベント開催中 60分 3,960円→2,800円
小塚横土手 リカーショップさとう内
予約制 ☎0229-87-3514

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

♪佐藤音楽教室 生徒募集中♪
ヘビーリトミック(0歳~年長)・ピアノ・エレクトーン・大正琴・ソルフェージュ・音楽高校・大学受験・保育科
ヘビーからシニアまで
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
(ポーラ化粧品製となり)

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

12月13日(日)は、 涌谷町議会議員一般選挙の投票日です。

この選挙は、町民に寄り添う身近な代表を選ぶ選挙です。

棄権することなく、また「贈らない、求めない、受け取らない」など選挙違反のない明るい選挙を実現し、明日のまちづくりのために必ず投票しましょう。

《投票される町民の皆さまへ》

【投票できる方】

- ①平成7年12月14日以前に生まれた方
 - ②平成27年9月7日までに本町に住居登録（又は転入届出）され、引き続き住所を有している方
- ※①、②の要件にあてはまり選挙人名簿に登録されていても、12月13日までに町外へ転出された方は投票できません。

▶投票日時・場所

12月13日(日) 午前7時から午後7時まで
各投票所（詳細は入場券をご覧ください。）

▶開票日時・場所

12月13日(日) 午後8時から
涌谷公民館

【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 12月9日(水)から12月12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（平成27年12月1日頃から配布予定）

《立候補を予定している皆さまへ》

【立候補できる方】

- ①年齢満25歳以上の日本国民で、禁固以上の刑に処せられていない方や公民権停止者でない方
- ②今回の涌谷町議会議員一般選挙の選挙権を有する方

【立候補予定者説明会】

立候補予定者説明会等を下記のとおり開催いたしますので、立候補予定者（代理可）は説明会に出席し、届出書類等予備審査を受けてください。

なお、今回の選挙から議員定数は13人（現行15人）となります。

▶日時 11月11日(水) 午後2時～

▶場所 涌谷町役場 2階 大会議室

※立候補届出に必要な書類を配布いたします。

【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、郵便投票される方は、請求は選挙投票日4日前まで（12月9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。

みんなで投票。みんなで参加。
あなたの一票大切に



【立候補届出書類等予備審査】

▶日時 11月26日(木)

箕岳地区 午前9時～正午

西地区 午後1時～午後2時30分

東地区 午後2時30分～午後4時30分

▶場所 涌谷町役場2階 大会議室

【立候補届出受付】

▶日時 12月8日(火) 午前8時30分～午後5時

▶場所 涌谷町役場2階 大会議室

▶問合せ 涌谷町選挙管理委員会

☎ 43-2111

東洋医学外来便り

— 第24回 ストレスを発散して、イライラ解消! —



体を流れるエネルギーが滞り体の中に熱が生まれてしまった肝鬱化火による不眠症では、不眠だけでなく、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・耳鳴りなどの症状も出ることは前号でお話ししました。では、この状態を改善するにはどうしたらよいか。

このタイプの人の養生法は、スポーツや趣味などで体を動かし、よく笑い、ストレスを発散させ、食事では、エネルギーの巡りを良くし、こもった熱を冷ましてくれるものを摂りましょう。滞ったエネルギーを巡らす作用のある蕎麦・大根・春菊・柑橘類・ジャスミン、こもった熱を冷ます作用のあるセロリ・苦瓜・トマト・カニ・緑茶・菊花、これらの食材をバランスよく組み合わせ普段の食事に取り入れるのがおすすめです。

それに加え、体にあるツボを刺激するとさらに効果的です。今回は「行間」というツボをご紹介します。行間は足の甲側にあり、親指と人差し指の股のところで親指側の付け根にあります。刺激する時はグリグリと力を入れて押すのではなく、気持ち良い程度の力でゆっくり押ししてください。

肝鬱化火の人に適用される漢方薬の一つの竜胆瀉肝湯は、「肝」のエネルギーの滞りによって生まれた熱を冷まし、体の中にある余分な水分を取り除く作用があります。12回シリーズで冷感性、不妊症、不眠症についてお話してきました。用語や見慣れない漢字などありますが、東洋医学的な考え方を日常生活に取り入れて日々の生活に役立ててください。

〈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)

毎年11月は食育月間

食育5つの力を育もう

平成26年3月に策定されました第2次涌谷町食育推進計画では、毎年6月と11月は「食育月間」と定めています。

世の中に食べ物があふれ、子どもが気軽に食べ物を手にする事ができる時代になりました。そして、孤食^{※1}や個食^{※2}がすすむなかでどのようにして食を伝えたら良いか悩むところでもありますが、実は食べ物にまつわることを食育につながっていきます。

例えば、最近一緒に料理をしていますか？食卓を一緒に囲んでいますか？そのような時間の共有は食への関心をのばすとても大切なことです。では、食育でどんな力が育つか紹介したいと思います。

- ① 食べ物の味が分かる力
- ② 食べ物のいのちを感じる力
- ③ 食べ物のほたらきが分かる力
- ④ 食べ物を選ぶ力
- ⑤ 料理ができる力

これらの5つの力は一緒に料理や買い物、野菜を育てたり、しっかりとご飯を食べることで育つ力といわれています。

「食育」と聞くと難しいことだと考えてしまいがちですが、実は食べ物に関することすべてにつながっています。親も子も忙しい時代だからこそもう一度振り返り、「食育」についてじっくり考えてみてはいかがでしょうか。

- ※1 独りで食事をする事
- ※2 家族そろって食事をしていて別々の食事を食べていること

身近なボランティア 献血にご協力を!

自分のために、みんなのために、初めて献血する方も、献血したことがある方もご協力をお願いします。

▼日時 11月23日(月)
10時～11時45分
13時～16時30分

▼場所 イオンスーパーセンター涌谷店(この献血は400mlのみの受付)

▼問合先 ☎43-5111 (内線517)

イイ歯デー 歯科健康電話相談

電話で皆さまの相談の概略をお聞きし、3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。

▼日時 11月6日(金)
10時～16時

▼問合先 宮城県保険医協会内
☎022-265-1667

▼問合先 健康課 健康づくり班
☎43-5111
(内線523)