



東洋医学外来便り

第36回 様々な痛み〜血瘀による月経痛〜

体を流れる体液のひとつである「血」は西洋医学でいうと血液のようなものです。栄養分として生命活動を維持するために必要不可欠な物質です。飲食物から作り出される「血」は全身を休みなく巡り、各臓腑・組織・筋肉・皮ふ・骨にまで栄養分を供給するだけでなく、精神活動を正常に行うためにも必要な物質でもあります。

「血」は常に全身をくまなく巡っていますが、何らかの原因で「血」の運行が緩やかにったり停滞してしまうと、その異常は様々な症状となって体に現れます。その症状の一つが月経痛です。「血」の運行が緩やかになったり停滞して起こるこの病態を「血瘀」といいます。

- この病態の原因を見てみましょう。
- ① 精神的ストレス
 - ② 冷え
 - ③ 体の中で水分が滞る
 - ④ 体のエネルギー不足
 - ⑤ 怪我



状態のものが混じり経血量は多めで、経血が排出されると痛みが和らぐこともあります。月経痛に加え顔色や皮膚の色が黒っぽい・皮膚が荒れてつやがなくなったりかさかさになる・くちびるや爪が暗紫色になる・舌は暗紫色になるといった症状があるのも特徴です。

「血瘀」の月経痛を改善するためのツボと食材を紹介します。「血海」は以前ご紹介した「三陰交」と同じく「血」の巡りを改善するのに優れたツボです。場所は膝のお皿の上の内側の角から人差し指から薬指までの指三本分の幅分まつすぐ上のところにあります。リラクセスして気持ち良い程度の力で押しましょう。

食材ではサフラン・紅花・チンゲンサイ・なす・シナモン・酢などを普段の食事に取り入れると効果的です。

〈東洋医学外来診療案内〉

- ▶ 毎週木・金曜日 午後 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)

障害者理解啓発講座2016 精神障害ってなんだろう？

	日程	講義内容
第1回	平成28年12月14日(水)	アルコール依存症について
第2回	平成29年1月18日(水)	人格障害について①
第3回	平成29年2月8日(水)	人格障害について②
第4回	平成29年2月22日(水)	うつ病について
第5回	平成29年3月8日(水)	先生に聞いてみよう。もっと知りたい精神障害。皆さんの疑問にお答えします。

- ▼ 時間 17時30分～19時
- ▼ 講師 精神科医師 相上和 徳氏
- ▼ 会場 涌谷町町民医療福祉センター研修ホール
- ▼ 対象 涌谷町内にお住まいまたは勤務する人 30人程度
- ▼ 参加方法 12月7日までお電話または直接お申し込みください。全5回すべての講座に参加できない場合などお気軽にご相談ください。
- ▼ 申し込み先 福祉課福祉班 ☎43-5111 (内線527)

おし歯のながったお子さん

いつまでも
きれいな歯を守りましょう

11月の3歳児健診

 1区 上野 祥太郎 くん	 2の3区 加藤 春空 くん	 3区 渡部 誠太郎 くん	 5の2区 藤 陽香 ちゃん	 5の2区 櫻井 悠喜 くん
 6区 大友 優希 ちゃん	 9の3区 黒木 尊弥 くん	 吉住区 西條 凌央 くん	 猪岡区 浅野 芽生 ちゃん	 大谷地区 平塚 龍惺 くん

連載—涌谷の歴史・文化をたずねて— 三十三、 篁峯寺観音堂と白山堂

涌谷町のほぼ中央に位置する篁岳山上の篁峯寺は、境内に観音堂、仁王門、山王堂、白山堂を配置し、山内には十五の坊舎と薬師如来堂が点在しています。

山上で最初に開かれたのは白山宮で、奈良時代宝亀元(七七〇)年、光仁天皇の勅願所として大伴駿河麻呂により草創されたと伝わっています。ご神体は白山菊理媛命で、石川県加賀の名峰白山にその源を発して、全国各地に祭られています。白山堂、白山神社、白山様などと呼ばれて作神様として篤い信仰を受けて来ました。

篁峯寺は、平安時代に入つて間もない大同二(八〇七)年、坂上田村麻呂の奥州東征の折、清水寺の延鎮僧都による開基が始まりです。ご本尊は十一面観音で、田村麻呂將軍の念持仏です。蝦夷との戦いに勝利した將軍が、白山堂で再び蝦夷が蜂起しないように念じて、地面に矢を刺しました。矢が根葉を生じて逆さ竹「のだけ」となり、篁岳の

地名の由来になったと言いはれられています。十一面観音を信仰すると「十種勝利・四種果報」が得られるといいますが、その中には「刀杖に害されることなく」とあり、戦いの際の守り本尊として、一般にも篤い信仰があります。神仏習合の本地垂迹説によれば白山神の本地仏は十一面観音です。

観音堂と白山堂の関係は、堂内「奥州鎮護」の額に見るように十一面観音に守られた平和な世の中で、白山菊理媛のもとで農耕に精を出し、豊作が享受できる構図となっています。

旧篁岳小学校の校歌二番は「奥州鎮護の 額高く 平和の神の 守ります」と歌われていました。



観音堂

(文化財保護委員 坊城延溟)

のんのん教室

篁岳地区の子育て支援イベント「のんのん教室」が、12月も開催されます。

篁岳地区の未就学児を対象としたクリスマス会です。隣近所お誘いあつて、たくさん親子の参加をお待ちします。12月は次のとおりです。

- ▼内容 12月8日(木)
- ▼日時 10時~11時30分
- ▼場所 涌谷町農村環境改善センター
- ▼対象 篁岳地区在住の3歳未満の未就学児
- ▼参加料 親子で500円
- ▼持ってくるもの 上靴(参加者全員)、タオル、おやつ、水分補給として、麦茶か水を各自でお持ちください。
- ▼その他 付き添いは、お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん どなたでも結構です。
- ▼申し込み 電話で、涌谷公民館へ申し込みください。申込締切は、12月5日(月)です。
- ▼問い合わせ先 生涯学習課 43-3001

平成28年度 素晴らしい涌谷を創る運動 「町民のつどい」を開催

「活力ある個性的で心豊かな地域をつくろう」のスローガンのもと、ふるさと涌谷を明るく住みよいものにするため実践活動を展開している、すばらしい涌谷を創る協議会では、本運動の一層の推進を図るため、10月25日に「町民のつどい」を開催しました。当日は、すばらしい涌谷を創る運動の推進に功績のあつた8名の方に感謝状、3団体に表彰状の贈呈が行われました。

その後、大崎地域広域行政事務組合の佐藤敏明氏より「すみよい地域とゴミの減量化について」と題し、生ゴミ減量のポイントや小型家電のリサイクルについての講話がありました。

- ▼【感謝状】
- ▼個人の部
- ・ 矢島宣智様(4区前区长)
- ・ 松田新平様(7区前区长)
- ・ 佐久間信様(9の1区前区长)
- ・ 白岩文夫様(八雲区前区长)
- ・ 佐々木義明様(上郡2区前区长)
- ・ 三神強様(脇区前区长)

- ・ 荒研一郎様(猪岡区前区长)
- ・ 荒木達夫様(短台区前区长)
- ▼【表彰状】
- ▼団体の部
- ・ 6区自治会
- ・ 上谷地桜会
- ・ 大谷地前姫クラブ



長年の活動に対し感謝状贈呈

成人の門出を祝う 平成29年成人式

涌谷町では、新成人の皆さんの前途を祝し、成人式を開催します。

- ▼日時 平成29年1月8日(日) 受付9時30分 開式10時30分
- ▼対象 平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの人
- ▼会場 涌谷公民館交流ホール(全館禁煙)
- ▼問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習課 43-3001



水道管に冬支度を



気温0℃以下になると水が凍り体積が大きくなる力が水道管やメーターを破裂させることがあります。

これを防止するには、「水抜栓」で管の水を抜いてしまうことです。また、蛇口や水道管を暖めて凍らないようにすることも大切です。

もし、水道管が破損してしまったときには、自己負担で修理することになります。凍らせないように注意しましょう。

万一、破裂してしまったときは、水の吹き出ているところに雑巾やタオルを被せて水が飛び散らないようにし、指定工事業者に連絡してください。指定工事業者については町のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▶ 問合せ 上下水道課 ☎43-2131

水抜栓の操作方法は？

せっかく水抜栓が取り付けられていても、その操作方法が分からず、操作が不十分では効果が発揮できません。

水抜きは次の方法で行ってください。

- ① 水抜栓を完全に閉める。
- ② 蛇口を開ける。

(蛇口を開けないと水が抜けません。また、水がうまく抜けない種類の器具もあります。)

この逆の操作でいつものように使うことができます。

アパートでは間違っても

水抜きをすることも

アパートなどにお住まいの方は、自分の部屋の水抜栓の場所をご存知ですか？

アパートなどの水抜栓は、メーターボックスと一緒に部屋の数だけ並んでついています。部屋番号順にあるとは限りません。

間違っただけの他の部屋の水抜栓を閉めてしまうことがありますので、ぜひ一度、自分の部屋の水抜栓を確認しておいてください。

水抜栓は元バルブの役割

一年中お役に立ちます

季節を問わず、あなたの家の水道が故障して漏水が発生し、水道メーターがぐるぐる回っていたと

します。お近くの指定工事業者に電話しても、来るまで時間がかかる時などは、一時的に水を止めておく方が良いでしょう。

元バルブの役目も果たす水抜栓で水を止めれば、無駄な水を流しっぱなしにしておくこともありません。

まだ水抜栓を取り付けていない方は、取り付けをご検討ください。

また、普段使わない水抜き栓を使用することで赤水が出る場合がありますので、定期的に操作することをおすすめします。

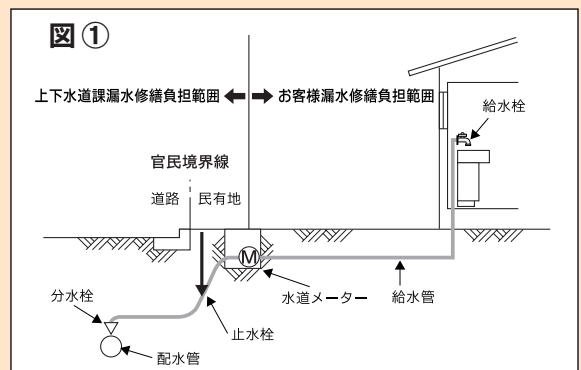
給水装置の管理者は？

給水装置は、建物の所有者である「皆さんの財産」です。漏水していないか、器具に故障がないかなど、維持管理は、所有者(使用者)が行うものです。修繕にかかる費用もお客さま負担で、維持管理範囲は右下のとおりです。

家庭の水道工事・修理は、

指定店で！

町では、給水装置工事業者を指定していますので、新設、改造、修理の際は指定工事店にご連絡ください。指定店以外は水道の工事等はできませんので、ご注意ください。



広告

♪ 佐藤音楽教室 生徒募集 ♪

☆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。
☆レッスンをおやすみしても振替レッスンいたします。



【教室所在地】

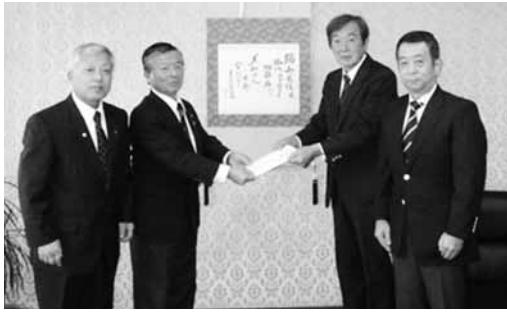
涌谷教室(☎42-3077)

※涌谷第一小学校・福祉センター近く

古川教室(☎22-1610)

※古川第四小学校近く・ブックオフ隣

ホームページはこちら! <http://satoongakukyousitu.blog.fc2.com/>



参加者97人の善意が本間伸一実行委員長(中右)から贈呈されました

善意をありがとう
▼ふるさと納税(10月受付分)
として 52万円 全国各地の
34名さま
▼教育行政の一助として 10
万円 町民ゴルフ大会実行委
員会さま

ふるさと納税は、新たに税を納めるのではなく「ふるさと納税」への寄附金のことです。2千円を超える「ふるさと納税」をされた場合、一定の限度額で個人住民税や所得税の控除が受けられます。さらに5千円を超えるふるさと納税をされた町外の方へ、感謝の気持ちとして選べる特産品をご用意しています。

「創業106年・川敬醸造の赤白定番みそセット」「仙台牛または仙台黒毛和牛・霜

▼教育行政の一助として 米
120kg 涌谷地域米づくり
委員会さま

降り牛肉お試しコース」が人気です。
▼ふるさと納税の問い合わせ
先 総務課総務班 ☎43-1211
平成29年版「みやぎ手帳」
申込受付中
「見やすく使いやすい月間予定表と日記」「国・県・市町村の最新統計資料」「仕事・生活に役立つ資料」などを収録。

大きさは17・5cm×8・8cm、価格は500円(税込)。
12月20日(火)までお申し込みください。
▼申し込み先 企画財政課企画班 ☎43-12112

各所属の直通電話番号

- 議会事務局 ☎43-2127
- 総務課 ☎43-2111
- 総務課防災交通班 ☎43-2116
- 企画財政課 ☎43-2112
- 町民生活課 ☎43-2113
- 税務課 ☎43-2114
- 会計課 ☎43-2118
- まちづくり推進課 ☎43-2119
- 農林振興課(農林振興班) ☎25-8511
- 農林振興課(農産園芸班) ☎43-6910
- 農業委員会事務局 ☎43-2120
- 建設課 ☎43-2129
- 上下水道課 ☎43-2131
- 教育総務課 ☎43-2140
- 学校給食センター ☎42-2559
- 生涯学習課・涌谷公民館 ☎43-3001
- 生涯学習課文化財保護班 ☎43-2101
- 笠岳公民館 ☎45-2124
- 町民医療福祉センター ☎43-5111
- 健康課 □福祉課 □総務管理課 各課共通
- 涌谷町社会福祉協議会 ☎43-6661
- わくや天平の湯 ☎43-6330
- 天平ろまん館 ☎43-2100
- シルバー人材センター ☎44-1710

防災行政無線テレフォンサービス
聞き逃した直前の防災行政無線の内容を確認できます。
☎0800-800-9949(無料通話)

町民の皆さんからの各種相談の窓口を開設しています

相談名	日時	場所	相談内容	問合せ先
人権相談	12月13日(火) 10:00~15:00	役場西庁舎 第一会議室	虐待や差別、いじめなどの人権問題	町民生活課 町民生活班 ☎43-2113
行政相談	12月13日(火) 10:00~12:00	役場西庁舎 第一会議室	国、県、町の行政全般についての苦情や意見要望	
消費生活相談	毎週月・木曜日 9:00~17:00	町民生活課 町民生活班	クーリング・オフなどの消費生活に関する悩みや疑問	
もの忘れ相談	月曜日~金曜日 9:00~17:00	町民医療福祉 センター	本人、家族のもの忘れや認知症に関すること	福祉課包括支援班 ☎43-5111(内線514)
生活相談	12月21日(水) 13:00~15:00	ゆうらいふ 相談室	日常生活上の心配ごとや困りごと	涌谷町社会福祉協議会 ☎43-6661
青少年相談	月曜日~金曜日 9:00~17:00	涌谷公民館	青少年非行の早期発見、青少年の悩み等の相談に関すること	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	12月19日(月) 9:00~17:00	町民医療福祉 センター	食事と栄養に関することならなんでもお気軽にご相談ください。	健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)
精神保健福祉相談	12月15日(木) 13:30~	大崎合同庁舎 2階診察室	心の悩みを抱えている人の相談に応じます。	北部保健福祉事務所 (大崎保健所) 母子・障害第二班 ☎87-8011 ※相談は予約制です
アルコール関連問題相談・家族教室	12月6日(火) 11:00~	大崎合同庁舎 2階相談室	アルコールやギャンブルなど複雑な問題で困っている人の相談に応じます。	

各相談のお知らせ

町長の主な公務

(平成28年10月16日～11月15日)

日程	公務内容	場所
10月16日	日本とパラオ友好記念パーティー	東京都
10月17日 18日	行政区長会秋期研修	栃木県内
10月20日 21日	涌谷地域集落実行組合長研修	新潟県内
10月22日	日本郷土民謡舞全国大会	東京都
10月23日	十文字学園女子大学学園祭	埼玉県新座市
10月25日	中学生海外研修結団式	役 場
10月27日	平成28年度全国自治体病院開設者協議会定時総会	仙 台 市
10月28日	鉄道同盟会要望会、国道346号整備促進期成同盟会要望会	仙 台 市
10月29日 30日	東大寺サミット	神奈川 県市
10月31日	江合川鳴瀬川改修促進期成同盟会要望会	仙 台 市
11月1日	宮城生協メンバーとの懇談会	役 場
11月2日	和牛能力共進会宮城県実行委員会 韓日文化観光交流のタペ in 仙台	仙 台 市 仙 台 市
11月3日	町民文化祭 第11回宮城県指定廃棄物等処理促進市町村長会議	涌谷公民館 仙 台 市
11月5日	J Aみどりの祭inわくや	営農センター
11月5日 6日	かわさき市民祭	神奈川 県市
11月7日	麓岳地区老人クラブ演芸大会	天平の湯
11月8日	文化の日表彰式	仙 台 市
11月10日	宮城県町村会県要望	県 庁 他
11月12日 13日	第32回秋の山唄全国大会	勤 労 福 祉 セ ン タ ー
11月14日 15日	企業立地セミナーinNagoya	愛 知 県市 名 古 屋

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 12月3日(土)

14時～16時

▼開場 大崎市市民活動サ

ポートセンター(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

▼問い合わせ先 宮城県健康推進課 ☎022-211-1262

新年祝賀会

▼日時 平成29年1月6日(金) 受付15時 祝賀会15時30分

▼場所 わくや天平の湯 小劇場(平成28年までと会場が異なります)

▼参加費 3千円(立食パーティー代)

▼申込 町民の皆さんは、各行政区長へ、企業などから参加される方々は企画財政課へ、12月9日(金)までにお申し込みいただきますよう、お願いします。

▼問い合わせ・申し込み先 企画財政課企画班 ☎43-2112

広告

忘・新年会承ります。平日ランチあります。

お食事処 すずきや 

蕎麦・うどん・天ぷら・刺身など和食中心の店です。

涌谷町字桑木荒8-3 電話(0229)25-3886

営業時間:11:00～14:30 17:00～19:30(Lo)

定休日:不定ですが店内にて月初めお知らせいたします。



鈴木さんの技で、女川と涌谷の食材が輝きを放ちます。

第二のふるさと涌谷で愛される店を目指して
平成28年6月に、涌谷町内で飲食店をオープンさせた鈴木淳さん。元々は、故郷女川町で公務員をされていました。料理が好きで、仲間内での集まりがある度に、自分の手料理をふるまい、好評だったこともあり、料理人の道を考えていたそうです。

平成23年3月に東日本大震災が発生し、女川町で被災した鈴木さんは、家族で安全に暮らせる場所を探して、涌谷町へ移住。その後、一念発起して平成25年に公務員を退職。約3年の修業を経て、今年念願の自分の店を開くことができました。

『地域に愛される定食屋』を目指し、夫婦の故郷『女川』と、第2の故郷となる『涌谷』との融合を図り、おいしいお食事を提供する」ことをコンセプトにしています。そのコンセプトどおり、万石浦のかきや、かつて日本一だった銀座などの女川産を中心とした海の幸と涌谷のおいしい農産物を組み合わせ、料理を作り上げます。

「公務員だった経験を生かして、地域の井戸端会議の場として愛される店を目指します」と抱負を話します。



三十四人目

飲食店店主(2の2区)

すずき 鈴木 じゅん 淳 さん



戸籍の窓

10月1日～31日

誕生おめでとう

(男の子 4人 / 女の子 3人)

あかちゃん	保護者	行政区
池田 直生	政信	黄金区
大友 つくよ	佑哉	小里区
小山 りく	来峻	城山区
及川 かいと	翔一輝	10区
澁谷 らいむ	神翔	黄金区
櫻井 はる	茂喜	5の2区
堀川 もえか	香昌悟	9の2区

*掲載を希望しない人は、届出の際に町民生活課
総合窓口班にお申し出ください。

お悔やみ申し上げます

(男性 9人 / 女性 7人)

氏名	年齢	世帯主 ()は届出人	行政区
芦田 勝芳	73	勝宏	上郡1区
安部 教夫	93	学	大谷地区
西山 孝雄	62	和雄	11区
佐々木 正人	81	みつゑ	猪岡区
佐野 ヒサ子	90	和雄	下郡区
山田 ミツ子	89	等	吉住区
浅野 やす	95	庄一	脇区
石澤 ソネ	102	トミ	9の3区
遠藤 和夫	89	守	日向区
片桐 利男	65	晴信	上谷地区
鈴木 トシ子	79	清	八雲区
千葉 とし子	80	貞治郎	9の1区
菅原 正臣	84	信子	6区
及川 強	79	(及川百合子)	吉住区
小関 よしの	96	富士子	城山区
吉田 榮二	76	(吉田直人)	3区

涌谷町の人口

10月31日現在 ()内は前月比

人口と世帯		10月のうごき	
人口計	16,824人 (-26人)	出生	7人
男性	8,210人 (-18人)	死亡	18人
女性	8,614人 (-8人)	転入	25人
世帯数	6,046世帯 (-11世帯)	転出	40人
		今年の出生および死亡	
		出生	71人
		死亡	178人



12月 4日(日)	高城利江整形外科 (美里町)	☎31-1230
12月11日(日)	袖井クリニック (美里町)	☎31-1188
12月18日(日)	涌谷中央医院 (涌谷町)	☎42-2351
12月23日(金)	熱海医院 (美里町)	☎33-2020
12月25日(日)	米谷医院 (涌谷町)	☎44-1133
12月29日(木)	宮野内科医院 (涌谷町)	☎43-5031
12月30日(金)	東泉堂病院 (涌谷町)	☎42-3333
12月31日(土)	涌谷町国保病院 (涌谷町)	☎43-5111

※受診の際には保険証を持参してください。

※診療時間は9時～17時30分です。※当番医については変更になる場合があります。

涌谷町国保病院救急外来を受診される場合のお知らせ

救急外来は院内外の医師が交代で診察しており、当直医師が専門医師とは限りません。

また、検査などは行えず応急処置のみの対応となる場合もあります。

従って専門病院での処置・治療が必要な場合は、専門病院または検査可能な病院の受診をお勧めします。

※小児は小児科のある病院の受診をお願いします。

※週末の場合は十分な対応ができないこともあるので、早めの受診をお勧めします。

※夜間・休日に救急外来受診を希望される人は、必ず事前に電話で病院へお問い合わせください。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

▶問合先 涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111