

人権啓発活動を町内で実施



12月4日(金)に、第67回人権週間の事業として、涌谷町人権擁護委員の皆さんが、イオンスーパーセンター涌谷店を会場とし、人権擁護委員制度の周知を目的に、リーフレットや人権啓発グッズの配布を行いました。

また、合わせて、涌谷町役場では、特設人権相談を開催しました。

涌一小・笹岳小の児童が表彰



今年の秋に実施された交通安全や防犯等を啓発するための2つのポスターコンクールにおいて、涌谷第一小学校の扇悠真くん(2年生・写真中)と笹岳小学校の藤村穂薫さん(2年生・写真右)、岩崎くるみさん(6年生・写真左)が、優秀な成績をおさめられたとして表彰されました。

しろやま さん
城山の金さん徒然日記

長崎から涌谷に笑顔と元気を

12月2日(水)に、さくらんぼこども園に長崎県から家庭教育支援チームのボランティアの皆さんが訪れた。この訪問は、震災があった4年前から、被災地のママと子どもたちを笑顔にするためにと毎年続けられており、行政区长を務める佐々木利子さんがコーディネートとして協力しておるそうじゃ。

この日は、園児さんと来年度入園予定の皆さん200名がアリーナに集まり、手遊びや人形劇等様々な出し物が披露された。見ている子どもたちは、前のめりになって楽しんでおったようじゃ。

こういった「縁」が「絆」となり、互いの地域の「力」へととなると良いのう。



写真) 前夜遅くまで練習した人形劇に食い入るように見つめる園児たち

子育て支援サークル・おひさまスマイル活動報告

みんなで楽しむコンサート開催

11月8日(日)に、涌谷公民館にて「みんなで楽しむコンサート」を開催。

オープニングは、おひさまスマイルのリトミックメンバーによる発表。リズム遊びや楽器演奏など日頃の成果を披露しました。続いて「歌う海賊団っ！」をお迎えしての1時間のミュージカル。船長のかげ声に合わせて客席の子どももママもパパもみんなで歌ったり踊ったり、総勢260名で大いに盛り上がりました。

開演前には「夢ふうせん」の皆さんによるバルーンアートの剣のプレゼントで、海賊気分を盛り上げていただきました。また乗船したいと、うれしいお声を頂き、スタッフ一同、喜んでおります。



※このコンサートは「涌谷町かがやく協働まちづくり補助金」の助成を受け開催しました。皆様のご協力のもと大成功を収めることができ、感謝しております。



ホストファミリーとついに初対面。
生徒代表からの挨拶。

10月28日(水)
長い一日目の始まり
ホストファミリーと緊張の対面

平成27年10月28日(水)～11月5日(木)の7泊9日間、町内在住中学生13名がアメリカ海外研修に参加しました。
近年当町では、小学校での外国語活動授業や中学校でのALT(外国人英語指導助手)による英語教育等により異文化社会に強い関心を持つ子どもが増加。
当事業は、国際交流友好都市のカリフォルニア州サリナス市において3泊4日のホームステイ、学校訪問による現地生徒との交流活動、そして、カリフォルニアの農産物の歴史と現状を学び、国際人として幅広い視野を養うことを目的とした体験学習型の人材育成事業です。
涌谷町の中学生たちがどのようなことを体験し学んできたのかをご報告します。

今回は団長の渡辺総務課長をはじめとし特別団員2名を含めた総勢16名での研修。保護者や学校の先生、地域の方々に見送られて役場を出発しました。
生徒たちは飛行機での長旅や出国手続き、英会話の実践に緊張しながらも、研修がいよいよ始まると期待に胸を膨らませていました。成田空港からアメリカへ約10時間の飛行を経て、現地時刻10月28日(水)午前11時過ぎにサンフランシスコ空港へ到着。空港の入国審査では英語での質疑応答に自力で対応し、予定どおりバスに乗り換えサリナス市へ向かいました。途中立ち寄ったショッピングセンターでは、ドルの使い方、店頭に並ぶ商品の英語表記、店員との英会話といったことに重点を置きながら散策活動を行い、初めて身を置く環境に慣れ親しもうと奮闘。16時半頃サリナス市へ到着しホストファミリーと対面。

その夜、生徒たちは緊張しながらも、持参したプレゼントや折り紙、ピアノ演奏等、積極的にホストファミリーとの交流を深め長い一日目を終えました。

10月29日(木)
学校訪問と現地生徒との交流

朝、ホストファミリーに送られて集合した生徒たちは、市内のハーデン・ミドルスクールを訪問。学校に到着すると、ハスキーくん(学校独自のキャラクター)



テーブルごとに英語で自己紹介。
緊張の中にも笑顔が。

ター)と現地生徒たちがお出迎え。学校にキャラクターがいることや校舎の造りの違い、制服がなく私服で、その日は緑色がテーマカラーになっていると知り衝撃を受けていました。

歓迎会では、まず涌谷の生徒たちが英語で挨拶と自己紹介を行い、次に学校長や現地代表生徒の学校生活に関するスピーチが行われました。歓迎会後は、美術の授業に現地生徒と机を並べて参加。内容は炎をテーマとした絵とメキシコの伝統的な花飾りの制作で、普段とは異なる授業の雰囲気を感じました。その後、現地生徒と個別に交流する時間が設けられ、涌谷の生徒からは現地生徒へ日本文化の折り紙を紹介。涌谷の生徒たちは英会話だけではなくジェスチャーや表情、辞書等の手段を駆使し、積極的に現地生徒との交流活動に取り組みました。

10月30日(金)
ギッシュ先生による農産物講義



ギッシュ先生による農産物講義。
時には英語で質疑応答する場面も。

朝、再びホストファミリーに送られて生徒全員が集合し、市内のハートネル大学へ。同大学元教授のギッシュ先生によるカリフォルニアの気候や農業について英語で講義が行われました。英語での質疑応答もあり、生徒たちはとまどいながらも一生懸命に考え理解を深めていました。講義の途中、カリフォルニア産の人参や苺を生で試食し、また野菜の様々な商品の現物を見ながら農業の仕組み等について学びました。講義後は屋外に移動し、サリナス平野の広大な農場や農業を営む企業を見学し、カリフォルニアのスケールの大きさを実感。
昼食は、現地コーディネーターのリリアンさんやニーナさんとともにモントレー湾の浜辺でサンドウィッチを食べました。モ

ントレー湾の美しい景色を眺めながら、リリアンさんやニーナさんとともに時に英語で会話をし、穏やかな昼食の時間を過ごしました。
その後、カメルル地方に移動し17マイルドライブや海岸を散策。野生のアザラシを見る等、美しいカリフォルニアの自然を体験しました。

10月31日(土)
ホストファミリーと過ごすフリーデー

この日は、各生徒がそれぞれのホストファミリーとともに一日を過ごしました。ショッピングセンターやプールに連れて行ってもらった生徒もいれば、ハロウィンのカボチャ作りや仮装等ハロウィンならではのことを楽しんだ生徒もあり、生まれて初めて経験することも多く大きな刺激となったようです。
ホームステイが始まった当初、思うように意思疎通が図れないという生徒や、どのように振舞うべきか分からないと悩んだ生徒もいたようです。しかし、ホストファミリーと触れ合う時間を重ねることで、皆それぞれがあなたと関係を築くことができ、充実したホームステイを過ごすことができました。

(1ページに続く)

11月1日(日)
ホストファミリーとのお別れ

ヨセミテ国立自然公園へ出発



ヨセミテ公園内のグレイシャー・ポイントより。
美しい夕暮れの景色を眺めました。

何日間もかけてロツククライミングをする人もいるという山のような岩壁等、アメリカの壮大で美しい自然を散策・見学。その夜は、ヨセミテ公園入り口付近のホテルに宿泊し、アメリカに滞在して初めて自分たちだけで夜を過ごしました。

11月2日(月)

ヨセミテを出発し

サンフランシスコへ

アメリカで初めてホテルで迎える朝。これまではホストファミリーが全て準備してくれていましたが、ホテル滞在の間は、自分でシリアルやパンを選び、インナーとスクランブルエッグを器によそうという、アメリカンスタイルの朝食を食べました。初めての様式に少し戸惑いもあつたようですが、きちんと食事をし、誰一人体調を崩すことなくヨセミテを出発。

3泊4日間お世話になったホストファミリーとお別れの時になりました。ホストファミリーと離れたくないと涙を流す生徒も。皆、現地独特の生活習慣を目の当たりにしてショックを受けたこともありましたが、自分たちなりに順応し、ホストファミリーとの充実した日々を過ごすことができたようです。ホストファミリーや現地コーディネーターに感謝しながら別れを告げ、世界遺産ヨセミテ国立自然公園へ向かいました。

バスでの長い旅が再び始まりました。途中サンルイス・ダムに立ち寄り、現地ガイドのリホさんから、降水量が少ないカリフォルニアにおける水の大切さを教わりました。

ヨセミテ国立自然公園では、

道中立ち寄ったフルーツスタンドでは、カリフォルニア名物のナッツを試食、またインコ等の動物もおりリラックスした時間を過ごしました。しかしその後トラックの横転事故による渋滞に遭い、(現地ガイドによればカリフォルニアには雨の日の運転に不慣れな人が多く渋滞が起きやすいとのこと)急遽行程の変更を余儀なくされ、予定時刻よりも約5時間遅れて夕方サンフランシスコに無事到着しました。

11月3日(火)

サンフランシスコ市内見学

美しい街での思い出づくり



ツインピークスよりサンフランシスコ市を背に撮影。
この後、後ろに見える市内中心街を散策しました。

朝9時、市内ホテルを出発。市庁舎やツインピークスでの記念撮影の後、前日に予定していたゴールデンゲートブリッジを見学しケーブルカーに乗車。ケーブルカーに乗りながら眺めた道歩く様々な人々、サンフランシスコ独特の坂道、日本人街やイタリア系住民の街といった美しい光景に、生徒たちは感嘆の声を上げていました。その後、フィッシャーマンズウォフ、サンフランシスコ・ジャイアンツ球場、ユニオンスクエアを見学・散策。

これまでの研修で得た経験を生かしながら散策することは、生徒たちにとって大いなる刺激となったようです。

11月4日(水)~5日(木)

日本への帰国

アメリカ最後の朝、ホームステイ、学校訪問の時に頂いたブレゼントや、自分たちで選んで買ったお土産を抱えて、サンフランシスコ空港へ。お世話になった現地ガイドのリホさんにお礼とお別れを言い、無事に出国手続きを終えた生徒たち。多くの生徒がもつとアメリカに滞在したいと話していました。その後、搭乗手続きが遅延し約2時間遅れでアメリカを出発し約16時間の飛行の後、5日(木)17時頃に成田に到着し、22時過ぎ涌谷町へ無事に到着。帰りを待つ家族の元へ帰りました。

今回の研修を通して生徒たちは様々な経験をしました。生まれて初めて過ごす環境の中でどのように振る舞うか、自分たちの力で考え実際に行動した経験が、今後更に成長していく基盤のひとつになっていくことを心より祈っています。

参加団員紹介

※順不同、敬称略

涌谷中
3年

千葉 俊彦、安藤 太輝、熊谷 陽希、菊池 歩夢、大橋 稼頭、大平 望羽、甲斐 泉帆、木村 清華、松田 里那、木村 菜緒、氏家 江里子、平澤 夏季

東北学院中
3年

村上 龍馬

特別団員

涌谷中 教諭 伊藤 潤一
総務課 参事兼課長 渡辺 信明
教育総務課 主事 新田 直子

(広報掲載担当者)

手軽で便利といって油断は禁物

インターネット通販トラブルに注意

手軽で便利なはずのインターネット通販。

しかし、油断していると「二セモノが届いた」、「商品が届かない」などのトラブルに巻き込まれる危険性があります。

3 日本語の表現が不自然である!?

機械翻訳のような日本語が使われていませんか? 機械翻訳のような不自然な日本語表記がされているウェブサイトには要注意です。

模倣品を販売するウェブサイトを見抜く4つのチェックポイント

1 正確な運営情報（運営者氏名・住所・電話番号）が記載されていない!

連絡手段がEメールしかないウェブ 사이트は危険です。正確な運営情報が記載されていないウェブサイトの利用は控えましょう。

2 正規販売店の販売価格よりも極端に値引きされている!

お買い得すぎる商品、本当に本物ですか? 正規販売店の販売価格よりも大幅に安価で販売されている場合、真品であるか慎重に判断する必要があります。

4 支払い方法が銀行振込のみとなっており、クレジットカードが利用できない!?

銀行振込は、一旦振込むとお金を取り戻すことは極めて困難です! 模倣品を販売するウェブサイトでは、クレジットカードが利用できないケースが多くあります。



▼問合せ先

町民生活課 町民生活班
☎ 43-21113

一人に一つの大切な番号

マイナンバー制度通知カードは届きましたか

▼郵便局に転居届を提出している方へ

通知カードは、10月5日時点の住民票の住所に、世帯ごとに**転送不要の簡易書留**で郵送します。そのため、郵便局に転居届が提出されていても転送されず、町へ返戻されます。

返戻された通知カードは、役場町民生活課総合窓口でお受け取りいただくこととなります。受け取りの際は本人確認書類をお持ちください。また、居所情報の登録をしていた場合は居所地に郵送いたします。

登録の方法については町民生活課総合窓口にお問い合わせください。
返戻された通知カードは、約3ヶ月保管します。お受け取りができなかった方は、町民生活課総合窓口班までお問い合わせください。

▼配達時不在だったため通知カードを受け取れなかった方へ

郵便受けに投函されている「簡易書留の不在連絡票」に記載の「保管期間」を確認してください。

保管期間を経過している場合は、役場町民生活課総合窓口でお受け取りいただくことができます。

▼通知カードを受け取った後、住所や氏名に変更があった場合

カードの裏面に変更事項を記載しますので、対象者全員の通知カードを持ってきてください。



▼問合せ先

町民生活課 総合窓口班
☎ 43-21113

涌谷町の環境を守る

不法投棄は許さない

町では、廃棄物の不法投棄を防止するため、町内各所に監視カメラを設置しています。

不法投棄を発見した場合は、町民生活課までご連絡ください。

涌谷町の自然環境・生活環境を守るために、不法投棄防止にご協力をお願いします。



▼問合せ先

町民生活課 町民生活班
☎ 43-21113

新成人の皆さんへ

二十歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。

〈国民年金のポイント〉

▼将来の大きな支えに

国民年金は、20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもつて運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

▼老後のためだけの

ものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

〈学生納付特例制度と

若年者猶予制度〉

▼学生納付特例制度

学生の方は、一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

▼若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。ご不明な点がありましたら、左記にお問い合わせください。

▼問合せ先

古川年金事務所 国民年金課

☎ 23-11203

町民生活課 町民生活班

☎ 44-2898

掘り出し物が見つかるかもしれない

宮城県市町村合同公売会in名取

県及び市町村が税金の滞納者から差し押さえた動産を売却します。

入場は無料で、掘り出し物がお得に買える機会ですので、ぜひご参加ください。

▼実施日時・スケジュール

1月16日(土)

●開場及び物品の下見・公売の説明 9時30分〜

●第1回入札 10時30分〜10時45分

●第2回入札 11時30分〜11時45分

●オークション(せり売り) 12時30分〜

●再入札 13時30分〜13時45分

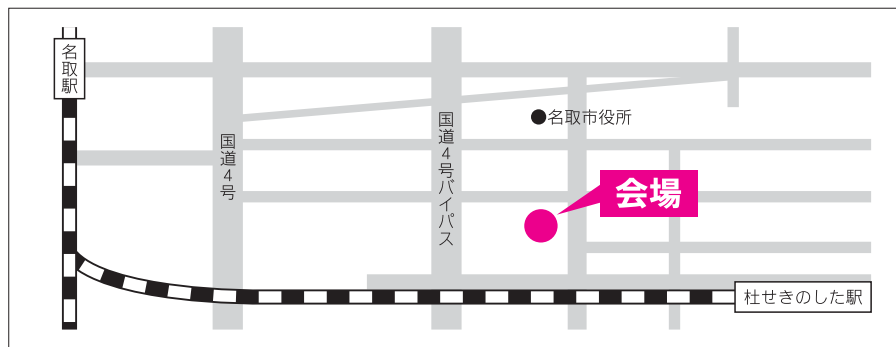
※出品物の都合で入札中止又は回数や時間等を変更する場合があります。

▼会場

名取市文化会館(名取市増田字柳田520)

▼当日必要なもの

購入代金、印鑑、身分証明書、代理で入札する場合は委任状



償却資産の申告を

お忘れなく

土地や家屋と同様、工場や商店、農業などの事業経営に用いる機械・器具・備品などを償却資産といい、固定資産税の課税対象となります。

対象は、所得税・法人税で必要経費や損金に算入されるべきもので、対応年数が過ぎた資産も含まれます。遊休地や家屋の屋上敷地、屋根等に設置した太陽光発電設備も、償却資産に該当。(家屋の屋根材や10kw未満の太陽光発電設備で個人利用を主とするものは除く)

所有者は、毎年1月1日現在の資産状況を1月31日までに市町村長に報告しなければなりません。

用紙は昨年度申告された方に送付しています。用紙が足りない方や新規の方はご連絡ください。

なお、平成28年度から、マイナンバー(個人番号又は法人番号)の償却資産申告書への記載が必要となりました。

▼問合せ先 税務課 税務班

☎ 43-2114

▼問合せ先

宮城県税務課 ☎ 022

1211-2326

地方税徴収対策室 ☎ 0

22-211-6681

渋江住宅・中江南住宅

災害公営住宅の入居者を募集します

▶ 問合せ先

建設課 都市計画班
☎ 43-2129

▶ 募集住宅

住宅名	家賃月額	間取	世帯人数	戸数
渋江住宅	5,500～48,000円	1LDK	1人以上	1戸
中江南住宅	4,200～36,200円	1LDK	1人以上	2戸
中江南住宅	4,900～42,600円	2LDK	2人以上	1戸
中江南住宅	6,800～59,100円	4LDK	4人以上	2戸

※申込みは、一世帯につき一戸に限ります。※駐車場を使用する方は別途2,000円がかかります。

▶ 入居要件

同居親族の有無、収入等に係わらず、次の要件①～⑤のすべてに該当すること

- ①住宅の罹災程度が全壊、大規模半壊または半壊の世帯
- ②住宅を解体した、又は解体することが確実である世帯
- ③現在、住宅に困っていることが明らかなこと

④町税等を完納している方

⑤暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）に規定する暴力団員でないこと



▶ 申込方法

随時申込を受け付けます。

入居希望の方は建設課都市計画班までご連絡ください。

八雲住宅

町営住宅の入居者を募集します

▶ 募集住宅

住宅名	家賃月額	間取	階数	戸数
八雲住宅	24,200～47,400円	3DK	3階	1戸
八雲住宅	24,300～47,600円	3DK	3階	1戸

※申込みは、一世帯につき一戸に限ります。※駐車場を使用する方は別途2,000円がかかります。

▶ 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 **※2人以上の世帯人数であること**

④町税等を完納していること

⑤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 158,000円以下、裁量世帯（高齢者、障害者世帯など）214,000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。

▶ 申込期間 平成28年1月4日(月)～1月20日(水)まで

広告

—— 全国の処方箋受け付けます ——

〈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

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、よろしく願いいたします。

●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

電話が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

▶ 涌谷町の農産物の加工、販売、流通を応援します！

平成27年度涌谷町6次産業化推進事業費補助金

涌谷町農産物の付加価値を高め、地場産業の活性化と農家所得の向上を図るため、涌谷町産の農産物の加工・販売などに取り組む農業者等に対して事業費を助成します。

▶ 対象者

町内に住所がある農業者および農業者で構成する団体等

▶ 対象事業

- ① 調査研修事業（市場調査や研修等にかかる交通費、研修負担金、講師謝礼など）
 - ② 商品開発事業（商品開発にかかる原材料費、備品購入費、委託費、リース代など）
 - ③ 販路拡大事業（販路の拡大や既存製品の改良にかかる印刷製本費、広告宣伝費、委託費など）
- ※ いずれも飲食代、宿泊費は対象となりません。

▶ 補助金額

対象経費の2分の1以内

▶ 補助金上限

- ① 調査研修事業 10万円
- ② 商品開発事業 20万円
- ③ 販路拡大事業 20万円

▶ 事業対象期間

平成28年3月31日までに事業が完了するもの

▶ 申込方法

涌谷町農林振興課で随時受け付けます。詳しくは涌谷町公式ホームページをご覧ください。

URL <http://www.town.wakuya.miyagi.jp/sangyo/nogyo/shien.html>

▶ 問合せ・申込先

農林振興課 農林振興班 ☎ 25-8511

広告

リラクゼーション整体院

まちのもみやさん。
 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

満期 を過ぎた **郵便貯金** はありませんか。
ご家族にもご確認ください。


郵政民営化(平成19年10月1日)より前に郵便局にお預けいただいた定額郵便貯金、定期郵便貯金、積立郵便貯金は、法律の規定により、**満期後20年2か月経つとお客様の権利が消滅し、払い戻しが受けられなくなります。**

お問い合わせ先
 郵便局の窓口、ゆうちょ銀行店舗
 またはコールセンター(0120-108420)

独立行政法人
 郵便貯金・簡易生命保険管理機構
 〒105-0001 東京都港区虎ノ門5-13-1
 電話 03-5472-7101


払い戻しのお手続きはお早めにお問い合わせいたします。

広告

イベント予告

「現金つかみ取り」
 平成28年1月9日(土) 午前10時～
交換場所 くがね創庫(遠田商工会涌谷事業所となり)
 満貼ろまんシール台紙1冊(550円)で1回チャレンジ!
先着150名様 お一人様1回限り
 (限定数に達し次第終了)
 ※くわしくは、折込チラシをご覧ください。
 ろまんシールはおお客様の応援団です。
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 ♪


 ベビーリトミック(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
 ベ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
 (ポーラ化粧品裏となり)

東洋医学外来便り

第25回 様々な痛み〜腰痛編①〜

全12回シリーズで鍼灸治療が適応となる症状を例にあげ、その症状にどのようなタイプがあるのか東洋医学的な分類をしていきたいと思えます。このシリーズのテーマは「体に起こる様々な痛み」で、第1回目から第5回目までは「腰痛」です。

「腰痛」は一年中どの季節でも起こり、日常でよく見かける症状の一つです。東洋医学には「腰は腎の府」という言葉があり、東洋医学的な「腎」としても深い関係にあります。「腎」は老化とも関係するので、「腎」が弱ると老化が進み腰が痛くなるのはこのためです。しかし、「腰痛」の原因は「腎」の弱りだけではありません。寒い環境や湿気が多い環境の影響によるものは「寒湿」、血の巡りが悪くなったものは「血瘀」と東洋医学的な言葉に置き換えて、それぞれの「腰痛」の原因について見てみましょう。

① 「寒湿」による腰痛

薄着・寒い環境による体への影響・雨に濡れて体を冷やす・長いあいだ湿ったところにいるなど。

② 「腎陽虚」による腰痛

寒がりや冷えやすい体・薄着・老化・長く病気を患う・過労・性生活の不摂生など。

③ 「腎陰虚」による腰痛

手足や胸がほてりやすい体・老化・長く病気を患う・過労・性生活の不摂生など。

④ 「血瘀」による腰痛

精神的なストレスや寒冷刺激、怪我により血の巡りが悪くなるなど。

「寒湿」・「腎陽虚」・「血瘀」の腰痛では原因に冷えという刺激が影響するということ共通点があり、「腎陽虚」・「腎陰虚」の腰痛では原因に老化・長く病気を患う・過労・性生活の不摂生など共通点があります。それぞれの腰痛にどのような症状の違いがあり特徴があるのか、次回から1つずつ解説していきたいと思えます。

東洋医学外来

鍼灸師 菊谷大亮
医師 関 隆志



〈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)

すくすくわくや子育て相談を実施しています

親御さんにとって、お子様の成長はうれしい反面、しつかり育っ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」「落ち着きが無く困っている」など、子育てやお子様との成長について気になることはありませんか？専門の相談員がお話をうかがい、お子さんの様子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

▼場所 町民医療福祉センター
タ― 集団検診室

「話を聞いてもらえて気持ち楽になった」「どう対応しているのか困っていた」などのお声があります。まずはお気軽にご相談ください。

保健師への相談は随時受付しております。育児の悩みや疑問などあればいつでも左記へご連絡ください。

▼問合先 健康課 健康づくり班
☎43-5111
1 (内線534)

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。

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。

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	1月28日(木) 9:30~9:45	H27年5月生 6月生	集団検診室	身体計測 初期離乳食指導 離乳食試食
1歳6か月児健康診査	1月19日(火) 13:00~13:15	H26年5月生 6月生	集団検診室	身体計測 内科診察 歯科診察(歯ブラシ持参)
3歳児健康診査	1月20日(水) 13:00~13:15	H24年5月生 6月生	集団検診室	身体計測 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

▼問合先 健康課 健康づくり班
☎43-5111 (内線534)

浦谷町国保病院の眼科外来 休診日変更のお知らせ

1月の休診日が次のように変更となりましたので、訂正いたします。

1月の眼科外来休診日

1月5日(火)・1月12日(火)・1月15日(金)

※1月の右記以外の平日、

火・金曜日の午前中は従来通り診療を行います。

2月以降の診療日については1月15日お知らせ版でお知らせします。

▼問合先 浦谷町国民健康保険病院
☎43-5111
(内線102)

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 1月24日(日)

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浦谷店(この献血は400mlのみの受付)

▼問合先 健康課 健康づくり班
☎43-5111
(内線517)