

PickUp!

くらしの情報

Information

お知らせ



善意のありがとう

- ▼ふるさと納税として（12月分）全国の212人の皆さま 274万6157円
- ▼町行政の一助として 大橋悦子さま（4区） 300万円
- ▼児童館運営の一助として（株）カツヨシ商事メルヘンワールド 涌谷店さま お菓子（ダンボール3箱）
- ▼教育行政の一助として JAみどりの祭2017in わくや実行委員会さま 1万2673円
- ▼町行政の一助として（株）環境開発公社エムシーエムさま 掛け軸3幅（下記がそのうちの1点で 涌谷伊達家関連の書）



国民年金のお知らせ 全国年金事務所で年金の予約 相談を実施しています

予約で、皆さんの都合に合わせてスムーズに相談できます。そして、相談内容にあったスタッフが事前に準備の上、丁寧に対応できます。

【予約による年金相談の流れ・ ステップ1～基礎年金番号を 用意し、年金事務所に電話

基礎年金番号は、年金証書や年金手帳で確認できます。予約希望日の1カ月前から受付しています。前日までにご連絡ください。配偶者がいる場合、配偶者の基礎年金番号もご用意ください。遺族年金の相談は、請求者の基礎年金番号もご用意ください。ねんきんダイヤル（0570-051165）への申し込みも可能。

ステップ2～希望の日時、相談内容を係りの者へ

予約可能時間は、平日8時30分から16時まで。予約枠が埋まり、希望に添えない場合があります。係りの者が基礎年金番号などの必要事項を伺います。手続きに必要な書類を、事前に確認できます。相談時間は内容により、30分から1時間程度かかります。

ステップ3～指定日時に、年金事務所1階総合案内へ

当日、年金事務所1階総合案内で、予約日時と氏名をお申し出ください。係りの者が案内します。相談窓口で、本人確認のため身分証明書の提示をお願いしています。代理人の場合、委任状が必要となります。障害などで委任状が書けない場合は、介護認定通知や身体障害者手帳等を持参願います。

▼問い合わせ先 古川年金事務所お客様相談室 ☎23-1204

古川税務署からのお知らせ 確定申告はお早めに

申告書作成会場は混雑し、待ち時間が長くなる場合があります。確定申告は自宅で作成し郵送などで提出できます。国税庁ホームページ「確定申

告書等作成コーナー」をご利用ください。

【申告書作成会場について】

▼開設期間 平成30年2月16日（金）～3月15日（木）9時～17時（土日除く）
会場には、16時前までにこの来場ください。混雑状況によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。

▼申告・納期限

	申告・納期限	振替納付日
所得税・復興特別所得税	3月15日（木）	4月20日（金）
消費税・地方消費税	4月2日（月）	4月25日（水）

▼その他 平成29年の申告から、医療費領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要です。

▼問い合わせ先 古川税務署 ☎22-1711（代表）

県有財産（土地）の売り払い

県では、次の県有地を売却します。詳細は、宮城県ホームページでもご覧いただけます。申込方法など詳細は、お問い合わせください。

- ▼売払い方法 一般競争入札
- ▼入札物件 涌谷町小里字鹿の子10番6（小里駐在所跡地）・宅地（238・05㎡）
- ▼入札日 3月15日（木）
- ▼申込期間 2月1日（木）～2月28日（水）
- ▼入札場所 宮城県庁内会議室
- ▼問い合わせ・申し込み先 宮城県総務部管財課 ☎0221211-2353

宮城県最低賃金改正のお知らせ

- ▼時間額 772円
- ▼効力発生日 平成29年10月1日

【業態別最低賃金】

- ▼鉄鋼業 872円
- ▼電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 819円
- ▼自動車小売業 840円



▼効力発生日 平成29年12月15日

- ▼問い合わせ先 宮城労働局賃金室 ☎022-2299-8841

国民健康保険からのお知らせ 第三者行為による被害届の必要性

交通事故(自損事故も含む)などで他人(第三者)の行為によるケガや病気で国民健康保険証を使って治療を受けるときは、国保の窓口へ届出が必要です。

交通事故などで第三者から傷害を受けた場合の医療費は、被害者に過失がない限り加害者負担が原則ですが、国民健康保険で治療を受けたときは、国民健康保険が一時的に立て替えて支払い、後日、加害者に費用

を請求することになります。その際「第三者行為による被害届」が必要となります。速やかに届出をしてください。

また、示談をするときは、あらかじめ国保の窓口へ相談してください。加害者からすでに治療費を受け取っている場合は、保険証は使えませんのでご注意ください。

【第三者の行為によるケガや病気の一例】

- 交通事故 ●暴力行為 ●他人の飼い犬に噛まれた
- 飲食店での食中毒 など

国民健康保険高額療養費の申請

《医療費が高額になったとき》

国民健康保険では病気やケガで医療機関を受診し、1か月の医療費の自己負担額が高額になったとき、限度額を超えた分を支給しています。

高額療養費の支給対象となった場合、該当月から3か月後に通知が届くので、窓口へ申請にお越しください。

▶**申請に必要なもの** お知らせのはがき・文書、申請に来る方の保険証・身分証明書(対象者と世帯が別な場合は委任状を持参)、印鑑(シャチハタ以外)、医療機関発行の領収書(紛失した場合は医療機関に要確認)、世帯主名義の金融機関の口座がわかるもの(通帳など)

▶**注意事項** 医療機関で発行した領収書は高額療養費や確定申告の際に必ず必要になりますので、大切に保管してください。

《入院などで医療費が高くなりそうなとき》

医療費が高くなりそうなときは、予め限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)を申請しましょう。医療機関に提示することで窓口での支払いを限度額までにできます。限度額は所得区分によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

▶**申請に必要なもの** 申請に来る方の保険証または身分証明書(対象者と世帯が別な場合は委任状を持参)、印鑑(シャチハタ以外)

▶**注意事項** 70歳以上75歳未満の課税されている世帯は保険証と高齢受給者証で所得区分が確認できるため申請は不要です。

- ▶**問い合わせ先** 健康課国保介護班 ☎43-5111
- 第三者行為による被害届の必要性 (内線516)
 - 国民健康保険高額療養費 (内線512)

▼場所

涌谷町役場西庁舎第

▼日時

2月27日(火)

9時30分～14時30分

ハローワーク古川出張職業相談会



▼問い合わせ先

健康課国保 介護班 ☎43-5111 (内線512)

▼**申請について** 対象者本人、またはご家族が申請できます。受付は随時。

▼**申請に必要なもの** 介護保険被保険者証、印鑑

▼**問い合わせ先** 健康課国保 介護班 ☎43-5111 (内線512)

▼**対象** 県内のひとり親家庭の親や寡婦で就職・転職の準備中、就職活動中の人

▼**定員** 15人

▼**参加費** 無料

▼**託児** 無料(3歳～小学3年生要予約)

▼**申込** 講座の2日前16時まで

▼**問い合わせ先** (公財)宮城県母子福祉連合会 ☎・FAX 022-256-6512

お知らせ



障害者控除対象者認定

介護認定を受けている65歳以上の方で、障害者手帳を持たない人でも、所得税・住民税の障害者控除を受けられる「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

▼**対象者** 介護認定を受けている65歳以上の方で、身体障害者手帳などの交付を受けていないが、認知症または6か月以上寝たきりで日常生活に支障のある人(介護認定を受けている方でも該当しない場合があります)

▼**申請について** 対象者本人、またはご家族が申請できます。受付は随時。

▼**申請に必要なもの** 介護保険被保険者証、印鑑

▼**問い合わせ先** 健康課国保 介護班 ☎43-5111 (内線512)

▼**対象** 県内のひとり親家庭の親や寡婦で就職・転職の準備中、就職活動中の人

▼**定員** 15人

▼**参加費** 無料

▼**託児** 無料(3歳～小学3年生要予約)

▼**申込** 講座の2日前16時まで

▼**問い合わせ先** (公財)宮城県母子福祉連合会 ☎・FAX 022-256-6512

一会議室

▼**内容** 就職に関する相談全般、ハローワーク職員との職業相談、履歴書の書き方相談など。事前申込不要。

▼**問い合わせ先** ハローワーク古川職業相談部門 ☎22-2305

▼**日時** 2月25日(日) 9時30分～11時30分

▼**会場** 宮城県母子・父子福祉センター

▼**テーマ** 医療福祉で求める人材とは(医療福祉の職場で働くために必要なマナーなど)

▼**講師** 東北大学 畠山博之氏

▼**対象** 県内のひとり親家庭の親や寡婦で就職・転職の準備中、就職活動中の人

▼**定員** 15人

▼**参加費** 無料

▼**託児** 無料(3歳～小学3年生要予約)

▼**申込** 講座の2日前16時まで

▼**問い合わせ先** (公財)宮城県母子福祉連合会 ☎・FAX 022-256-6512

募集



自衛官募集

《陸・海・空自衛官候補生(男子)》

受付は年間を通じて行っています。詳しくは、お問い合わせください。

《予備自衛官補》

▼応募資格

- 一般 18歳以上34歳未満
- 技能 18歳以上で、国家免許資格などを有する者(資格による年齢上限があります)

▼受付期限 4月6日(金)

▼試験日 4月14日(土)～18日(水)のいずれか指定された日

▼問い合わせ先 自衛隊宮城

地方協力本部石巻地域事務所

☎0225-83-6789

平成30年度幼児クラブ入館児募集

▼対象 町内在住の満1歳児～3歳児と保護者、または保護者に代わる人

▼実施期間 平成30年4月～平成31年3月の毎週火曜日

▼費用

- 幼児クラブ 月500円

(おやつ代、プレゼント代他)

● 母親クラブ 年600円

(保険代、食育材料代)

● その他 特別活動の遠足などは別途費用がかかります。

▼募集期間 2月5日(月)～2月16日(金)9時30分～17時

▼幼児クラブの見学について 2月6日(火)と13日(火)の2日間、幼児クラブの見学会を予定しています。時間は、10時～11時。入館を検討の方は、遊びに来てください。

▼問い合わせ・申し込み先 八雲児童館 ☎42-2617

イベント



涌谷月将塾主催 文化講演会

「涌谷の大地の成り立ちと産金の謎」

日本列島の誕生と涌谷の大地の成り立ちを地球の歴史とともに考えます。また、昨年のノーベル物理学賞にもなった世紀の大発見と涌谷の金の関係についても考えます。

▼日時 2月18日(日) 13時30分～15時

▼講師 伊藤研志氏

▼会場 涌谷公民館

▼問い合わせ先 月将塾運営委員会 ☎090-1381818182

財布にやさしい生ごみ減量、始めませんか？



《台所の生ごみに「3つの切る」で、ごみ減量&節約》

食べられるのに捨てているもったいないごみを「食品ロス」と言います。日本人一人あたりの毎日の食品ロスは、茶碗約1杯分のご飯の量で約136g、年間だと約50kgにもなります。

また、生ごみの水分量は約80%といわれています。

これは、台所でのちょっとした工夫で減らすことができます。

「生ごみの減量の3つの工夫」

工夫1：食材は使い切る

食材を必要な分だけ買って使い切れば、ごみも出ない、財布にも優しい、いいことだらけ！

工夫2：作った料理は食べ切る

あまり余分に作らないで、残さず食べれば生ごみはぐっと減ります。調理や片付けの手間もちよつとずつ少なくなるかも？

工夫3：ごみに出すときは水気を切る

水切袋などでギュギュっとしぼりましょう。お茶がらやティーバッグも忘れずに。

「生ごみの減量」と聞くと、「なんだかちょっとめんどくさい…」と思いませんか？

でも、実は生ごみの減量は、お財布に優しいんです。

生ごみや水分を減らせば、ごみ袋の量も減ります。食材費、水道代、ごみ袋など、年間で減量すれば立派な節約になります。今日から取り組んでみましょう。

《「電動生ゴミ処理機」の購入に助成があります》

生ごみを乾燥させたり、堆肥化させたりする生ごみ処理機は、生ごみの減量に効果的です。臭いやコバエを防ぐ衛生的な効果もあります。

生ごみ処理機を購入し、生ごみ減量に取り組む家庭には助成を行っています。ぜひご利用ください。

▶助成金額 販売価格(本体のみ)の2分の1の金額で、2万円を上限とします。

▶助成対象者

- 町内在住の個人で、1世帯1台まで
- 購入後、1年を経過したものは対象外
- 過去に助成金交付を受け、数年を経過し故障などで使用できない場合は、ご相談ください。
- 先着5人までを受付します。法人は対象外。

▶申込方法 ①～③を町民生活課まで持参ください。①購入した際の領収書(レシート)、②カタログ(取扱説明書)、③印鑑

▶問い合わせ先 町民生活課町民生活班(涌谷町公衆衛生組合連合会事務局) ☎43-2113

役場各課・施設・団体の電話番号

■ 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・企業立地推進室	☎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
■ 籠岳公民館	☎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 □子育て支援室 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
■ くがね創庫	☎43-6066
■ シルバー人材センター	☎44-1710

防災行政無線テレホンサービス

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)

第10回わくや発食の町民まつりFinal

地産地消を推進し、生産者と消費者の相互理解を深めることを目的とした食のおまつりです。涌谷町産の和牛や旬のとれたて野菜などを一度に楽しめる大好評のイベントですが今回で幕を閉じます。奮ってご参加ください。

▼内容 涌谷産農産物を使った料理の試食など

▼日時 2月3日(土) 11時～13時

▼会場 わくや天平の湯小劇場・世代館

▼主催 涌谷町地域活性化実



行委員会
▼問い合わせ先 涌谷町地域活性化実行委員会(農林振興課内) ☎25-8511

未就学児の交流の場ののんのん教室でお別れの集い

▼日時 2月15日(木) 10時～11時

▼場所 籠岳公民館

▼内容 修了記念品作り、修了式、会食会

▼対象 籠岳地区在住の3歳未満の未就学児

▼参加料 無料

▼申し込み先 生涯学習課生涯学習班

13001 ☎43



さまざまなお悩みに合った相談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	2月13日(火) 10:00～15:00	役場西庁舎1階第一会議室	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	2月13日(火) 10:00～12:00	役場西庁舎1階第一会議室	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	福祉課包括支援班 ☎43-5111(内線514)
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	
生活相談	2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。奇数月は、ゆうらいふ籠岳地域ケアセンター相談室で実施します。	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、青少年の悩みなどの相談に関すること	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	2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何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	2月20日(火) 14:00～	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
思春期・青年期ひきこもり相談	2月19日(月) 13:00～	大崎合同庁舎2階相談室	自宅に引きこもっている方やその家族の方の相談に応じます。	
アルコール関連問題相談・家族教室	2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。	



働くあなたの健康を考える

出前健康講座

▶問い合わせ先

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線 525)



町では働き盛り世代の健康づくりを進める取り組みのひとつとして、町内企業の協力をいただきながら「健康講座」を開催しています。

今回は昨年の10月下旬にNOKメタル株式会社と連携して開催した健康講座について紹介します。

NOKメタル株式会社から飲酒の機会が増える忘年会シーズンを前に、健康管理も含めたお酒の上手な飲み方について話をしてほしいとの要望がありました。

その要望を受け、宮城県対がん協会の保健師を迎え、飲酒時の食事の取り方や体に優しいおつまみの紹介、飲酒当日から翌日の過ごし方など具体的にクイズ形式で楽しめる内容の講話を行いました。

「忘年会、新年会を前に有益な話を聞くことができ良かった」と参加した社員の皆さんのが、自分自身の健康を振り返るきっかけになったようです。

涌谷町では、今後も町内企業と連携を図りながら働き盛りの世代の健康づくりを進めていきたいと考えています。事業所での健康講座をご希望の方はお気軽にご相談ください。サービスを利用して、ぜひ検診を受けましょう！希望の場合、健康課までご連絡ください。



インフルエンザ・ノロウイルスにご注意を

これからが流行の季節！予防のポイント

例年、冬場のこの時期、インフルエンザとノロウイルスが流行します。

次のような予防を心がけ、具合が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう。

▶問い合わせ先

遠田消防署救急係 ☎43-2351

インフルエンザの予防法

- 手洗いうがいの徹底
- 適切な湿度(50~60%)を保つ
- ワクチン接種の検討
- マスクなど咳エチケットを心がける

ノロウイルスの予防法

- 手洗いうがいの徹底
- 調理器具などの消毒
(85℃以上の熱湯で1分以上の加熱消毒)
- 加熱食品は中心部まで火を通す
- おう吐物に素手で触らない

広報わくやに広告を掲載しませんか？

「広報わくや」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円になります。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 ♪

☆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/>

簡単!

ヘルシー!

わくわくへるしおレシピ

▶ 問い合わせ先

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線523)

[白菜とじゃこのナムル(副菜編※)]

- 材料 (4人分: エネルギー54kcal・塩分0.4g)
- 白菜 葉4枚 ●ちりめんじゃこ 大さじ2 ●ごま油 大さじ1
- にんにくのすりおろし 小さじ1/3 ●一味とうがらし 少々
- 作り方

- ①白菜は3cm長さの細切りにする。
- ②耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③あら熱がとれたら水気をしぼり、ごま油、ちりめんじゃこ、にんにくのすりおろしを加えて混ぜるお好みで一味とうがらしをふる。

※副菜・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。また、野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に出す働きがあるとされています。



へるしおポイント

水気をしっかりしぼることで、ごま油などの味がしっかり染み込みます。ごまやにんにくの香りでおいしくいただける一品です。

▼問い合わせ先
健康課健康づくり班
☎43-5111
(内線534)

健診・相談名	受付日時	対象者	場所	相談内容
4ヵ月健康診査	2月14日(水) 13:00~13:15	H29年9月生 10月生	集団検診センター 町民医療福祉センター	身体計測、健康相談、小児科医診察、初期離乳食指導
1歳2ヵ月育児相談	2月15日(木) 9:15~9:30	H28年11月生 12月生		身体計測、健康相談、歯科相談(歯ブラシ持参)、離乳食の指導・試食
2歳6ヵ月児歯科健康診査	2月20日(火) 13:00~13:15	H27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)

子ども健康カレンダー
対象者には通知しますが、日時を確認の上、お越しく下さい。
母子健康手帳の交付は随時行っています。交付を希望される人は、妊娠が分かり次第、電話などで、事前連絡の上、早めに交付を受けてください。

▼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など

▼問い合わせ先
健康課健康づくり班
☎43-5111
(内線534)

▼日時 2月20日(火)①9時②10時30分
▼場所 町民医療福祉センター
▼申込方法 2月6日(火)まで左記に電話でお申し込みください。



▼内容 就学前のお子さん心理相談員による相談
▼日時 2月20日(火)①9時②10時30分
▼場所 町民医療福祉センター
▼申込方法 2月6日(火)まで左記に電話でお申し込みください。
「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」「落ち着きが無く困っている」など、お子さん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うかがい、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。

広告

わくや天平の湯・天平ろまん館のレストラン業務委託事業者を募集します!

募集要項などの詳細は、下記までお問い合わせください。募集締切は、2月15日(木)です。

▶問い合わせ先 (一社)涌谷町地域振興公社

☎0229-43-6330 HP tenpyou.com



▼問い合わせ先
宮城県健康推進課
☎022-2111-2693

▼予約先
宮城県女医会女性の健康相談室
☎090-15840-1993 (受付時間は土日祝日を除く9時~17時)

▼場所
大崎市民活動サポートセンター(仙台市に通勤・通学している人は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談が受けられます)

▼日時
2月24日(土)
14時~16時
で悩んでいる女性の相談に応じます。相談は無料ですが、完全予約制です。



わくや元気アップ教室

参加者募集

この頃、なんだか運動不足
 ぎみ、ダイエットに挑戦した
 い、メタボを解消したい、み
 んなど楽しく集まりたいと思っ
 ている皆さん。冬場の体力作
 りと健康保持のために「わく
 や元気アップ教室」に参加し
 てみませんか。わくや元気アッ
 プ教室では、健康づくりに役
 立つ「得する健康情報」を紹
 介しています。平成29年度は
 今回で最後の教室開催となり
 ます。多くの皆さんの参加を
 お待ちしております。

▼日時 2月23日(金)
 9時30分～11時30分

▼場所 町民医
 療福祉センター
 研修ホール



▼内容 「筋力アップでロコモ
 予防」健康運動指導士

●栄養 「健康寿命を延ばすた
 めに」低栄養・骨粗鬆症予防
 のポイント」栄養士

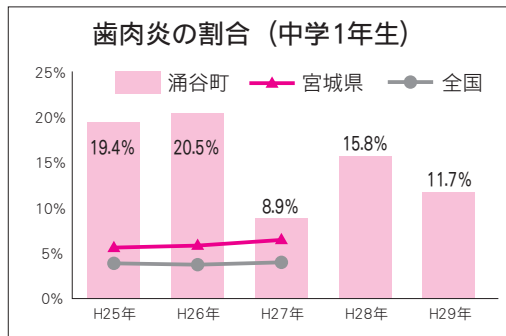
当日は動きやすい服装、水
 分補給用の飲み物をご持参く
 ださい。参加は、健康課まで
 お申し込みください。

▼申し込み先 健康課健康づ
 くり班 ☎43-51111 (内
 線525)

歯の健康シリーズ

約6割の子ども歯ぐきから出血？

ここ数年、小学校や中学校
 での歯科検診結果が目立つ項
 目は「歯肉炎・歯垢あり」と
 診断される子どもが多くなっ
 ていることです。



このグラフは「歯肉炎2」
 と判定された割合のグラフで
 す。県や全国と比較すると
 ても多いことがわかります。
 これに「歯肉炎1」と判定さ
 れた子どもを合わせると約6
 割が歯肉炎に罹患している状
 況です。歯肉炎の原因となる
 「歯垢」が付着している割合
 は約7割に及びます。
 歯垢が付着する原因として
 は、次のようなことが考えら
 れます。

《歯垢が付着する原因》

1. 歯磨きをしても歯垢が落ち
 ちていない(特に歯と歯ぐき
 の境目)
2. 不規則な食生活(間食の
 回数が多い。食べる時間が不
 規則)
3. よく噛んで食べていない



学校での
 歯磨きの様
 子を見ると、
 歯と歯ぐき
 の境目に歯
 ブラシをあてることができな
 い子どもが多いように感じま
 す。また、ジュースの飲用が
 多いのも大きな原因です。
 糖分を多量にとれば、細菌
 が繁殖し歯垢が大量に付着し
 たり、歯垢そのものが除去し
 づらくなります。

一方、嚙む回数が多いほど
 唾液がよく出ますが唾液には
 大きな汚れを洗い流したり、
 歯の表面を強くする作用もあ
 ります。子どものお手本とな
 る大人の皆さんのお口の中は
 大丈夫ですか？

▼問い合わせ先 健康課健康
 づくり班 ☎43-51111
 (内線523)

東洋医学外来便り

第45回「陽虚ってなんだろう？」

人体の生命活動を維持するた
 めに必要な物質は「気・血・津液・
 精」です。その中の「気」には様々
 な働きがあり、成長や発育を促
 す、体の栄養分である「血」を
 運ぶ、体を温め体温を正常に保
 つ、気候や環境から悪影響を受
 けないように体の表面を守る、
 汗や尿の排出をコントロールす
 る、飲食物からの栄養を体を動
 かすエネルギーへ変えるなどで、
 どれも重要な働きばかりです。
 体を温め体温を正常に保つと
 いう働きは、「陽気」とよばれ
 る「気」の働きによるものです。
 そして、この「陽気」が不足し
 てくると、体を温められず体
 中が冷えてきます。この状態を
 「陽虚」といいます。その原因
 を見てみましょう。

- ① 長く病気を患う
- ② 老化
- ③ 薄着
- ④ 過労や性生活の不摂生
- ⑤ 生まれつきの陽気不足

「陽虚」の主な症状は、体が
 冷える・寒がり・冷たいものを
 食べると下痢しやすい・むくみ・
 疲れやすい・食欲がない・やる
 気が出ない・汗をかきやすい・
 顔色が白っぽい・尿の色は透明
 で、量が多いなどです。治療法
 としては、不足した「陽気」を
 補うような治療をしていきます。



「陽虚」を改善するツボと食
 材を紹介します。以前にも紹介
 しましたが、不足した「陽気」
 を補うには「関元」というツボ
 が効果的です。場所はおへそか
 ら人差し指から小指までの指4
 本の幅分下のところにあります。
 刺激するときにはぐりぐりと強く
 押すのではなく、気持ち良い程
 度の力でゆつくり押ししましょう。
 「関元」をホットカイロや市販さ
 れているお灸を使って温めるの
 も効果的です。どちらを使うに
 しても火傷には十分気をつけて
 ください。

食材ではえび・鮭・羊肉・と
 り肉・くるみ・くり・にら・ね
 ぎ・こしょう・とうがらし・黒
 砂糖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》

- ▶ 毎週火曜日～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)

涌谷中学校美術科・美術部展

美術科の授業で制作した作品や美術部の生徒の自由制作作品を展示します。

- ▶日時 2月12日(月)～24日(土) 各日9時30分～16時30分
毎週水曜日休館、最終日は12時まで。
- ▶場所 くがね創庫くがね館1階ホール
- ▶観覧料 無料
- ▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066



平成29年度ヘリテージマネージャー修了者技術向上事業 シンポジウム “地域の文化遺産に、快適に住むこと・活かすこと” ～涌谷の武家屋敷の保存活用の方策づくり～開催のお知らせ

受け継がれた家に住みつつ、守り活かしていくためにはどうすれば良いのか。江戸時代の武家住宅が点在する涌谷町を舞台としてシンポジウムを開催します。

また、シンポジウムに先立ち、当日10時から11時30分まで、涌谷町指定文化財「佐々木家住宅」(涌谷町涌谷字黄金迫7番)の見学ができます。

ご希望の方は、直接現地にお越しください。申し込みは不要です。

- ▶日時 2月12日(月・祝) 13時～(開場12時30分)
- ▶場所 涌谷公民館交流ホール
- ▶参加申込 事前申込不要・入場無料・定員200人
- ▶問い合わせ先 一般社団法人宮城県建築士会 ☎022-298-8037



連載—涌谷の歴史・文化をたずねて— 四十七、砂金採りとみちのくの金

涌谷町は日本で初めて金が採られた地で、それは天平二十一(七四九)年の出来事でした。採れた金は奈良で造営中であつた東大寺大仏の表面に塗る金に用いられ、大仏は無事に完成しました。

麓岳山の川や沢では今でも金が採れます。それは砂のように細かくなつた自然金で、砂金といえます。麓岳山には砂金を含む地層があり、その地層が雨や風によって風化し、砂金は洗われ、川底に溜まります。金は比重が非常に重く、水1に対し、金は約19倍の重さがあります。この金の性質を使って、昔の人は川底に溜まっていた砂金を採っていたと考えられます。

天平二十一年以後、宮城県北部から岩手県南部の「みちのく」と呼ばれた地域では砂金採りが続けられ、平安時代末期頃には岩手県平泉町で奥州藤原氏が「中尊寺金色堂」に象徴される平泉黄金文化を築きました。その後、人々は金を追い求め、山から金鉱石を採掘する金山開発

が始まりました。戦国時代から江戸時代頃には岩手県陸前高田市で伊達政宗などの財政を支えたと伝わる玉山金山が開発されたり、明治時代には気仙沼市で金鉱石の大きさと金の含有量が桁外れな怪物金「モンスタールド」を産出した鹿折金山が開発されるなど、「みちのく」には全国に誇る数多煌めく金にまつわるストーリーがあります。

現在、涌谷町と関連市町ではこれらの歴史的価値の高い文化財を日本遺産として認定されるよう「みちのくの金」をテーマに取り組んでいます。



(生涯学習課 二瓶雅司)

黄金人

安部 公子 さん

目向区
看護師

自然体であり続けながら

涌谷町内の子育て支援イベントや介護施設などさまざまな場面で、バルーンアートを見かけたことはありませんか。時には子どもたちを笑顔にし、時にはお年寄りの心を和ませるバルーンアートは、一人の東日本大震災の被災地支援活動から始まったものです。

看護師として病院に勤務している安部公子さんは、阪神大震災が発生した際に、「被災地のために何か」と考えたものの、自身の健康状態の兼ね合いもありボランティア活動を断念されました。それから16年後、東日本大震災

が発生。「地元であれば被災地のために何かできるかもしれない」とボランティアを始めました。看護師として勤務するかわら、団体に所属せず個人で休日を利用し、南三陸町平磯地区に

単身で訪問。活動を続けていく中で、同じくボランティア活動する知人や涌谷町のボランティアグループと連携し、お茶飲みとお母さんたちのためにエステを施すイベントを開催することになり、「子どもたちにも喜んでもらえる企画を」と考え、バルーンアートを選

その後、安部さんのバルーンアートを

を知った涌谷町社会福祉協議会が、町内でボランティア活動をする人や関心がある人を対象に、より充実した活動ができるようにと講習会を依頼。「講習会には本当に意欲的な方々が集まってこられたました」と楽しそうに当時を振り返ります。生徒の皆さんからもつと学びたいと要望が出て、追加2回計4回の講習会が開催されました。

また、気仙沼市で活動するNPO法人が主催したイベントに、安部さんとともに活動していた学生ボランティアと参加しバルーンアートをプレゼント。その活動がブログで紹介され、陸前高田市のNPO法人からイベントへの参

加依頼が届き、涌谷町の生徒さんと出

店しました。その後、町内での講習会の依頼が多く寄せられたり、生徒の皆さんの意欲がさらに高まったことでバルーンアートサークルが発足されるといった大きな反響がありました。

安部さん自身は、看護師としてのスキルアップと資格取得に励みながら、休みが合ったタイミングでボランティア活動に参加。ボランティアは、誰かのためにすることですが、逆にその相手が自分を役立たせてくれていることに感謝しています」と朗らかに話す安部さんは、これからも自然体の活動によって人と人を架け橋としてつないでいくことでしょう。



戸籍の窓

12月1日～31日

誕生おめでとう

(男の子 7人 / 女の子 4人)

あかちゃん	保護者	行政区
海上 <small>つむぎ</small> 紬	雄一	2の1区
相澤 <small>にち</small> 日	良	11区
柴村 <small>そ</small> 奏	良逸	下町区
高橋 <small>より</small> 和斗	政則	2の1区
黒澤 <small>い</small> 苺 <small>ちか</small> 千華	佐登志	吉住区
大和田 <small>えい</small> 英 <small>すけ</small> 佑	竜二	篔岳区
黒沢 <small>ひ</small> 陽 <small>なた</small> 向	真	吉住区
氏家 <small>ゆう</small> 悠 <small>と</small> 仁	耕平	日向区
棟形 <small>み</small> 心 <small>さ</small> 咲	清	上町区
熊谷 <small>いっ</small> 一 <small>さ</small> 牙	豪	吉住区
山内 <small>ひ</small> 柊 <small>あつ</small> 旺	唯	黄金区

*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 11人 / 女性 16人)

氏名	年齢	世帯主 ()は届出人	行政区
千坂 光穂	74	(千坂直樹)	2の1区
梶原 みえの	91	秀孝	4区
寺内 義雄	80	義春	城山区
千葉 とき子	80	捨男	篔岳区
遠藤 光子	91	(遠藤和惠)	10区
佐藤 幸一	84	健一	吉住区
立花 ヤエコ	105	(立花康成)	大谷地区
川名 陸男	74	(川名健一)	下町区
佐藤 末治	95	貞雄	短台区
千葉 安子	86	(阿部静子)	大谷地区
阿部 軍輝	78	正子	3区
菅原 桃子	26	浩	下町区
浦岡 マリエ	92	(大友利和)	大谷地区
金山 貞一	69	一子	下小塚区
中澤 一男	71	政人	太田区
狩野 トキ	89	(石川光男)	9の3区
舟山 みつを	89	(佐藤京子)	9の3区
石川 むよ子	97	黒澤金治郎	2の1区
菊森 勝子	79	仁	9の2区
伊藤 夏枝	77	(伊藤好博)	吉住区
百々 和子	61	次雄	長根区
櫻井 きく	92	榮一	8区
伊藤 恵美子	87	博	5の1区
海上 貞男	79	浩一	2の1区
小笠原 実	53	佐々木綺	3区
畑山 ちや子	69	勝治	5の2区
佐々木 博美	47	清虎	下小塚区

浦谷町の人口

12月31日現在 ()内は前月比

人口と世帯		12月のうごき	
人口計	16,592人 (-44人)	出生	11人
男性	8,093人 (-17人)	死亡	33人
女性	8,499人 (-27人)	転入	17人
世帯数	6,070世帯 (-14世帯)	転出	39人
平成29年の出生および死亡			
		出生	78人
		死亡	215人



- 2月 4日(日) 袖井クリニック (美里町) ☎31-1188
- 2月11日(日) 涌谷中央医院 (涌谷町) ☎42-2351
- 2月12日(月) 熱海医院 (美里町) ☎33-2020
- 2月18日(日) 涌谷町国保病院 (涌谷町) ☎43-5111
- 2月25日(日) 美里町立南郷病院 (美里町) ☎58-1234

※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。