

## 『おうち時間の楽しみ方』配信、募集中!

おひさまスマイル

活動お休み中のおひさまスマイルでは、おうちでお子さんを楽しめることやお役立ち情報など『おうち時間の楽しみ方』を配信、皆さまからも募集して紹介しています。

手作り足踏みうどんの作り方、紙ひこうきの遊び方アレンジ、クイズ「この花 何の花?」などを掲載。

みんなにも教えたい「遊び」「ストレス解消法」「できごと」など、心や体が元気になるような投稿をお待ちしています。

### 《問い合わせ先》

☎090-4672-5669(大橋)

☎090-4123-7019(齋藤)

情報はSNS『おひさまスマイル』で検索!

Instagramもぜひフォローしてみてくださいね。



## 涌谷保育園子育てサークル

子育て支援センター

涌谷保育園子育て支援センターでは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、当面の間、休館することとしました。

来館者の受入再開時期は、今後の収束状況を見ながら検討し、広報わくやなどでお知らせしてまいります。

### 《問い合わせ先》

涌谷保育園子育て支援センター ☎42-2333

## さくらんぼこども園なかよしルーム

さくらんぼこども園

広報わくや6月号で7月まで休止するとご案内していましたが、緊急事態宣言が解除されたことを受け、次のとおり、なかよしルームを開催します。

6ヵ月から入園までのお子さんを連れて、こども園に遊びに来ませんか? 支援室の遊具やこども園の友だちと遊んで楽しく過ごしましょう。

●対象 6ヵ月～入園前までのお子さん

●日時 7月8日(水)10時～11時

●場所 さくらんぼこども園支援室

●持ち物 水分補給用の飲み物

おむつ交換時のバスタオル

●その他 新型コロナウイルス感染症予防のため、保護者はマスクを着用してください。駐輪場前を駐車場として正面昇降口からお入りください。子育ての相談もお気軽に相談ください。事前に下記に電話でお申し込みください。

### 《問い合わせ・申し込み先》

さくらんぼこども園 ☎43-6681(担当:大友)

# 子育て

# ひろば

子育て支援サークルや  
イベント情報を紹介

## エプロンおばさんと遊ぼう広場

ゆうらいふ

お待たせしました! エプロンおばさんと遊ぼう広場が再開します! エプロンおばさん(子育て相談員)が楽しく出迎えてくれる自由遊びを中心とした集いの場です。子育て相談にも応じます。

- 日時 毎週木曜日(祝日はお休み)
- 対象 未就学児とその保護者
- 場所 高齢者福祉複合施設ゆうらいふ 多目的ホール

### ●新型コロナウイルス感染症対策のお願い

次の対策を徹底しながらの運営になります。ご理解とご協力をお願いします。

- ご自宅で検温して、熱がある・体調が悪い場合などは参加をご遠慮ください。
- マスクの着用をお願いします。2歳未満の子どもの着用は不要です。
- 当面の間は涌谷町在住者のみの参加をお願いします。利用者が多い場合は入館を制限する場合があります。
- 飲食は禁止とします。水分補給のための飲み物をご持参ください。

### 《問い合わせ・申し込み先》

涌谷町社会福祉協議会地域福祉課 ☎43-6661

## のんのん教室

籠岳公民館

のんのん教室は、地域ボランティアの皆さんの協力の下、籠岳公民館を会場に未就学児を対象に、月1回子育てイベントを行っています。

- 日時 7月14日(火)10時～11時
- 場所 籠岳公民館
- 対象 未就学児の親子(祖父母も可)
- 申込 事前に電話でお申し込みください。
- その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保護者はマスクの着用をお願いします。

《問い合わせ先》生涯学習課 ☎43-3001

## 涌谷町国民健康保険病院 7月の診療担当について



【問い合わせ先】 事業部総務管理課医事班外来担当 ☎43-5111(内線102)

新型コロナウイルスの影響で、令和2年度7月以降の診療担当に変更などが生じています。詳細は涌谷町町民医療福祉センターホームページ、または、上記の問い合わせ先に確認をお願いします。

### Q.1 新型コロナウイルスなどの感染症は専門医が少ないと聞きますが、総合診療科で診るのですか？

A.1 感染症の専門医がいる病院・診療所は少ないので、多くの医療機関では総合内科医や総合診療医が担当します。新型コロナの場合は肺の問題が多いので、呼吸器内科も当然対応します。高齢者がかかりやすい病気として肺炎と尿路感染症(膀胱炎、腎盂腎炎など)がありますので、総合診療医も感染症を診る機会が多いのです。

(涌谷町国保病院では、新型コロナウイルス感染症のPCR検査・治療はできません。詳しくは、宮城県新型コロナウイルス電話相談窓口(☎022-211-3883)にお問い合わせください)

### Q.2 新型コロナ感染症の診療ではどんなことに気をつけていますか？

A.2 このウイルスはまず性質や特徴など正体が十分わかっていません。飛沫感染であって空気感染(結核やはしか、水疱瘡など)ではないと言われますが、咳やくしゃみ、おしゃべりなどで起こる飛沫は他の病原菌・ウイルスより少し長い距離飛ぶようです。

疑わしい患者さんの診療では、距離をおくことや遠隔相談(電話やスマホ、パソコンを使う)のような形をとっています。不顕性感染(感染していても症状が出ない)の人や見かけは軽症であっても重度の呼吸障害になる人もいるので細心の注意が必要です。新型コロナにかかったのではないかと心配な人には胸部CT検査をしています。

### Q.3 感染予防のためにこれから気をつけることは？

A.3 会話をするときの距離など遠めにとっておく、密閉、密集、密接での接触時間を短くし、ビニールなどの障害物で感染リスクは下げることができます。また手指の消毒を徹底することです。感染の可能性のある指で目、鼻や口に触らない。手指でマスクを触れることも避けたほうがよく、マスクで触ってよいのはヒモの部分だけです。

新型コロナウイルスとは長くつき合う必要があります。仕事の仕方、余暇の過ごし方なども見直しが求められています。離れていても心が通じ合うような関係性をつくるのが大切です。

### 前沢政次(北海道大学名誉教授、涌谷町町民医療福祉センター名誉所長)

現在、涌谷町国民健康保険病院で、毎月第3金曜日(変更の月有)に総合診療科を担当。

7月は、17日(金)の予定ですが、新型ウイルス感染症の影響で休診する場合があります。

【問い合わせ先】 涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111(内線102)

教えて、前沢先生！  
第六回  
総合診療科と  
これからの医療福祉について





健康づくりをして得をする

## 特

### 特定保健指導を受けて商品券を当てよう

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線510)

健康づくりの第一歩は自分自身の健康を知ることです。

健診を受けて満足ではなく、受けてからが始まりです。自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直すことが生活習慣病の予防につながります。この機会に特定保健指導を受け、健康づくりを始めてみませんか？

#### 《対象者》

特定健診受診者で特定保健指導に該当し、初回面談を受けた人(涌谷町国民健康保険に加入する40歳から74歳までの人)

《応募期間》 令和3年2月10日(水)必着

#### 《応募方法》

特定保健指導に参加した際に配布する応募用紙

(はがき)にスタンプを押印してもらい、涌谷町町民医療福祉センター窓口や役場窓口を設置している応募用紙投かん箱に入れて応募してください。

詳細は、特定保健指導該当者に個別に案内します。

皆さんの健康状態を把握するために

## 特

### 特定健診結果の提出をお願いします

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

職場や個人で健診・人間ドックを受けた人は、町に健診結果を提出することで、特定健診を受診したことになります。また、希望者には、その場で管理栄養士や保健師より健診の結果説明と生活習慣改善のアドバイスなどを無料で受けられますので、ぜひ、ご協力ください。

《提出期限》 令和3年3月31日(水)

《提出先》 涌谷町町民医療福祉センター健康課

#### 《対象者》

健康診断を受けた日において涌谷町国民健康保険加入の40～74歳の人

#### 《持参物》

- ①令和2年4月1日以降に受けた健診結果
- ②健診項目(腹囲、身長、体重、血圧、尿検査(たんぱく、糖)、血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、 $\gamma$ -GPT、空腹時血糖(またはHbA1c)、既往歴、自覚症状、他覚症状、医師の判断、医師の名前など)

#### 《申込方法》

担当課窓口へ健診結果を持参してください。内容を確認し、写しを頂きます。

#### 《備考》

健診項目が不足している場合、保険や年齢が異なる場合は対象外となりますのでご了承ください。



新型コロナウイルス感染症によって延期になっていた

**住****住民健診を開始します**

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言に伴い、延期となっていた各種健診を、宣言解除を受けて、次の予定で実施してまいります。

なお、涌谷町国保病院での健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、**完全予約制**となります。受診票が届きましたら、**涌谷町国保病院健診班に電話で予約してください**。予約した日付を忘れず必ず受診しましょう。

受診票は、西地区にはすでに配布していますが、東地区と箕岳地区の人には、7月下旬に配布します。

新たに申し込む場合は、8月25日(火)～31日(月)実施のバス健診での受診となります。バス健診の希望者は、8月13日(木)までに申込を受け付けますので、健康課健康づくり班に連絡してください。

	会場	日時	健診内容
涌谷町国保病院 住民健診	涌谷町国保病院 健診センター	《西地区》 7月13日(月)～8月7日(金) 9月1日(火)～9月下旬 《東地区》 10月1日(木)～10月下旬 《箕岳地区》 11月4日(水)～11月下旬 いずれの期間も土日祝日を除きます	①特定健診 ②若年者健診 ③後期高齢者健診 ④結核肺がん検診 ⑤大腸がん検診 ⑥骨粗しょう症検診 ⑦肝炎ウイルス検診 ⑧前立腺がん検診

身体機能の維持・改善に向けて検診を受けましょう

**障****障害者検診を行います**

問い合わせ先 宮城県リハビリテーション支援センター ☎022-784-3592

運動機能(筋力や関節の動きなど)を評価して、リハビリテーション専門医による医療相談を実施します。

## 《日時・会場》

- ①7月29日(水) 登米合同庁舎
- ②9月2日(水) 気仙沼保健福祉事務所
- ③9月9日(水) 大崎合同庁舎
- ④10月14日(水) 石巻合同庁舎
- ⑤11月11日(水) 大崎合同庁舎

## 《対象者》

在宅で生活する身体障害者手帳(肢体不自由)を持つ18歳以上の人で、病院や施設などでリハビリを受けていない人

《料金》 無料

《備考》 予約制で、各会場先着5人





新型コロナウイルス感染症によって延期になっていた

## がん検診も始まります

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言に伴い、延期となっていた胃がん検診を、宣言解除を受けて、次の予定で検診を実施してまいります。

申込者には受診票を送付していますので、日程を確認して受診してください。

### 《日時・会場》

①8月11日(火)～15日(土)の5日間

涌谷公民館

②8月12日(水)13日(木)の2日間

籠岳公民館

各日程とも受付時間は、7時30分～8時30分・

9時～10時

《対象者》 40歳以上の男女

《検診料金》 1,500円

《持参物》 受診票、保険証、検診料金

《申込方法》 新規申込の人は、健康課健康づくり班に電話で申し込んでください。



## 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力ください

各健診(検診)会場では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止に努めています。密集・密接を避けるため、待合場所が混雑する場合、お待ちいただく場合があります。ご了承ください。(胃がん検診会場では、自家用車でお待ちいただく場合があります)。

### 《受診当日のお願い》

①当日の朝、検温してきてください。

②各会場ではマスクの持参・着用をお願いいたします。

### 《次の場合は受診を控えてください》

#### ●受診日前の4日間と当日

- ・風邪の症状(発熱、強いだるさ、息苦しさなど)がある
- ・味覚・嗅覚異常がある

・4～5日間下痢などの消化器症状が続いている

#### ●受診日前の2週間以内

・海外渡航歴のある人、感染または感染疑いのある人と濃厚接触の可能性がある

### 《問い合わせ先》

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線534・525)

## みんなで取り組む「新しい生活様式」

### 《一人一人の感染防止対策》

- ①身体的距離の確保(できるだけ2m)
- ②マスクの着用(外出時や屋内での会話)
- ③手洗い(水と石けんで30秒以上)

### 《日常生活を営む上での基本的な生活様式》

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気 身体的距離の確保 3密(密集・密接・密閉)の回避 毎朝の体温測定・健康チェック

## 涌谷公民館図書室

今月おすすめの1冊(一般図書)

●「心の休ませ方」

著 加藤諦三

休んでいるのに疲れる・・・といった経験に心当たりはありますか？疲れを感じるのは体だけではなく、心の疲れを効果的に癒すには、本書がとっておきの処方箋となることでしょう。

新刊案内おすすめの5冊

●「クスノキの番人」

著 東野 圭吾

●「アーモンド」

著 ソン・ウォンピョン

●「異界と日本人」

著 小松和彦

●「LGBTってなんだろう？」

著 薬師実芳

●「翻訳できない世界のことば」

著 エラ・フランシス・

サンダース

この他、児童書や絵本、青少年読書感想文全国コンクール課題図書なども入りました。

▼問い合わせ先

涌谷公民館図書室 ☎25-5501

▼休館日 毎週水曜日



## 連載「涌谷の歴史・文化をたずねて」 七十六、「千石五郎日誌」より(二)

千石五郎氏の日常生活には少しずつ西洋風のもものが浸透してきました。

明治二三年(一八九〇)六月、本町の久惣商店で洋傘一本(九五銭)を購入しています。当時は当然唐傘、番傘に草履、下駄、足駄の時代でしたが、千石氏はいわゆるコーモリ傘を被っていたのです。明治四一年には仙台の「バードンデー」でも一円七〇銭の傘を買っています。

「外套の裏返し」などの注文をしています。併せて古川や仙台からの靴屋の勧誘に応じて「半靴」、「長靴」、「ゴム靴」を買い、久惣商店で「靴足袋」を買った記事もあります。周囲が和服の時代に、業務用、または仕事着とはいえ、朝夕の出退勤時に町なかではさぞや目立ったことでしょう。

当時、和服が当たり前で、洋服を着る人は、役人や学校の教員、制服を着用した警察官か軍人ぐらいでした。千石氏も明治二三年十月、新町の洋服店(菅野友三郎)で一着新調しました(八円五〇銭)。翌年七月には夏服を新調(八円四〇銭)、明治三〇年代には本町の仕立師早坂亀蔵方で、儀式用と思われる「冬衣モーニングコート」(二三円)、「フロックコート」(一九円五〇

また、贈答用だったようですが、「珈琲」(コーヒー)、「麦酒」(ビール)、「葡萄酒」(ワイン)、「ハンケチーフ」、「ビスケット」、「サイダー」などが記されています。しかし、千石氏は普段の生活では日本酒や「濁醪」(どぶろく)を飲み、屋敷内にお茶の木を植えて、自家製のお茶を喫んでいます。夜は「洋燈」(石油ランプ)を灯して、家族の団らんや来客を接待するという暮らしぶりでした。

(文化財保護委員長 櫻井伸孝)

# 戸籍の窓

5月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

## 誕生おめでとう

(男の子 0人/女の子 4人)

あかちゃん	行政区
佐藤 愛麻	2の2区
佐藤 優麻	2の2区
小野寺 咲花	2の2区
大川原 翠玖	9の3区

## お悔やみ申し上げます

(男性 3人/女性 4人)

氏名	年齢	行政区
穴戸 みさ子	88	2の3区
鈴木 てる子	92	3区
安部 なつみ	94	3区
及川 幸雄	83	9の2区
寺内 ときこ	90	日向区
伊藤 實	80	城山区
佐々木 俊一	82	岸ヶ森区

町民生活課総合窓口班で掲載希望の有無について確認をとり、希望された人のみ掲載しています。

# 涌谷町の人口

5月31日現在( )内は前月比

人口と世帯			令和2年5月の動き		
人口計	15,739人	(-24人)	出生	4人	死亡 12人
男性	7,694人	(-12人)	転入	12人	転出 28人
女性	8,045人	(-12人)	令和2年の出生および死亡		
世帯数	6,020世帯	(-8世帯)	出生	30人	死亡 104人

## 休日診療当番医

日程	医療機関名	電話番号	日程	医療機関名	電話番号
7月5日(日)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031	7月23日(木)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333
7月12日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020	7月24日(金)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234
7月19日(日)	横山医院(美里町)	☎34-2230	7月26日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、発熱している場合は、一度電話連絡の上、病院を受診するよう、お願いします。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。当番医は変更になる場合があります。

## 子どもの救急医療情報

石巻市夜間急患センター	電話番号	0225-94-5111
	夜間診療時間	月～金：19時～22時
		土曜：18時～翌朝7時
		日曜日・祝日：18時～翌朝6時(翌日が祝日の場合は翌朝7時まで)
宮城県子ども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急なケガのときの電話相談です。診療は行いません。	電話番号	プッシュ回線の固定電話・携帯電話から：#8000 プッシュ回線以外の固定電話・PHSから：022-212-9390
	相談時間	毎日午後7時から翌朝8時まで





# 黄金人

## 鋭き眼光が引きつける 圧倒的な演武

中学校の部活は美術部で、小学1年生からピアノ、小学2年生から池坊華道教室に通うという文化的な活動をする一方で、昨年、少林寺拳法の全国大会で決勝進出したのが、松村佳奏さんです。

現在、涌谷中学校の3年生の松村さんは、幼稚園の頃、少林寺拳法に先に入会していた4歳年上の兄の見学のため両親とともに訪れたところ、同年代の子に誘われたことがきっかけとなり入会。

少林寺拳法は元々護身術であるため、2人1組の組演武では、実際に相手の打撃を受け止め、かつ、小学生までは男女で階級分けがないため、全身があざだら

けに。

入会当初は、「迫力があって痛そうで恐そう」という印象でしたが、「昇級するごとに演武の技のレベルが上がリ、難しい技に友だちと一緒に臨むのが楽しい」と今では少林寺拳法の魅力をそう話します。

入会後、徐々に頭角を現し、小学3年生で、組演武と団体演武で全国大会に初出場。その後も、宮城県内の大会では常にメダルを獲得し、東北大会や全国大会出場の常連になりました。その裏側には、大会前には週4、5日に及ぶスポーツ少年団の練習の他、強豪チームの演武の記録動画による技の研究や、より迫力のある技の指導を仰ぎ、自ら演武を構成していく努力がありました。

さらに、宮城美里スポーツ少年団の指導者の阿部恵さんによれば、「演武に引きつける目力が他の選手にはないものを持っている。構えた時に目に宿る目力がすごい。目力は才能で、鍛えようとしても鍛えられない。自然体でカンペルライ

ン(耳穴と鼻の穴が一直線になる)を保てる天才肌。全国大会の決勝前の演武は伝説になるような演武だった。コートにいる人がみんな、演武に引きつけられていた」。その演武によって、昨年、宮城県勢として快挙ともいえる中学校女子・組演武で、決勝進出を果たしました。

そんな松村さんは、スポーツ少年団で後輩の女の子たちから絶大な人気があり、「佳奏ちゃんみたいになりたい」と憧れの的になっています。

演武だけではなく学科の試験もある昇段試験を死ぬ思いをして合格し、中学生では難しいとされる2段になった松村さん。

新型コロナウイルス感染症の影響で中学最後の全国大会の機会を失いました。「少林寺拳法は、女子の競技人口が少い上に、高校では学校単位での大会出場となるため、継続が難しいかもしれない」と今後について検討中。

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が明けた今、中学3年の受験生として自分がすべきことに向き合い始めています。

## 松村 佳奏さん

まつむら かなで  
少林寺拳法 宮城美里スポーツ少年団



広報わくや

令和2年7月1日

通算780号

【編集・発行】

浦谷町 企画財政課 企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡涌谷町字新町裏153番地2

TEL 0229-43-2112

FAX 0229-43-2693

E-mail gr\_kikaku@town.wakuyamiyagi.jp

URL http://www.town.wakuyamiyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所