



11月の3歳児検診

むし歯の  
なかった  
お子さん



2の3区  
相沢 翔星 くん



5の1区  
高橋 楓雅 くん



8区  
櫻井 惟喜 くん



9の3区  
佐々木 蓮真 くん



9の3区  
武藤 敬吾 くん



9の3区  
木下 凜 ちゃん



八雲区  
片桐 世乃 ちゃん



城山区  
岡崎 紗代 ちゃん



日向区  
伊藤 美生 ちゃん



日向区  
佐々木 愛心 ちゃん



日向区  
菅野 あこ ちゃん



黄金区  
木村 真丈 くん



上小塚区  
山内 陽葵 ちゃん



吉住区  
黒沢 心陽 くん



短台区  
後藤 匠人 くん

広告

— 全国の処方箋受付けます —

〈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

♪ **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/>



## 年末年始はアルコール摂取が増える時期 お酒と上手に付き合いましょう！

年末年始はアルコールの摂取量が増える時期です。お酒はほどほどであれば健康への影響はありませんが、飲み過ぎはがんをはじめとする生活習慣病や精神疾患などと大きく関係します。さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、大酒をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。「健康日本21」のなかでは、アルコール1日20g程度の摂取が望ましいとされています。「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそおこれ」という言葉もあるとおり、アルコールをたくさん飲む人でも、1日にその程度の飲酒量が望ましいということです。

お酒は人付き合いの潤滑油でもあります。節度のある飲み方でお酒を楽しみましょう。

アルコール飲料の種類【アルコール濃度】	適正量
ビール【5%】	500ml(中瓶1本)
缶チューハイ【5%】	500ml(350ml缶1本半)
日本酒【15%】	160ml(1合弱)
焼酎【25%】	100ml(1/2合強)
ワイン【12%】	200ml(グラス2杯弱)

### ▶問い合わせ先

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)

## 国保病院からのお知らせ

整形外科・眼科・総合診療科外来  
整形外科が受診しやすくなりました

### 《整形外科外来(令和元年12月1日以降)》

曜日	午前 午後	診察開始 時間	医師名	備考
月	午前	8時45分	佐藤	毎週
	午後	14時		
火	午前	9時	叶内	毎週
	午後	14時		
水	午後	14時30分	甲川	第1・3・5週
			高橋	第2・4週
木	午前	9時	叶内	毎週
	午後	14時		
金	午前	9時	叶内	毎週
	午後	14時		

### 《眼科》

曜日	午前 午後	診察開始 時間	医師名	備考
月	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		
火	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		
水	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		
木	午前	8時45分	菅野	毎週 予約患者のみ
	午後	15時		
金	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		

### 《総合診療科》

曜日	午前 午後	診察開始 時間	医師名	備考
月	午前	8時45分	前沢	毎月第4月曜日(原則予約制) 祝日に当たる場合は、変更となるのでお問い合わせください。

### 《問い合わせ先》

涌谷町国保病院医事班  
☎43-5111(内線102)



## 婦人科の診療日

- ▼日時 12月13日(金)
- ▼診療時間 9時～12時
- ▼受付時間 11時30分まで
- ▼問い合わせ先 涌谷町国保病院  
☎43-5111(内線102)

## メタボ改善と生活習慣病予防 わくや元氣アップ教室

わくや元氣アップ教室では、健康づくりのための得する健康情報を紹介します。健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら自分の体のことを一緒に考えましょう。

### ▼日時 1月14日(火)

9時30分～11時30分

### ▼内容

▽講話 「いつまでも健康でいるため～丈夫な骨は食べ物から～」(講師：栄養士)

▽運動 「イスに座ってできる代謝アップエクササイズ」(講師：健康運動指導士)

▼場所 町民医療福祉センター  
ター研修ホール

### ▼参加費 無料

▼持参物 筆記用具、飲み物(水分補給用)、タオル、運動靴、動きやすい服装と靴

### ▼問い合わせ先

## 健康課健康づくり班

☎43-5111(内線525)

## 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。妊娠がわかった場合、早めに交付を受けてください。交付を受ける場合は、事前に電話などご連絡ください。

健診・相談名	受付日時	対象者	場所	相談内容
4ヵ月児健康診査	12月4日(水) 13:00～13:15	令和元年7月生 8月生	町民医療福祉センター 集団検診室	身体計測、健康相談、小児科医診察、初期離乳食指導
1歳2ヵ月児育児相談	12月12日(木) 9:15～9:30	平成30年9月生 10月生	町民医療福祉センター	身体計測、健康相談(歯ブシラシラ)、離乳食の指導・試食
2歳6ヵ月児歯科健康診査	12月10日(火) 13:00～13:15	平成29年5月生 6月生	町民医療福祉センター	身体計測、健康相談(歯ブシラシラ)

なお、次回の2歳6ヵ月児歯科健康診査の日程は都合により2月25日(火)13時～に変更となります。

## 令和2年度の各種健(検)診の申し込みが始まります!

12月3日(火)以降に地区の健康推進員が各家庭に申込書をお届けします。後日健康推進員が回収に伺いますので、お渡しください。

## 令和2年度の各種健(検)診の申し込みが始まります!

12月3日(火)以降に地区の健康推進員が各家庭に申込書をお届けします。後日健康推進員が回収に伺いますので、お渡しください。

## 提出先

地区の健康推進員が健康課健康づくり班か健康課健康づくり班

## その他

対象年齢や料金などの詳細は、申し込みの案内をご確認ください。

## 問い合わせ先

健康課健康づくり班  
☎43-5111  
(内線525・534)

## 東洋医学外来だより

### 第61回「痰湿阻肺を改善する」

痰湿阻肺(たんしつそは)という状態は、痰湿という体の中に溜まった水分が「肺」に影響を及ぼします。その結果、咳や痰・胸がつかって苦しい・呼吸困難等の症状を引き起こします。この痰湿阻肺を改善するには、「肺」に溜まった痰湿を取り除くことと、痰湿という病理産物が生まれないように「脾」を強くしなければなりません。

痰湿阻肺の治療のツボは、陰陵泉と太淵です。陰陵泉は膝の内側の下であり、膝の内側の下にある骨の際を下から指でなぞってきた時に止まる

ところと、太淵は手のひら側の手首にできるしわの上で、親指の付け根から下ってきたところにあります。触れると脈が打っています。ここを刺激する時はグリグリと力を入れて押すのではなく、気持ちの良い程度の力でゆっくり押しましょう。

次に漢方薬ですが、痰湿阻肺の状態に適用される漢方の一つに二陳湯があります。この漢方薬には水分の滞りを改善し、体に害となる痰湿が作

られないようにする働きがあります。

次に食べ物ですが、痰湿阻肺では水分の滞りがあるため、まず水分の取り過ぎを控えることですが、生ものや冷たいものも水分の滞りを悪化させるので控えます。それに加えて、体の中の余分な水分を排出する作用のあるはと麦、とうもろこし、小豆、大豆、あさり、そして「脾」の働きを助けるうるち米、かぼちゃ、山芋を普段の食事に積極的に取り入れるとさらに効果的です。

東洋医学外来  
医師 関 隆志  
鍼灸師 菊谷 大亮



〈東洋医学外来診療案内〉

- ▶ 毎週水曜日午前・木曜日午後 担当 関 隆志 医師
- ▶ 第1・3月曜日 担当 堤 祐介 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・問い合わせ先 ☎0229-43-5111(内線102)

## 令和2年成人式を開催します

涌谷町では、新成人の皆さまの前途を祝し、成人式を開催します。

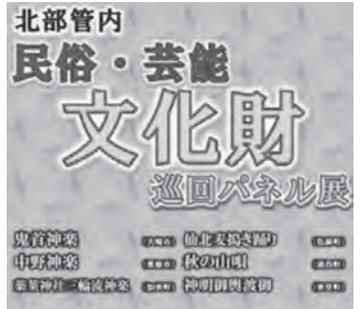
- ▶日時 1月12日(日)  
受付 9時30分  
開式 10時30分
- ▶会場 涌谷公民館交流ホール
- ▶対象者 平成11年4月日  
～平成12年4月1日生まれの人
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001



## 北部管内文化財巡回パネル展

大崎圏域および栗原圏域の各市町に伝えられている主な民俗や芸能などをパネルでご紹介します。

涌谷町は古くから地域に受け継がれてきた民謡「秋の山唄」です。各地の興味深い民俗・芸能にも触れられる機会となりますので、どうぞご覧ください。



- ▶日時 12月20日(金)～1月8日(水)  
9時30分～16時30分
- ▶場所 天平ろまん館 ▶入場料 無料(歴史館見学は有料)
- ▶問い合わせ先 生涯学習課文化財保護班 ☎43-2101

**涌谷公民館図書室**  
今月のおすすめの一冊

**ノラネコぐんだんおぼけのやま**  
**工藤ノリコ・著(児童書)**

ここはワンワンちゃんのおだんごやさん。おだんごやさんに忍び込み、勝手におだんごを作って美味しくいただくこととするノラネコぐんだん。するとおだんごが電巻に飛ばされちゃって…

▼問い合わせ先  
涌谷公民館図書室  
☎25-15501

### 広告

#### 涌谷町シルバー人材センターからのお知らせ

涌谷町に居住する健康で意欲のある60歳以上の方が登録しております。令和元年度もそれぞれの方の技術や体力に合わせてがんばってまいりますので、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】

電話か事務所に直接お越しください。仕事の内容・条件・予算をお伺いし、まずは、お見積りいたします。

#### ▶問い合わせ先

(公社)涌谷町シルバー人材センター ☎44-1710

## 連載—涌谷の歴史・文化をたずねて— 六十九、民俗の四季—大晦日の来訪者—

年の瀬は、大晦日の除夜の鐘が鳴るまで年越し行事が続きます。本稿では、涌谷旧家中に伝承した大晦日の行事について、宮城県教育会編「郷土の伝承」第一輯に所載の菅原芳吉氏の報告から抜粋紹介します。(以下原文まま)

『涌谷旧家中には、年越大晦日の家例として、次のような事が行はれてゐる。

一、大晦日の夜半、布団を荷いて屋敷の周囲を数回廻る。

二、三、省略。

四、主人自らが、大晦日の夜半「来るには来たが、何処で年をとったものやら」と、つぶやきながら、屋敷の附近を彷徨ひ歩く。家従(旧家来)がそれを聞きつけて、「むさくるしう御座いますかどうぞ拙宅に御越しを願います」と案内する。

涌谷旧家といふのは、天正十八年十二月末に、館主伊達元宗に従い亙理より国替移居した家である。明日に新年を迎へようとするのに、宿るべき家とても無い窮状であったに違いない。即ち

一は、宿りかねて夜を明かし、四は、まづまづ土地の民の宿を借りて新年を迎えた。

それ等の苦心の状態を、子々孫々に誠め残す手段として、家例としたものではあるまいか。』(以上原文まま)



この報告を民俗学の見地から考えますと、旧家の大晦日の行事は、小正月の秋田のナマハゲや米川の水かぶりなどと同様の民俗行事と見ることが出来ます。要するに先祖様が正月神などの「来訪神」となって子孫を見守るとされる民間習俗の一例と言えます。西欧のサンタクロースや、ハロウィンの仮装なども同根の民族行事と考えられます。

来訪神については、改めて本紙で紹介したいと思います。来年は涌谷館主四代伊達安芸宗重公没後三五十年ですね。良い年をお迎えください。(文化財保護委員 本郷和郎)

# 戸籍の窓

10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1人/女の子0人)

あかちゃん  
佐々木 琥太郎 11 区



掲載を希望しない場合は、届け出の際に町民生活課総合窓口班にその旨をお伝えください。

## お悔やみ申し上げます

(男性8人/女性11人)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
田村 智子	91	1 区	富永 正夫	94	上小塚区
萩田 頼雄	78	2 の 1 区	小野寺 正	87	黄金区
小野田 とよ子	93	8 区	木村 きえ子	91	城山区
扇谷 敬子	81	8 区	伊藤 美奈子	88	上谷地区
菅原 みね子	94	9 の 2 区	浅野 良子	77	小里区
佐藤 悦子	68	八雲区	竹中 芳子	66	太田区
達崎 徹	46	10 区	男澤 壽	92	太田区
木村 美智子	90	10 区	横地 友治	81	猪岡区
吉田 孝一	67	11 区	渡邊 孝太郎	89	大谷地区
遠藤 千代子	95	下小塚区			

# 涌谷町の人口

10月31日現在( )内は前月比

人口と世帯			令和元年10月の動き	
人口計	15,991人	(-20人)	出生 1人	死亡 24人
男性	7,797人	(-7人)	転入 26人	転出 23人
女性	8,194人	(-13人)	今年の出生および死亡	
世帯数	6,039世帯	(-1世帯)	出生 58人	死亡 216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
12月1日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133	12月29日(日)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333
12月8日(日)	横山医院(美里町)	☎34-2230	12月30日(月)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188
12月15日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351	12月31日(火)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234
12月22日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020			

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～午後10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

郷内 心瞳 さん  
（拜み屋・作家）



## 実体験からベストセラ―

涌谷町のとある水源池の入り口に、ひっそりと拜み屋があります。その拜み屋の主の郷内心瞳さんは、作家でもあります。涌谷町で生まれ育ち河南高等学校を卒業後、仙台市の美術系専門学校に進学。「幼い頃から入院を繰り返していたため、絵を描くことが日常になり、絵を描く仕事に就きたいと思うようになっていました」。

専門学校を卒業後、イラストレーターを志したものの、世の中は不況。就職はせず、アルバイトをしながら絵を描いていました。その暮らしが3年経過する頃、世の中の靈感商法による被害を知り、自

らが真つ当な拜み屋になって被害を少なくしたいと転身。

「そもそも拜み屋の仕事は、依頼主の心を惑わす怪しげなものではなく、実質的には民間療法の一つ。さまざまな悩みを抱える依頼主の話を伺い、解決の糸口を見つけ、適切な加持祈祷をし、歪んでしまった現実を元の日常に戻すのが、本来の仕事です」。23歳から石巻市の拜み屋・山口宗峯氏を師事し開業。県内のみならず全国から相談に訪れるようになりました。

その相談の中には怪談になるような話が多く。その話を整え、拜み屋のホームページに自らの幼少期からの体験も含めて約200話を掲載していきました。「本

が好きだったので、怪談の書き方はなんとなく知っていました」。

その後、大勢がホームページを閲覧するようになった頃、それを見た知人が郷内さんの文章の書き方を指摘。「本気で書いて、自分のレベルを試してみよう」と奮起し、怪談専門誌『幽』のコンテストに応募。「1週間で40ページの作品を2本作ったのですが、どちらも大賞に。出版社からの連絡を、最初は嘘だと思いました」。

大賞を機会にメディアファクトリーから、平成26年4月に作家デビューしました。不況の出版業界で、「拜み屋怪談」シリーズが大ヒット。平成30年には、テレビドラマ化や舞台化され、令和元年に

は漫画化もされました。

怪談作家として絶頂期とも思える今、「拜み屋怪談」シリーズに一区切りをつけました。「これまで約500話の怪談を執筆し、あらゆるパターンは書き尽くして、怪談の基本的なスタイルも壊してきました。作家として映像化という一つのゴールも達成できました。今後は、怪談以外の作品も書いていきたい」と、新たなステージを模索中です。

「小説作家は孤独です。それでも、本を買ってくれた人に楽しんでもらいたいし、おもしろいと言ってくれる人がいるから続けたい」。拜み屋作家・郷内心瞳さんの新境地に注目です。



広報わくや

令和元年12月1日

通算773号

【編集・発行】

涌谷町 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.wakuyaminyagi.jp

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

【印刷】

株式会社印刷所