

免疫力アップ講座～コロナに負けるな～

おひさまスマイル

アロマ精油を使った「免疫促進ジェル」作成と耳の反射区(ツボ)刺激によって免疫力を高める「耳つぼジュエリーシール」作成のダブルワークショップ。免疫力アップの2本立てです。

- 日 時 10月29日(木) 10時～11時
- 場 所 町民医療福祉センター集団検診室
- 対 象 どなたでも参加OK
- 参加費 1,500円(材料費)
- 申込み切 10月25日(日)



《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!

【予告】11月16日(月)に金の茶室でお茶会開催予定。

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

6ヵ月から入園までのお子さんを連れて遊びに来ませんか? 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。

- 日 時 10月はお休みで、次回は11月4日(水) 予定です
- 場 所 さくらんぼこども園支援室
- 対 象 6ヵ月～入園前までのお子さん

《問い合わせ・申し込み先》

さくらんぼこども園 ☎43-6681

エプロンおばさんと遊ぼう広場

ゆうらいふ

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)
- 場 所 高齢者福祉複合施設ゆうらいふ 多目的ホール
- 対 象 未就学児とその保護者
- 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。

○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

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

涌谷保育園子育てサークル

子育て支援センター

《通常サークル》

サークル名	日程(10時～11時30分)	場所
ひだまり	10月26日(月)	涌谷保育園 子育て支援 センター
にこにこ	10月28日(水)	
すこやか	10月29日(木)	
のびのび	10月30日(金)	

《年齢別サークル》

サークル名	日程(10時～11時)	場所
0歳児	10月12日(月)	涌谷保育園 子育て支援 センター
1歳児	10月14日(水)	
2・3歳児	10月16日(金)	

全サークルとも完全予約制ですので、事前に電話予約をお願いします。

《問い合わせ先》 涌谷保育園子育て支援センター
担当 浅野・阿部 ☎42-2333

のんのん教室

鏡岳公民館

のんのん教室は、地域ボランティアの皆さんの協力の下、鏡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。今月は運動遊びをします。

- 日 時 10月20日(火) 10時～11時
- 場 所 鏡岳公民館
- 対 象 未就学児の親子(祖父母も可)
- 持参物 水分補給用の飲み物
- 申込方法 電話でお申し込みください

《問い合わせ先》 生涯学習課 ☎43-3001

《新型コロナウイルス感染症にかかわる共通事項》

- 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。
- 参加する保護者は、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。

涌谷町国民健康保険病院ニュース



【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)

10月以降の診療担当について

新型コロナウイルスの影響で変更などが生じているため、詳細は涌谷町町民医療福祉センターホームページ、または問い合わせ先に確認をお願いします。

今月のドクター紹介 江藤 雅彦【内科部長・内科】



最近、新型コロナウイルス感染症への関心が高まる一方で、生活習慣病患者(高血圧、糖尿病、脂質異常症)の2割が本来必要な通院を自粛したという報告を見ました。治療の中断はコントロール不良を招きます。また、定期健康診断を毎年必ず受ける人は62.5%で、未受診者が3割以上存在し、二次精査の該当者の17.6%は再検査を受けなかったと報告されています。病気の早期発見、早期治療の遅れが憂慮されます。健康寿命とは介護や人の助けを借りずに自立して生活できる期間です。今後も健康寿命の延伸のため、涌谷町民の身近な医療機関として当院をご活用ください。

【院外担当】 涌谷幼稚園園医・ののだけ幼稚園園医・ゆうらいふ嘱託医、産業医・涌谷町介護認定審査委員

【出身地・出身大学】 山口県・山口大学

Q. 1 総合診療科の外来では薬以外の特別な治療があるのですか？

A. 1 いろいろな治療法を組み合わせて使っています。今月はなかなか治りにくい病気の一つである心的外傷後ストレス障害(PTSD:Post Traumatic Stress Disorder)で使われる治療法を紹介しましょう。この病気は、命の安全が脅かされるような出来事(戦争、天災、事故、犯罪、虐待など)によって強い精神的衝撃を受けることが原因で、著しい苦痛や、生活機能の障害をもたらしています。人によっては生涯にわたり体の不調を訴えることがあります。

今、注目されている治療法の一つがトラウマ・インフォームド・ケア(TIC)です。米国で提唱されました。患者さんの行動を制限するものをできるだけ少なくする方法です。トラウマが個人や家族に及ぼす影響をしっかりと受けとめます。患者さんとスタッフ双方に身体的・心理的・感情的な安全を確保します。そして患者さん自身が自分の人生をコントロールし、意味あるものとしてできるように寄り添います。医療従事者の心ない言葉などによって再びトラウマ体験をしないように努めます。あくまで患者さん自身がこの治療の主人公です。

Q. 2 小さなトラウマは職場でも起こりがちではないでしょうか？

A. 2 わぁ、大切なことに気づきましたね。米国では学校や病院など組織全体でTICを実践しなければ、この治療は成り立たないと考えられています。どの職場でもセクハラやパワハラがありますね。また、人手不足による過重労働、労働環境の悪化、研修不足が起こりがちです。誰もがトラウマを持ちやすいのです。職員を守る意味でもこの治療法の早期普及が望まれます。

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。

今後の診療予定日は、10月16日(金)と11月20日(金)です。

【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！
第九回
総合診療科と
これからの医療福祉について





接種費用の一部を助成します

季節性インフルエンザワクチン予防接種について

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

《対象者と対象者毎の助成額と助成回数》

- ▶ 涌谷町に住所のある65歳以上の人(60歳～65歳未満で身体障害1級相当の障害のある人含む)
…助成額2千円・助成回数1回
- ▶ 涌谷町に住所のある1歳～13歳未満の人…助成額1,500円・助成回数1回
- ▶ 生活保護世帯…全額(接種時に、生活保護受給者証を医療機関に提示してください)

《申請期間》 10月1日(木)～1月29日(金) 《実施期間》 10月1日(木)～12月31日(木)

《予防接種指定医療機関》

	医療機関名	電話	医療機関名	電話
涌谷町	岡本病院	☎42-2876	東泉堂病院	☎42-3333
	米谷医院	☎44-1133	宮野内科医院	☎43-5031
	涌谷町国保病院	☎43-5111 (内線102)		
美里町	熱海医院(11月1日～)	☎33-2020	佐々木整形外科	☎32-2011
	袖井クリニック	☎31-1188	野崎内科胃腸科	☎32-2770
	野崎病院(入院の人のみ)	☎32-4866	美里町立南郷病院	☎58-1234
	横山医院	☎34-2230		
郡外	ものうファミリー クリニック(石巻市)	☎0225-76-4024	わたなべ産婦人科内科・ 小児科(大崎市)	☎55-3535

接種日時は医療機関で異なり、予約が必要な場合もあるため、電話などで事前確認してください。

《接種に必要なもの》

住所・氏名・年齢などを確認できるもの(健康保険証など)、接種費用(助成額を超えた金額は各自の負担となります) ※予診票は各指定医療機関にあります。

《指定医療機関以外で接種する場合》

接種前に必ず上記担当課までご連絡ください。予診票の持参が必要です。なお、一度全額自己負担で接種し助成申請が必要となる場合があります。

- ▶ **助成の申請に必要なもの** ①領収書(インフルエンザワクチンを接種したことがわかるもの)、②接種済証、③印鑑、④助成金振込先預金通帳(接種をした本人名義のもの)

【涌谷町国民健康保険病院でのインフルエンザ予防接種について】

原則予約制ですが、予約がない場合でも当日接種は可能です。

なお、診察後に、次回診察の予約を行い予防接種を希望する場合は、併せて接種予約をお願いします。その際、問診票を配布しますので、記載した問診票を予約日に持参ください。詳細は、お問い合わせください。

- ▶ **接種期間** 10月1日(木)～12月25日(金)

- ▶ **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)

11

健全な食生活を実践しましょう

月は涌谷町の食育月間です

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)

涌谷町では、毎年6月と11月を、第3次涌谷町食育推進計画に基づき「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。「食育月間」・「食育の日」は、食にまつわる活動や啓発活動を通じ、多くの人に食育の関心を高めてもらい、健全な食生活を実践してもらおうとするものです。

6月の食育月間の取り組みとして、涌谷町の食材を使った地場産給食やヘルシーメニューの提供、コロナ禍での給食時間の留意点の指導、調理実習の代わりに家庭での朝食作り、夏野菜の栽培活動などの実施がありました。

食育とは生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができるよう育むことです。今年はコロナウイルス感染拡大防止の観点から食育に関わらず、いつものような生活を送ることが難しいかと思います。まず、家族そろって食卓を囲む時間を作る、地域で穫れた食材を使う、朝ご飯を主食、主菜、副菜、そろえて食べる日を増やすなど、自分でできる「食」について考え、実践してみましょう。食べることは生きること、日頃の食生活を見直す機会にしてみませんか。

簡単!

1日1g減塩

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510)

【三色野菜のカレーしょうゆ炒め】

●材料(4人分)(1人分のエネルギー58kcal・塩分0.5g)

○にんじん 1本(200g) ○さやいんげん 100g

○しめじ 1パック(100g) ○ごま油 小さじ2

▷みりん小さじ2・しょうゆ小さじ2・カレー粉小さじ1・粗びき黒こしょう少量

●作り方

- ①にんじんは皮をむいて5cm長さの細切りにする。いんげんはへたを切り除いて5cmの長さに切る。しめじは石づきを取り除いて小房に分ける。
- ②にんじんを水から入れ、沸騰したら中火で3~4分茹でる。いんげんを加えてひと煮してざるにあげる。
- ③フライパンにごま油を熱し、しめじを加えて炒める。しんなりしたら②を加えて炒め、仕上げに▷の調味料を加えて炒め合わせる。

塩分目標量(日本人の食事摂取基準2020)は、
男性7.5g未満・女性6.5g未満です!



へるしおポイント

香辛料のカレー粉を入れることで、少量のしょうゆでも美味しく食べることができます。

【副菜とは?】

ビタミン、ミネラルおよび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のことです。

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)を体の外に出す働きがあります。

【1日に食べるべき野菜の目標量】

1日350gを目安に食べましょう!

1皿70gを目安に1日5~6皿食べると350gになります!



わ

メタボ改善や生活習慣病予防に向けて

くや元気アップ教室の参加者を募集します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

くや元気アップ教室では、メタボの改善、生活習慣病予防、健康づくりのための「得する健康情報」を紹介しています。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てみませんか。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症の全国的な蔓延を受け、感染症予防対策を行います。感染症の状況により、予定が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

《日 時》 10月16日(金)

9時30分～11時30分

《場 所》 涌谷町町民医療福祉センター
研修ホール

《内 容》

▶ **講話**：「健診結果について 一人ひとりに合った健康づくり」栄養士による講話です。

▶ **運動**：「脂肪燃焼！楽しく簡単エアロビクス」健康運動指導士による運動指導です。

《対 象》 涌谷町民ならどなたでも

《持参物》 筆記用具、飲み物(水分補給用)、
タオル、動きやすい服装と靴

《申込方法》

健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。

《その他》

参加する際には、マスクを着用してください。



※イラストはイメージです。

宮

がんにかかわる相談に幅広く対応

城県がん総合支援センター がん相談事業

問い合わせ先 宮城県がん総合支援センター ☎022-263-1560

宮城県がん総合支援センターでは、がんにかかわるさまざまな相談やがん在宅療養のための情報を広く提供しています。

また、がん検診で要精密検査になり不安がある人に対しても専門の相談員が対応します。

《相談日時》 月曜日～金曜日(祝日は除く)の9時～16時

面談は予約制です。あらかじめ電話で予約をお願いします。

《相談場所》 宮城県がん総合支援センター((公財)宮城県対がん協会内)
〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉5-7-30

《相談料》 無料

《対象者》 がん患者やその家族に限らずどなたでも

広告

—— 全国の処方箋受けます ——

〈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

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2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

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/>

涌谷公民館図書室
 今月おすすめの本1冊(児童書)

チツクタクく約束の時計台く
 作にしのあきひろ

町はずれの森にある、
 こわれていないのに11時59分で
 針が止まっている不思議な時計台。
 あの日から時計台は、
 何年も何年も彼と彼女の約束の時を
 待っているのだ。



今月おすすめの本1冊(一般図書)

異界と日本人
 著 小松和彦

異界とは何か?
 見知らぬ人々が住む異郷、
 死後の世界、
 はたまた人の心が生み出した闇なのか。
 妖怪研究第一人者による
 日本人の精神性に迫った著作です。



▼問い合わせ先

涌谷公民館図書室 ☎25-5501

連載「涌谷の歴史・文化をたずねて」 七十九、「江戸時代の街道」

江戸時代、涌谷町の東地区は涌谷村、西地区は馬場谷地村と呼ばれていました。

涌谷の御城下から外部に通ずる道路は八道ありました。

涌谷村からの四道

1)上丁からの高清水道

2)下丁からの和測街道

3)小金迫から米岡経由の佐沼街道

4)篁岳道(江戸時代、篁岳は涌谷領ではなく仙台藩の直轄領でした。)

馬場谷地村からの四道

5)新町西端の枅形(ますがた・防御施設)から高城町経由の仙台街道

6)桜丁の新丁頭より小牛田経由の古川街道

7)光明院近くの田丁から大柳・二郷経由の小野道

8)長柄丁の出張(ではり・防

御施設)からの石巻街道

江戸時代は、侍屋敷がある

丁、商売できるのが町場で本

町、新町、河原町の三町だけ

でした。町場の端には枅形、

出張などの防御施設や直角に

曲がった道路や防犯のための

木戸が設けられていました。

殿様が仙台へ向かう道程も決まっていました。

涌谷のお城より駕籠にて出発し本町を通り、新町の枅形より和多田沼(美里町南郷)を通り福ヶ袋(美里町南郷)の渡しに着きます。福ヶ袋の渡しから鳴瀬川対岸の船越(大崎市鹿島台)の渡しまで船を利用します。船越より杉ヶ崎(鹿島台)まで山道を行きます。杉ヶ崎から南に行くとき小川(松島町)の渡しがあり、渡り終えると松島街道の山道を十文字経由にて宿駅である高城に到着します。ここで宿泊し利府経由にて仙台へと向かいました。

(文化財保護委員 坂本紀男)



幕末頃の涌谷の町割り

戸籍の窓

8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 2人/女の子 3人)

お悔やみ申し上げます

(男性 3人/女性 13人)

あかちゃん	行政区
高橋 蔵之介	5の1区
阿部 燦々	5の2区
横山 聖奈	9の2区
安藤 柚羽	下郡区
熊谷 星咲	吉住区

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
田村 クニ子	92	1区	笠間 まつよ	92	下町区
齋藤 力	80	1区	佐々木 お列	88	上郡1区
太田 ユリ	89	2の1区	佐々木 京子	78	上郡2区
菅原 武廣	75	3区	明石 信子	76	太田区
鎌田 すみ子	97	8区	及川 仁吾	91	吉住区
黄川田 きみ子	99	9の1区	黒澤 はつ子	69	吉住区
高橋 タエ	89	10区	千葉 とよ子	85	猪岡区
多田 さよ子	68	11区	佐藤 富士子	77	大谷地区

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

8月31日現在()内は前月比

人口と世帯			令和2年8月の動き	
人口計	15,659人	(-22人)	出生 6人	死亡 20人
男性	7,669人	(-10人)	転入 29人	転出 37人
女性	7,990人	(-12人)	令和2年の出生および死亡	
世帯数	6,014世帯	(-1世帯)	出生 41人	死亡 162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
10月4日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351	10月18日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111
10月11日(日)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553	10月25日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188

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

たかはし
高橋

ようすけ
洋佑さん

担々麺たかはし店主



自然体の自己実現 担々麺

宮城県のラーメン激戦区・仙台市で、コロナ禍にもかかわらず、常連客が集うラーメン店が青葉区五橋にあります。店名は、「担々麺たかはし」。涌谷町出身の店主・高橋洋佑さんが一人で切り盛りする担々麺専門店です。

高橋さんは、石巻商業高等学校卒業後、大崎市古川にある企業に就職しましたが、会社員として2年が過ぎた頃、会社を辞め、仙台市へ移住しました。「今となって思えば、ほぼ確実に週休2日で、ポーンナスもしっかり出る会社でしたが、安定を捨てました」と当時を振り返ります。移住後、音楽バンド活動をしなが

らバイトで生計を立てるフリーター生活を送っていた高橋さんは、24歳で、「そろそろちゃんと就職しなければ」と、当時のアルバイト先だった中華料理の飲食業に就職しました。ホール係をしながら店長として店を管理しながら、新店舗の立ち上げや売り上げ向上、東日本大震災後の人員不足時には調理人に転向するなどの経験と実績を重ねてきました。

30歳になり、自らの引き出しを増やすため、洋食の飲食業に転職。JR仙台駅前にあった店舗の他、コンサートなどの出演者用ケータリングサービスや全国各地で開催される飲食イベントへのブース出店を担当してきました。「首都圏のイベント会場では、開店前から長蛇の列が

でき、閉店まで休むことなく料理を提供し続ける1日が当たり前。それを数日こなして次の会場へ移動し、1カ月で数千万円を売り上げるという日々でした」。

36歳になった高橋さんは、体力的にも精神的にも限界を感じ退職を決意。一方で、全国を股にかけて大規模な飲食事業を経験してきたことで、仙台市での独立開業には全く抵抗はありませんでした。

「誰かに雇われることなく、ストレスフリーで暮らすため、一人で開業しよう」と決めていました。はじめは定食屋を検討しましたが、一人勤務でもお客さまを待たせず対応でき、他店とも競合しないよう差別化するために、担々麺専門店を選

んでいます。「専門店としてバリエーションを多く出していますが、競合が多い仙台で、初めて来たお客さまに常連になってもらうためには、一回ないしは二回で好きになってもらう必要があります。どんなお客さまにも全種類を80点以上で味わってもらいたい。また、常連さんを飽きさせないようにシーズン毎にタレの配合やスープの塩梅を変えています」。

高橋さんが日々向き合い、改良し続ける担々麺は、店舗隣の会社員の胃袋ががちりとつかみ、お店の客席は、12時になるといつもほぼ満席に。4月5月はコロナ禍の影響が大きかったものの、常連さんに支えられ、現在は以前と変わることなく日々繁盛しています。



広報わくや

令和2年10月1日

通算783号

【編集・発行】

蒲谷町 企画財政課 企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡蒲谷町字新町裏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