

**町営住宅の  
入居者を募集します**

住宅名	家賃月額	間取
八雲住宅 432号	23,700円 ～46,500円	3DK
階層	世帯人数	戸数
3階	2人以上	1戸

申込は、一世帯一戸に限りです。駐車場は別途月額2千円。リフォームをかけたいため、経年劣化部分があります。

**募集住宅**

▼**申込期間** 3月1日(月)～15日(月)

▼**抽選予定日** 複数申込の場合、3月19日(金)に抽選。

▼**入居可能日** 4月中旬以降

▼**入居要件** 規定の要件にすべてに該当すること。①持ち家がないこと②同居する親族(申し込みから3カ月以内の婚姻予定の人を含む)がいること③町税などを完納していることなど④その他の収入などの入居要件はお問い合わせください。

▼**申込方法** 建設課に認印を持参して申し込む

▼**問い合わせ・申し込み先** 建設課都市計画班

☎43-2129

**公共施設維持補修員  
を募集します**

**業務内容** 道路や水路などの簡単な維持管理業務(簡単な舗装の穴埋め、除草、側溝の土砂上げ、樹木の枝払いなど)

▼**給料** 時給1093円(通勤手当、期末手当有り)

▼**勤務時間** 9時～17時(休憩60分)

▼**勤務日数** 4～9月：週3日、10～3月：週2日

▼**任用期間** 令和3年4月1日～令和4年3月31日

▼**募集人数** 2人

▼**申込方法** 履歴書を3月12日(金)17時までに必着で持参または郵送してください。

▼**問い合わせ先** 建設課 ☎43-2129

**自衛官を募集します**

▼**応募資格** 18歳以上33歳未満

▼**受付期間** 通年で受付

▼**一般曹候補生(第1回)**

▼**応募資格** 18歳以上33歳未満

▼**受付締切** 5月11日(火)  
▼**試験日(一次試験)** 5月21日(金)～5月30日(日)いずれか指定の1日

**《幹部候補生(第1回)》**

▼**応募資格** 一般・大卒程度 22歳以上26歳未満の人、修士課程修了者(見込含)は28歳未満の人

▼**一般・院卒者** 28歳未満の修士課程修了者など(見込含)

▼**歯科・薬剤科** 専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満の人

▼**受付締切** 4月28日(水)

▼**試験日** 5月8日(土)・9日(日)、歯科・薬剤科は8日のみ

**《医科・歯科幹部(第1回)》**

▼**応募資格** 医師・歯科医師の免許取得者

▼**受付締切** 6月11日(金)

▼**試験日** 6月25日(金)

**《予備自衛官補(一般・技能)》**

▼**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人

▼**受付締切** 4月9日(金)

▼**試験日** 4月17日(土)～21日(水)のいずれか指定の1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

**おひさまスマイル  
スタッフを募集します**

より楽しい子育てになるように、一緒に活動してみませんか?月1回程度で、都合の良い時だけでOKです。

▼**子育て支援スタッフ** 子どもたちに体験させてみたいことや子育てからちよつと一息ついてリフレッシュしてみたいことなど、ママ目線でイベントを企画運営してみませんか?子連れでもOK!平日参加が可能な子育て中のママ、子育て支援に興味がある方を募集しています。

▼**託児スタッフ** 講座中の見守り託児やイベントの運営補助をお願いしています。

▼**スマイル応援隊** 老若男女は問いません。学生さんも大歓迎!春・夏休み、土日開催のイベント補助をお願いしています。

▼**問い合わせ先** ☎090-4672-15669(大橋)・☎090-4123-7019(齋藤)

E-mail

wakyahohisamasmile@yahoo.co.jp  
情報は、SNS「おひさまスマイル」で検索!

**令和3年  
わくや桜まつりを  
中止します**

例年4月に開催を予定している「わくや桜まつり」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、来場者および関係者の皆さまの健康を最優先に考慮した結果、「わくや桜まつり」にかかわるすべてのイベントを中止させていただきますこととしました。

皆さまにはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、桜開花期間中の臨時駐車場として江合川河川敷を開放する予定です。

▼**問い合わせ先** 涌谷町観光物産協会(まちづくり推進課内) ☎43-2119

# 転出される皆さまへ

転出される際の届け出をお忘れなく

春は就職や転勤、進学などでお住まいを異動する人が多い季節です。

転出する際に必要な手続きをお知らせします。

転出届(涌谷町での手続き)	転入届(新しい住所地での手続き)
<p>新しい住所が決まり次第、転出届出をしてください。転出証明書を発行します。</p> <p>【必要なもの】①印鑑 ②本人確認書類(運転免許証、個人番号カードなど)</p>	<p>新しい住まいに住み始めた日から、14日以内に新しい住所地の市区町村窓口で転入届出をしてください。</p>

転出届出をするほか、下記の手続きが必要です。該当する手続きは、お忘れなく。

項目	涌谷町での手続き
印鑑登録	転出予定日に廃止されます。印鑑登録証(カード)をお返しくください。
個人番号カード	手続きはありません。 <b>新しい住所地で手続きがあります。</b>
住民基本台帳カード	手続きはありません。 <b>新しい住所地で手続きがあります。</b>
国民健康保険	転出日に資格はなくなります。保険証などはお返しくください。保険料の過不足は後日連絡します。
国民年金	手続きはありません。海外へ転出の場合で、任意加入をする人は、町民生活班で手続きがあります。
後期高齢者医療	保険証などをお返しくください。県外へ転出の場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。負担区分証明書を取得してください。
介護保険	保険証などをお返しくください。要介護認定などを受けている場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。介護保険受給資格証明書を取得してください。
こども医療	福祉課子育て支援室で返納届の手続き(受給者証・印鑑持参(シャチハタ不可))があります。新住所地での手続きに必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
母子父子家庭医療	
心身障害者医療	福祉課福祉班で、返納届の手続き(印鑑持参(シャチハタ不可))があります。新住所地で手続きが必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
児童手当	福祉課子育て支援室で、消滅届の手続き(受給者証・印鑑持参(シャチハタ不可))があります。新住所地での手続きが必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
義務教育の児童・生徒	現在通う学校から、在学証明書と教科書無償給与証明書をお受け取りください。新住所地の教育委員会で手続きがあります。引き続き当町の学校に就学を希望する場合は教育委員会教育総務課で手続きがあります。
125cc以下のバイク 小型特殊	税務課税務班で廃車手続きをしてください。ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑を持参してください。
水道	止めたい日の5日前(土日祝日を除く)までに上下水道課で手続きをお願いします。

【転出届出に関する問い合わせ先】 町民生活課総合窓口班 ☎43-2113

# 年金の手続きもお忘れなく

年金の加入者は職業などによって3つの種別に分かれており、種別が変わるときは届出が必要になります。春は、就職・転職・進学など移動の多い季節です。何かとあわただしくなり、届出を忘れがちです。早めに届出をしましょう。

種別	こんなとき	届出先
第1号被保険者 (自営業者、学生、フリーターなど)	就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第2号被保険者 (会社員や公務員など)	退職したとき	お住まいの市区町村窓口
	退職して第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第3号被保険者 (第2号被保険者の配偶者に扶養されている人)	収入が増えるなどして扶養から外れたとき	お住まいの市区町村窓口
	扶養している配偶者が65歳になったとき	
	就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	扶養している配偶者が会社を変わったとき	配偶者の勤務先

【問い合わせ先】 町民生活課町民生活班 ☎43-2113  
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

## 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3年度もそれぞれの方の技術や体力に合わせた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

令和3年度

### わくやふれあい農園利用者募集

『野菜づくりを楽しみながら健康維持』

- 場所：わくや天平の湯駐車場隣り
- 農具・堆肥等常備
- 利用・申込み等、詳しくはお問い合わせください。  
事務局 ☎090-1370-9062

## 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/>

## 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

## あなたにもできる、いのちを守ること

### 【自殺予防のための4つの行動】

#### <気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

発言や行動の変化や体調の変化など心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。変化に気づいたら「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

#### <傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。

話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

#### <つなぎ> 早めに専門家に相談するよう促す

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

#### <見守り> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

### 【ゲートキーパー】

ゲートキーパーとは、自殺へと傾いている人に気づき、支え、いのちを守る「門番」です。心理や社会的、生活上、健康上などさまざまな問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわるゲートキーパー。気づき役としての視点をもってもらえるよう、町では「ゲートキーパー養成講座」を実施しています。



## サポート体制～相談窓口～

ひとりで悩まず、まずは身近な人や相談機関に話をしてみませんか？

相談先	受付	内容	連絡先
宮城県自死対策推進センター 宮城県精神保健福祉センター内	9時～16時(土日、祝日、年末年始を除く)	死にたいくらい悩んでいるときの相談	☎0229-23-0028
自殺予防いのちの電話	毎日：16時～21時 毎月10日：24時間(8時～翌日8時)		☎0120-783-556
よりそいホットライン 宮城・岩手・福島専用回線	毎日24時間	さまざまな悩みやつらい気持ちを聞いてほしいときの相談	☎0120-279-226 FAX0120-375-727

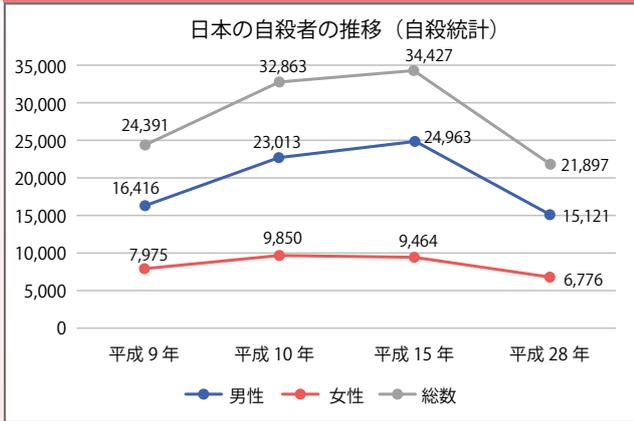
自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、個人の問題だけではなく、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。涌谷町では「いのち ささえあう わくや～誰も追い込まれることのない涌谷町～」を目指し、生きることの包括的支援を実施しています。

【問い合わせ先】 福祉課福祉班・包括支援班 ☎43-5111(内線552・514)

# いのち ささえあう わくや



## 日本の自殺をとりまく現状



### 【国の現状】

年間2万人を超える人が自ら命を絶っており、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は主要先進7カ国の中で最も高く、深刻な状況が続いています。

### 【宮城県の現状】

宮城県では年間400人を超える自殺者数となり、働き盛り世代と高齢者に自殺者が多い状況です。(平成24年～平成28年)10～30代の死因の1位にもなっており、若年者の課題にもなっています。

## 人を自殺に追い込む要因

### 【健康問題、経済的問題】

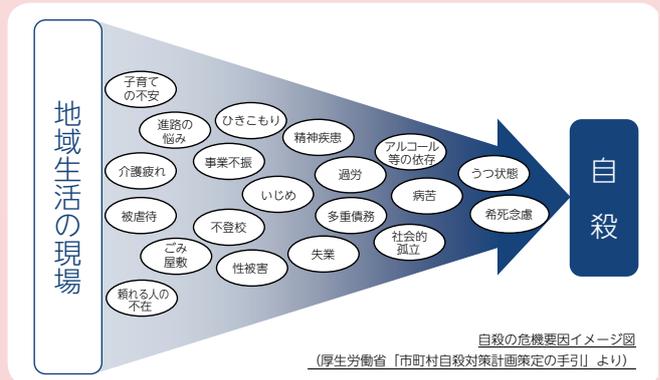
健康問題を原因・動機とする内訳は、「病気の悩み・影響(うつ病)」が最も多く、「病気の悩み(身体の病気)」がこれに次ぎ、両者で健康問題全体の約4分の3を占めています。

### 【コロナ禍・有名人の影響】

新型コロナウイルス感染症の影響で、失業や休業・休職などによる生活の不安定化で生活苦に苦しむ人が増え、有名人の自殺が、メディアで多く取り上げられました。一概にコロナ感染症や芸能人の影響とは言い切れませんが、昨年よりも自殺者数が増えているのが現状です。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることがわかっています。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

涌谷町では平成31年3月に「涌谷町自殺対策計画」を策定し、「いのち ささえあう わくや」をスローガンに、誰も自殺に追い込まれることのない町を目指し、対策に取り組んでいます。

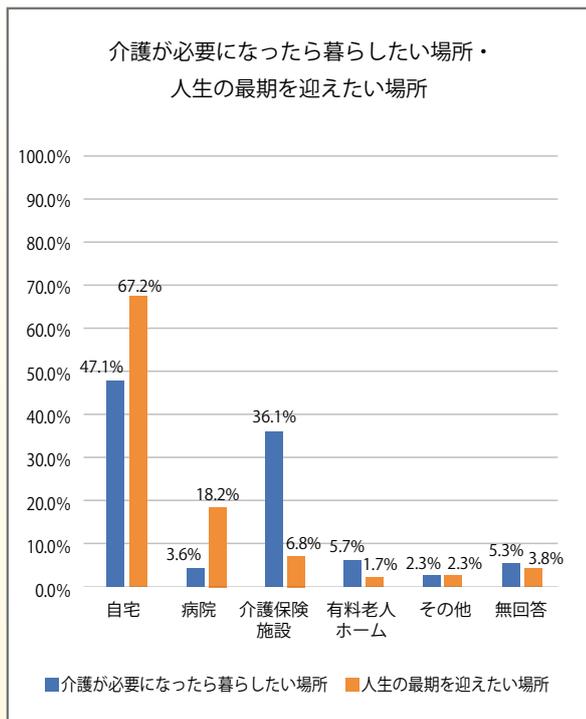


# 住み慣れた場所で生きる尊厳

## 在宅医療の今

浦谷町では、住民基本台帳によると平成29年に65歳以上の人口が56,144人となり、高齢化率が33.7%となり、3人に1人以上が高齢者となっています。国立社会保障・人口問題研究所の平成30年に出した推計によると、令和7年に高齢者の人口がピークを迎え高齢化率は40.1%となり、令和27年(2045年)には浦谷町の人口が1万人を切り、高齢化率は44.9%にも昇ります。

今後迎える超高齢社会に向けて浦谷町では、住民一人一人が長生きして良かったと実感できる、心の通い合う豊かで元気のあるまちづくりを進めるため、浦谷町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画を策定しています。その計画策定にあたり実施したアンケート調査では、「介護が必要になったら暮らしたい場所



所・人生の最期を迎えたい場所」という問いに対し、前者が47.1%、後者が67.2%の人が、「自宅」と回答しています。人の生き方は、尊厳そのものです。しかし、自分がどう生きるかを実現するためには、自分

自身だけではなく、家族や地域住民、行政、医療、介護など多くの関係者の支え合いが必要不可欠です。皆さんの尊厳を守るため、このコロナ禍において、どのように暮らしたいかを考え、そして、どういった支援を受けられるのかを確認してみましょう。

## 自分らしく生きるための人生会議

誰もが、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。そして、命の危険が迫った状態になると約70%の人が、これからの医療やケアなどについて、自分の望みどおりに決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

一人一人の尊厳を守るため、もしもの時に備えて、自らが望む医療やケアを考えることは大切なことです。その考えを、家族など、自分を支えてくれる人々と繰り返し話し合い、共有する「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」をしておきましょう。

なお、人生会議は、個人が主体的に考え進めるものです。もし、考えたくないという場合は、その人への十分な配慮が必要です。

### 【人生会議の進め方例】



心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合みましょう。



浦谷町では、一人一人の尊厳を守るため、浦谷町町民医療福祉センターを中心に進めてきた、日常の健康づくりから疾病予防、治療、リハビリテーション、介護、福祉事業といった総合的な取り組みを、より一層充実させていく必要があります。

そのために、医療や介護の専門職が、浦谷町だけで完結させるのではなく、遠田郡内や宮城県とも連携し、時代やライフスタイルに合った安心して生活できる地域社会の仕組みづくりを進めています。

お互いに支え合いながら、  
和やかに、いつまでも暮らし続けられる地域づくり

## 浦谷町在宅医療・介護連携推進会議

医療や介護を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で安心して在宅生活を送れるよう、平成28年度に「浦谷町在宅医療・介護連携推進協議会」を設置。

協議会の委員は、地域医療に携わる医師や看護師、ケアマネジャー、介護士など医療と介護を専門とする14人で構成されています。

在宅医療・介護連携の取り組みを推進するため、町の在宅療養の現状や課題を洗い出し、よりよい在宅療養について協議を進めています。

## 従事者研修会(医療職・介護職合同研修会)

遠田郡における医療介護行政関係者が、在宅医療・介護連携体制の現状と今後の方向性についての共通理解を深めるとともに、自身の役割を確認し、在宅医療・介護連携体制構築を推進することを目的とした研修会を実施しています。

町内だけでなく、遠田郡内の医療機関や介護事業所などにかかわる専門職を対象に、今後の在宅医療・介護連携について国の動向や県・郡の現状を共有しています。



## 在宅医療介護マップ

浦谷町内にどのような医療機関や介護施設があるのか、在宅療養が必要になったらどこに相談すればよいのかなどを記したパンフレットです。

浦谷町町民医療福祉センター地域包括支援センター(福祉課包括支援班)で配付しています。在宅療養や介護のことなどお困りごとがありましたら、地域包括支援センターにご相談ください。



## 遠田郡内や宮城県との連携

浦谷町には医療機関や介護事業所などがありますが、浦谷町内だけでは対応できない場合は、町域を超え、町民が安心して生活できるよう遠田郡や宮城県全体での連携も定期的に行っています。



【連絡先：地域包括支援センター(福祉課包括支援班)  
☎43-5111(内線550)】



の暮らしを支える

## ポータル体制



圏を想定し、行政と医療、介護、福祉などが連携して必要とされるサービスを切れ目なく提供できるサポート体制を構築しています。



## 介護保険サービス

### 【通所介護(デイサービス)】

送迎付きの通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などの支援、さらにレクリエーションなどのサービスを日帰りで受けられます。

体を動かしたり、仲間と楽しい時間をすごしたりすることで気分がリフレッシュされ、閉じこもりの防止や、社会的孤立感の解消が図れます。

さらに、介護する家族などの身体的・精神的負担の軽減にも役立ちます。

### 【通所リハビリテーション(デイケア)】

送迎付きの介護老人保健施設や医療施設などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活機能を向上させるためのリハビリテーションなどのサービスを日帰りで受けられます。

医療的なケアやサービスが中心となり、理学療法士や作業療法士など専門スタッフが中心となってサービスにあたります。

### 【訪問介護(ホームヘルプ)】

高齢で日常生活に何かとサポートが必要な場合や、介護できる家族がいても仕事などで家にいない時間帯がある場合などに頼りになるのが訪問介護(ホームヘルプ)です。

ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴・排せつ・食事などの身体介護や調理・洗濯などの生活援助を行います。

## 医療と介護の調整役

### 【地域包括支援センター】

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要となる援助や支援を行うために設けられた高齢者のための総合相談窓口です。介護や介護予防、医療、福祉などあらゆる相談を受けつけており、相談には、主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門家が連携して対応し、総合的な支援を行います。

### 【ケアマネジャー】

介護支援専門員ともいい、介護の知識を幅広く持つ専門家。個別に本人や家族の相談に応じて適切なアドバイスをし、希望に沿ったケアプランの作成やサービス提供事業者との連絡や調整などを行う介護のキーパーソンとも言えます。