

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 10時～11時30分
- 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
- 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

麓岳公民館

のんのん教室は、涌谷町内在住の未就園児を対象とした子育てイベントです。

地域ボランティアの協力の下、月1回行っています。今年度1回目は6月21日(火)の予定です。詳しい内容は、広報わくや6月号でお知らせします。

- 対 象 未就園児の親子(祖父母も可)
- 場 所 麓岳公民館
- その他 新型コロナウイルスの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。
- 申込方法 電話で事前にお申し込みください

《問い合わせ先》 生涯学習課 ☎43-3001

新緑とお茶を楽しもう

おひさまマイル

金のお茶室がある“くがね庵”。新緑の風景、お茶と季節の和菓子を楽しみ、ほっこり和んでみませんか？ お子様連れの方は、同席でご一緒に。

- 日 時 5月23日(月) 10時～11時
- 場 所 茶室くがね庵(天平ろまん館敷地内)
- 対 象 ご興味のある方(事前申込・定員5組程度)
- 参加費 550円(お茶・和菓子代)
- 申込締切 5月17日(火)

《申し込み先》 ☎090-4672-5669(大橋)

☎090-4123-7019(齋藤)

情報は、SNS「おひさまマイル」で検索！

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

子どもの丘子育て支援センター

子どもの丘

子どもの丘子育て支援センターでは、たくさんのおもちゃや絵本でのびのび楽しく過ごせます。育児相談や育児に関する情報提供も行います。

- 日 時 月曜日～金曜日 9時～12時、15時～17時
- 場 所 涌谷町涌谷字中江南222 (わくや天平の湯となり)
- 対 象 0歳～未就園児とその保護者 (保護者同伴必須)
- 申 込 事前予約制

《問い合わせ先》 子どもの丘子育て支援センター ☎87-5531

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カ月から入園までのお子さんを連れて、親子で楽しめるさくらんぼこども園なかよしルーム。支援室で遊具や体を使って遊び、楽しく過ごしましょう。

- 日 時 5月25日(水)
- 場 所 さくらんぼこども園支援室
- 準備物 水分補給用の飲み物・おむつ交換時用のタオル
- その他 事前申込が必要です。

保護者はマスクを着用し、検温や健康状態を確認の上、ご来場ください。子育ての相談にも応じます。

《問い合わせ先》 さくらんぼこども園 ☎43-6681

乳幼児一時預かり事業

一時預かり

パパやママが用事ができたときや、入院・受診するときなど、一時的に保育所で、お子さんをお預かりする事業です。

- 日時・料金 月曜日～土曜日(祝日除く) 8時～16時
4時間まで450円・8時間まで900円
(給食・おやつ代などが別途かかります)
- 場 所 子どもの丘保育所(涌谷町涌谷字中江南222)
- 対 象 生後6カ月～2歳の健康なお子さん

●申 込

事業の利用には、事前に申請する必要があります。申請方法の詳細は、福祉課子育て支援室か利用を希望する施設にお問い合わせください。

《問い合わせ・申し込み先》

福祉課子育て支援室 ☎25-7972

子どもの丘保育所 ☎87-5531

涌谷町国民健康保険病院ニュース

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111 (内線102)

介護の知識～排泄編① 実は便秘になりやすい高齢者。たかが便秘、されど便秘～

便秘の要因はいくつかあります。

高齢者は、のどの渇きを感じにくくなり、水分補給の頻度が少なくなることで体内の水分量の低下したり、加齢に伴う身体機能低下により腸の動きが悪くなることで便秘になりやすくなります。

また、加齢により筋力が低下してしまうといきむ力も低下するため、腸内の便が停滞しやすくなります。



どんな対策があるの？

まずは、日頃からこまめに少しずつ水分補給するようにしてください。一度にたくさん飲むと尿として排泄されるので、注意が必要です。そして、食物繊維もとりましょう。食物繊維は胃で消化されずに腸に届くため、腸を刺激して便の容量を増やす効果があります。

適度な運動を心掛けることも大切です。適度な全身運動は腸の動きを促進するとともに、体の筋力が維持され、

の字マッサージ



排便時にお腹に力をかけやすくなります。

の字マッサージも便秘に効果的

腸のぜん動運動の方向に沿って、「の」の字を描くように、おへその下から右下腹部、おへその上、左下腹部と、時計回りに手のひらで、1～2cmくらい、沈むくらいの力加減で、指圧しながら、円を描くように10回押します。そして、左の腰骨の出っ張りから、やや内側下にあるS状結腸を手のひら、あるいは親指の根元でゆっくり10回押します。

【問い合わせ先】 涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111

涌谷町国民健康保険病院で実施する脳ドックの一部料金を助成します

▶**対象者** 涌谷町国民健康保険に加入し、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳のうち、涌谷町国民健康保険病院で脳ドックを受診する人

▶**助成額** 10,000円(脳ドック料金30,000円程度から助成額を除く20,000円は自己負担。自覚症状があり、かかりつけ医の紹介による保険診療での脳検査は対象外)

▶**助成申請時の持参物** 涌谷町国民健康保険証

保険証を忘れた場合は健康課で資格の確認が必要です。脳ドック受検日時点で涌谷町国民健康保険以外の健康保険に変更された場合は助成金を返還していただく場合がありますので、ご了承ください。

【問い合わせ・申し込み先】

申込について 涌谷町国保病院 ☎43-5111 (内線156)

助成について 健康課健康づくり班 ☎25-7973

3月の3歳児検診

むし歯のなかったお子さん



2の3区

野村 紅巴 ちゃん



9の2区

山内 陽菜乃 ちゃん



10区

大田 紬生 ちゃん



11区

清水 達貴 くん



八雲区

富田 芽生 ちゃん



日向区

高橋 凜心 ちゃん



脇区

男澤 伶奈 ちゃん



産

産後間もない時期の心と体の健康をチェックできます

産婦健康診査事業を開始します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

出産後間もない時期は心身ともに不安定になりやすい時期であり、心と体の健康チェックを受けることはとても大切です。涌谷町では産婦健康診査事業として、令和4年度から産婦健康診査の費用を助成することとしました。

《対象者》令和4年4月1日以降に出産し、健診日時点で涌谷町に住所がある産婦

《助成対象医療機関》「宮城県内の産婦健康診査実施担当医療機関名簿」に掲載されている施設

《助成回数》2回

《助成額》1回の健診で5,000円まで
(上限を超えた分は自己負担)

《持参物》涌谷町産婦健康診査受診票、母子健康手帳

《申込方法》母子手帳交付の際にお渡ししている産婦健康診査受診票を持参し医療機関で受診

《健診内容》心と体の健康状態の確認

《その他》助成は受診することで自動的に受けられます。県外の里帰り出産にも対応します。詳しくはお問い合わせください。

産

健やかな育児のためには、心と体のケアが大切

産後ケア事業を開始します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

出産後間もない時期は心身ともに不安定になりやすい時期です。令和4年度から涌谷町では、母親が心も体も健やかに育児ができるよう支援するための産後ケア事業を開始することとしました。

《対象者》涌谷町に住所がある産後4カ月未満の母親とその子どもで次に該当する人

①心身の不調や育児不安などがある人

②日中、家族などからの支援が受けられない人

なお、医療行為が必要な場合は利用できません。母親だけの利用はできますが、子どもだけの預かりはできません。

《対象施設》ははこっこ助産院(大崎市)
大崎市古川大幡字原田14-1

《種類・利用料》

●宿泊型：1泊10,000円(1泊2日から利用可)

●通所型：1日5,000円(10時～16時)

●訪問型：1回1,000円(自宅への訪問1回1～2時間、10時～16時までの間)

《サービス内容》母親の心身のケア、保健指導・栄養指導、授乳の相談・乳房ケア

《利用回数》合計最大7回(町民税非課税世帯または生活保護に該当する人などは、利用料の減免制度があります。利用回数など詳細はお問い合わせください)

《持参物》宿泊型・通所型の場合は、子どものミルクやおむつなど

《申込方法》まずは健康課健康づくり班に相談してください。保健師が産後の体調や育児状況、利用希望日などを伺い、調整します。





おたふくかぜ・任意風しんのワクチンが助成対象です 任意予防接種事業をご利用ください

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

《対象者・助成額》

▶おたふくかぜワクチン

1歳～4歳の子ども、助成額上限6,000円

▶風しんワクチン

①妊娠を希望する19～49歳の女性、②妊婦の配偶者、③①の配偶者(すでに風しんにかかったことがある人や予防接種を受けたことがある人は対象外。昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は風しん第5期の定期接種を利用してください)、助成額上限10,000円

《持参物》母子健康手帳、健康保険証、予防票

《指定医療機関》 事前予約し接種してください。

	病院名	電話番号	おたふくかぜ	風しん
町内	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	△	○
町外	ものうファミリークリニック	☎0225-76-4024	○	△
	わたなべ産婦人科 内科小児科	☎55-3535	○	○



接種対象で希望する場合はお早めにお申し込みください 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

《対象者》 下記年齢で過去に肺炎球菌予防接種を受けていない人が対象。誕生日前でも接種可。

- 65歳(昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ)
 - 70歳(昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ)
 - 75歳(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ)
 - 80歳(昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ)
 - 85歳(昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ)
 - 90歳(昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ)
 - 95歳(昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ)
 - 100歳(大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ)
- 60歳～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を持つ人で過去に予防接種を受けたことがない人(身体障害者手帳(内部障害)1級相当)

《助成額》 3,000円(助成額を超えた分は自己負担)

《持参物》 接種料金、予防接種の通知

《指定医療機関》 事前予約し接種してください。

	病院名	電話番号
町内	東泉堂病院	☎42-3333
	米谷医院	☎44-1133
	岡本病院	☎42-2876
	宮野内科医院	☎43-5031
	涌谷町国保病院	☎43-5111
町外	わたなべ産婦人科 内科小児科	☎55-3535

指定医療機関以外での接種を希望する場合や不明点は、涌谷町健康課にお問い合わせください。

広告

♪佐藤音楽教室 生徒募集



当教室に通う佐野美空さん(高3)が、武蔵野音楽大学音楽学部演奏学科トランペット専攻に合格しました♪おめでとうございます！

【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

全国の処方箋受け付けます

〈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



胃

これからの申し込みでも受診できます

がん検診が始まります

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

5月から胃がん検診が始まります。申し込みした人には受診票を送付しますので、自身の割り当て日程を確認し、受診してください。胃がんは、早期発見できれば9割以上が治る病気といわれています。コロナ禍でもがん検診は不要不急ではありませんし、病気の進行はまったなしです。自分のため、家族のために「検診の時間」を作りましょう。

《検査場所と期間》

▶ 涌谷公民館：5月17日(火)～5月23日(月)(日曜除く)

▶ 笹岳公民館：5月24日(火)～5月25日(水)

受付時間は、各会場とも7時30分から10時まで

《対象者》40歳以上の男女(要申込)

《検診料金》1,500円

《持参物》受診票、健康保険証、検診料金

《申込方法》健康課健康づくり班に電話などでお申し込みください。

節

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳が対象です

目人間ドックのお得なお知らせ

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

節目人間ドックでは、男性は町で実施している検診項目をすべて、女性は子宮頸がん・乳がん検診以外を1日で受診できます。約3万円相当の健診をお得に受けられますので、受診しましょう。

《検診場所と期間》

涌谷町国民健康保険病院健診センター・6月～

新規の申し込みは、10月以降の案内となります。受診票は健診予定日の約1カ月前に郵送します。

《申込期限》5月31日(火)まで

《対象者》40歳・50歳・60歳・65歳の人。45歳・55歳のは涌谷町国民健康保険加入者のみ。

《受診料》①国民健康保険加入者は無料②社会保険加

入者は5,000円

《健診内容》診察、血圧測定、尿検査、血液検査、身体計測、視力検査、心電図、眼底検査、腹部超音波検査、便潜血検査、胸部レントゲン検査、肺機能検査、肝炎ウイルス検査、動脈硬化検査、有料オプション有

《持参物》受診票、健康保険証、検診料金

《申込方法》健康課健康づくり班に電話などでお申し込みください。

住

受診票は4月下旬にお届けしています。必ず受診しましょう

民健診も始まります

問い合わせ先 涌谷町国民健康保険病院検診班 ☎43-5111(内線156・157)

《検診場所と期間》

▶ 集団健診 涌谷町国民健康保険病院健診センター
6月1日(水)～9月30日(金)(完全予約制)

バス健診(成人病予防協会)

8月23日(火)～8月29日(月)

▶ 個別健診(特定健診に限る。要予約)

東泉堂病院、米谷医院、涌谷中央医院、熱海医院、小牛田内科クリニック、袖井クリニック、高城利江整

形外科、野崎内科胃腸科、美里町立南郷病院、美里クリニック 各医療機関とも6月1日(水)～9月30日(金)

《対象者》受診票をご確認ください。

《受診料》特定健診・若年者健診・後期高齢者健診は無料。若年者健診で社会保険加入者および社会保険被扶養者は自己負担3,000円

《持参物》受診票、健康保険証、検診料金

大人の趣味講座を開催します

大人の趣味講座を小牛田農林高等学校学校林を会場に年4回開催します。第1回目は、「自然散策会」です。里山の春の草花と木々を眺め、自然を感じながら、みんなと楽しく散策してみませんか？

- ▶日 時 5月14日(土)9時現地集合
- ▶場 所 小牛田農林高等学校学校林(涌谷町下郡)
- ▶持参物 飲み物、タオル
- ▶申込方法 涌谷公民館に電話でお申し込みください。定員20人になり次第、締め切ります。
- ▶申込期間 5月6日(金)～5月12日(木)
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

ニホンカモシカを見かけたら ～近づかない・逃げ道をふさがない・見守る～

最近、涌谷町内で特別天然記念物ニホンカモシカが目撃情報が数多く寄せられています。

お住まいの近くで体長が1mを超すようなカモシカを見かけたら驚くと思いますが、人に危害を与えることはなく、ほとんどは、人を見かけると山へ帰っていきます。



自然環境が豊かな涌谷の証しでもあるカモシカの保護に、ご理解とご協力をお願いします。

もし、死亡している場合や、ケガや病気で動けない場合は、問い合わせ先まで連絡をください。病気を持っている場合もあるので、絶対に触らないでください。

- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

涌谷公民館図書室 今月おすすめの1冊

《児童書》

へんし〜んねずみくん

作 なかえよしを 絵 上野紀子

ねみちゃんをびつくりさせたいねずみくん。「へんしんや」のかんばんを見つけました。ねみちゃんは、「へんしんや」でだいへんしんをしたねずみくんにきづくことができるのでしょうか。

笑本おかしばなし1 ももたろう 作 ガタロー☆マン

ちいさなうさこちゃん 作 ディック・ブルーナ

ふうせんねこ 作 せなけいこ

おしりダンディザ・ヤング おばけやしきのなぞ!

作 トロル、春原ロビンソン、菊池晃弘

《一般書》

運動センスが目覚める!おうちでできるスイッチマン

体操 作 青山剛

残月記 作 小田雅久仁

アメリカの高校生が学んでいるお金の教科書

作 アンドリュー・O・スミス

非色 作 有吉佐和子

名も無き世界のエンドロール 作 行成薫

今を生きるあなたへ 作 瀬戸内寂聴、瀬尾まなほ

- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

地域おこし協力隊

コラムリレー

黄金発掘日誌

今年の純米大吟醸「稀世」について

令和4年2月20日(日)に「日高見」で有名な石巻市の平孝酒造さんにおいて、涌谷町黄金大使の安野希世乃さんをお迎えし、今年の「純米大吟醸『稀世』」の由来を確認してきました。

当日は平孝酒造の平井孝浩社長に、酒蔵見学をしながら日本酒の製造過程を説明していただきました。涌谷町黄金大使の安野希世乃さんも人生初めての酒蔵見学だったというところもあり、興味深く話に耳を傾けていました。

平井社長曰く、「今年も米の出来も良かったこともあり、令和3年度産の平孝酒造のお酒の中でベストの出来」だそうです。



また、この安野希世乃さんが出演する「純米大吟醸『稀世』」の酒蔵見学および新酒試飲会の様子は、涌谷町の公式YouTubeチャンネルで後日配信予定となっておりますので、ぜひご覧ください。



戸籍の窓

3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5人)

お悔やみ申し上げます

(男性6人／女性7人)

あかちゃん	行政区
上野那菜	1区
上野由姫奈	5の1区
佐藤咲来	9の2区
佐藤結月	9の3区
木村美月	長根区

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
甲田正孝	78	3区	佐藤そめ子	95	上小塚区
伊藤正春	73	3区	熊谷多賀子	75	下町区
吉田眞佐子	89	5の2区	佐々木新平	92	城山区
都築清治	75	9の2区	渡部清寛	45	城山区
千葉歌子	82	9の3区	佐々木貞子	93	上郡2区
生出紀恵子	65	八雲区	西條國吉	85	大谷地区
吉田八重子	92	11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

3月31日現在()内は前月比

人口と世帯			令和4年3月の動き		
人口計	15,110人	(-38人)	出生	6人	死亡 18人
男性	7,413人	(-22人)	転入	40人	転出 66人
女性	7,697人	(-16人)	令和4年の出生および死亡		
世帯数	5,970世帯	(+10世帯)	出生	14人	死亡 54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
5月1日(日)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333	5月8日(日)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
5月3日(火)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111	5月15日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188
5月4日(水)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959	5月22日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133
5月5日(木)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234	5月29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・急な怪我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



第24回学校華道インターネット花展 京都府教育委員会教育長賞受賞 池坊わくやいけばな教室 海上琴美さん

冷静と情熱の間の いけばな

いけばなの根源「池坊」が主催する令和3年に実施された第24回学校華道インターネット花展で、池坊わくやいけばな教室から出品した海上琴美さんが、全国1211校5835人の応募の中から、京都府教育委員会教育長賞(全国4席)を受賞しました。

海上さんのいけばなの出会いは小学6年生の時、池坊わくやいけばな教室に通っていた友人からの誘いがきっかけでした。「それまで『いけばな』にまったく触れたことがなかったので、どんな感じのものだろうと期待と不安が入り混じった気持ちで体験会に臨みましたが、実際にしてみると、すごく楽しいもので続けられそうと入会しました」。入会後は、月に一度教室に通うようになり、中学校に進学後も、学業と部活動を両立させながら、いけばなに取り組み、高校に進学後も継続しています。「中学生までは、純粹に楽しいから続けていましたが、高校生となつてからは、日本独自の文

化を日本人として身につけておきたいという思いも抱くようになりました」と話します。現在通う石巻西高等学校でも、総合文化部茶道班に所属し、同じく日本文化の一つ茶道の稽古にも励んでいます。

4回目の学校華道インターネット花展への挑戦で全国4席の栄誉を手にした海上さん。「その時その時で異なる花材を、一番きれいな見せられるようにしています。特に、花材ごとに高さのメリハリをつけるようにして美しさを表現するように気を付けています」。今回の受賞作品(左下写真)も、ガーベラやカスミソウ、グロリオサ、クジャクソウ、スチールグラス、セイロンライティアといったさまざまな花材を、花としてだけではなく人にも見立て、それぞれの個性を大事していきたいという気持ちを作品に表現。SDGs(持続可能な開発目標)にも掲げられる「5・ジェンダー平等を実現しよう」のLGBTQ+性的少数者について、「個性を大事にする心が、多くの人につながってほしい」という願いをスチールグラスを用いた輪にこめ、いけています。

日頃から指導する池坊わくやいけばな教室の成澤志磨さんは、「おとなしい生徒さんですが、内に秘めている思いは熱いものを持っていきます。行動し始めてからの集中力・判断力はすごい。それが作品にも表現され、やさしい中にもメリハリのある作品をいけている」と評価します。今後について、「花の甲子園」全国大会出場を目標に掲げています。新型コロナウイルス感染症の流行によって、令和3年度から高校の部活動単位ではなく、高校生が3人集まれば出場できるようになった池坊主催の「花の甲子園」。令和3年度は東北地区大会で敢闘賞にとどまりましたが、「令和4年は東北ブロックで優勝し、京都の華道家元池坊にいききたい」と静かに闘志を燃やしています。



広報わくや

令和4年5月1日

通算802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