

## 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。

9月は「つくってあそぼう！」で、親子で工作をします。

- 日時 9月20日(火) 10時～11時
  - 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 電話で事前のお申し込みください
- 《問い合わせ先》 生涯学習課 ☎43-3001

## 梨狩りをしよう！

おひさまスマイル

詳細は、ブログ・facebook・Instagramでお知らせします。

「おひさまスマイル」で検索してみてください。

《申し込み先》 ☎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！

10月は、18日(火)に「心が変わる呼吸法&眼ヨガ」の予定です。



## 乳幼児一時預かり事業

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



## 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 9月7日(水) 10時～11時
- 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、ご来園ください。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

一時預かり保育

### ●申し込み

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 ☎25-7906  
子どもの丘保育所 ☎87-5531

9月は世界アルツハイマー月間  
9月21日は世界アルツハイマーデー

## みんなで知ろう 認知症のこと

### 【進行を緩やかにするために～予防～】

#### ▶認知症リスク調査の結果を受けて

涌谷町は過去に、東北大学と共同で「認知症リスク調査」を実施し、町民の皆さんの脳血管性認知症のリスクが高いことがわかりました。脳血管性認知症は生活習慣病を予防することで防ぐことができます。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などで服薬中の場合は飲み忘れがないようにしましょう。

また、アルツハイマー型認知症は、予防が難しいとされていますが、早めに治療することで進行を緩やかにすることが可能です。

### 【安心して共に暮らすために～共生～】

#### ▶認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症当事者や家族を温かく見守る応援者として「認知症サポーター」を養成しています。認知症の症状、認知症当事者への対応などを学びたい方が5人以上集まれば講座を開催できますので、福祉課包括支援班にお問い合わせください。

#### ▶認知症カフェ～さくらカフェ～

涌谷町社会福祉協議会では、誰でも気軽に集える場所として、「さくらカフェ」を開催しており、参加者同士の交流をはじめ、専門職への個別相談などを実施しています。詳しくは、社協だより「福祉わくや」などでお知らせしていますので、ぜひご覧ください。

涌谷町では認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる町を目指し、認知症の「予防」と認知症当事者や家族の視点を重視した「共生」、早期発見の「啓発」に向けた認知症対策を推進しています。

### 【認知症を早期発見するために～啓発～】

#### ▶涌谷公民館図書室の今月の特集

##### 9月は世界アルツハイマー月間です

認知症当事者や介護者の気持ち、認知症当事者への接し方などをより理解できるよう、エッセイや絵本などいろいろな本の展示と貸し出しをしています。



#### 包括支援班のおすすめの一冊

##### ＜一般書＞

・認知症になった蛭子さん 作 蛭子能収

##### ＜一般書＞

・ボケ日和 わが家に認知症がやってきた！

作 長谷川嘉哉

・認知症世界の歩き方

作 笥裕介

・図解鎌田實医師が実践している

認知症にならない29の習慣

作 鎌田實

・見る力 アガワ流介護入門

作 阿川佐和子

大塚宣夫

##### ＜児童書＞

・おばあちゃん、わたしを忘れてもいいよ

作 桜木紫乃 絵 オザワミカ

・ばあばは、だいじょうぶ

作 楠章子 絵 いしいつとむ

この他にも、認知症関連の本をそろえています。ぜひご利用ください。

地域包括支援センターでは、認知症や物忘れなどの相談に応じ、専門医療機関の紹介や介護保険の案内などを行っています。

また、医療や介護につながっていない認知症が疑われる人とその家族に対し、認知症初期集中支援チームとして早期かつ集中的に支援し、自立に向けたサポートを行います。来所や電話のほか、訪問してお話を伺うことも可能です。認知症にかかわる心配事がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先 福祉課包括支援班(地域包括支援センター) ☎25-7903】

## 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 ☎25-3118

### 認知症の本人・家族への支援 問い合わせ先 涌谷町老人保健施設 さくらの苑 ☎43-5111(内線611)

涌谷町老人保健施設では、施設内フロアを認知症専門棟と一般棟などの呼称で分け、認知症専門棟では認知症の状態にある人を中心に、介護・看護・リハビリなどを支援しています。

認知症の状態にあるすべての人がこの認知症専門棟へ入所されるわけではなく、認知症がもとで引き起こされるBPSD(行動・心理症状)や認知症状態にある人の介護度によって一般棟と認知症専門棟のどちらが適正なのかを施設において判断します。

#### 【認知症専門棟を利用するメリット】

##### 1. 専門家を配備

認知症の専門知識をもち、認知症を理解している専門員による認知症に対する適切な支援が行えます。

適切な支援の具体例は、①人とのかかわりの創出②認知症にかかわる総合的ケア③24時間受けられるケア④認知症の進行を遅らせるために必要な意欲を引き出す

イベントやレクリエーション(回想法、脳トレなど)の実施があります。

2. 認知症が原因で起こる日常生活への支障を職員が見極め、その本人に合った介助を行っています。

3. 医師、看護師、介護職、リハビリ職など専門職同士の連携によるより良い支援を行っています。

4. 担当医師がおり病態に応じた適切な薬物療法を行っています。



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  
☎25-7973

### [和風ミネストローネ]

●材料(2人分:1人分のエネルギー53kcal・塩分0.8g)

○ねぎ(1/2本50g) ○セロリ(1/2本30g)

○しめじ(1/2パック) ○オリーブオイル(小さじ1)

A(トマト1/2個・だし1と1/2カップ・酒大さじ1)

○塩(小さじ1/5) ○こしょう適宜

#### ●作り方

①セロリは筋を除き、しめじは石づき、トマトはヘタを除く。それぞれ一口大に食べやすく切る。

②鍋にオリーブオイルを熱してねぎをいためる。しんなりしたらセロリとしめじを加え、さっといためる。

③Aを加えて弱火で8~9分煮て、塩とこしょうで味を調える。

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

きのこやトマトからのうま味で塩は少量でおいしく召し上がれます。

#### 【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るとされています。

#### 【1日の目標量】

1皿=主材料の重量約70g 1日=5~6皿  
1日350gを目安に食べましょう!

運動不足をスッキリ解消しませんか？

わ

## 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 ☎25-7973

ぽっこりお腹をスッキリしたい、楽しく体を動かしたいという人、健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら、心も体もリフレッシュして、より健康になりませんか？

《日 時》 ①9月27日(火)②10月18日(火)  
両日とも9時30分～11時30分

《場 所》 いずれも農村環境改善センター

《内 容》

▶日程①…9月6日(火)から受付開始

▷講話 慢性腎臓病予防～血圧リセット術～  
保健師による講話です。

▷運動 からだほぐしエクササイズ  
健康運動指導士による運動指導です。

▶日程②…9月14日(水)から受付開始

▷講話 転ばぬ先の杖～骨力アップ～  
保健師による講話です。

▷運動 腰痛予防！すっきりストレッチ  
健康運動指導士による運動指導です。

《対 象》 町民ならどなたでも

《定 員》 35人(定員になり次第締め切ります)

《持参物》 筆記用具、飲み物(水分補給用)、タオル、  
動きやすい服装と上靴、ヨガマット(所有者のみ)

《申込方法》 健康課健康づくり班に電話で申し込み

自費で接種した皆さんに

子

## 宮頸がんワクチンの接種費用を助成します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)の積極的接種の差し控えにより、定期接種の機会を逃してしまい、任意接種を受けて実費を負担した人に接種費用を助成します。

《対象者(次の条件をすべて満たす人)》

- ①令和4年4月1日時点で涌谷町に住民登録している人
- ②平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女子
- ③定期接種の対象期間内に3回の接種を完了せず、自費で接種した人
- ④自費で立て替えて接種した分について、公費の負担を受けていない人
- ⑤涌谷町以外の市町村から同じ助成を受けていない人

《申請先》 健康課健康づくり班の窓口

《助成額》 負担した接種費用の実費

《助成申請に必要な持参物》

- ①接種記録が確認できる書類の写し(母子健康手帳、予診票、医療機関が発行する証明書などいずれか1点)
- ②接種費用の支払いを証明できる書類(明細が分かる領収書、支払証明書などいずれか1点)
- ③本人確認できる書類(運転免許証、健康保険証などいずれか1点)
- ④助成金の振り込みを希望する金融機関の通帳またはキャッシュカードのコピー(口座番号確認のため)

歳児検診

## ったお子さん



9の3区 森山あかりちゃん



日向区 松崎夢叶ちゃん



下郡区 菊谷茉央ちゃん



上郡1区 砂金陽くん



吉住区 武山茉央ちゃん



短台区 鎌田晃瑠くん



かかりつけ医でも大丈夫！

## 特

### 定健診を受けられます

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

今年度の特定健診は受けましたか？まだ受けていない涌谷町国民健康保険の加入者は、9月末まで遠田郡内の指定医療機関で特定健診を受けられます。年に一度は特定健診を受けて自分の健康状態を確認し、生活習慣を改善する機会にしましょう。

《受診期間》 9月30日(金)まで

《受診できる医療機関(要予約)》

- 東泉堂病院 ☎42-3333
- 米谷医院 ☎44-1133
- 涌谷中央医院 ☎42-2351
- 熱海医院 ☎33-2020
- 小牛田内科クリニック ☎32-5959
- 袖井クリニック ☎31-1188
- 野崎内科胃腸科 ☎32-2770
- 美里クリニック ☎25-4710
- 美里町立南郷病院 ☎58-1234

《対 象》 40～74歳の涌谷町国民健康保険の加入者

《受診料》 無料

《持参物》 受診票(4月に配布済)、健康保険証

《申込方法》 各医療機関に直接電話をして予約申込

《その他》 涌谷町国保病院での検診や集団バス健診で特定健診をすでに受けた人は受けられません。

涌谷町の特定健診の受診率の向上にご協力ください

## 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 ☎25-7973

涌谷町国民健康保険加入者で、職場や個人で健診・人間ドックを受けた人は、涌谷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、健診受診率の向上につながります。さらに、健診結果を提出すると「健(検)診受けて商品券を当てよう」事業に応募できます。対象の皆さんは、ぜひ結果の提出をお願いします。

希望者には、管理栄養士・保健師から健診の結果説明や生活習慣改善のアドバイスなどを無料で実施します。

《提出期限》 令和5年3月31日(金)

《提出先》 健康課健康づくり班に直接持参

《対 象》 健診の受診日に涌谷町国民健康保険の加入者で40～74歳の人

《提出する健診結果の内容》

令和4年4月1日以降に受けた健診結果で、次の健診項目が記載されているもの  
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、γ-GTP、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

《その他》 健診項目が不足していたり、保険・年齢が異なる場合は対象外となります。

7月の3

## むし歯のなか



2の3区 長根來真くん



4区 五十嵐詠菜ちゃん



5の1区 高橋眞之介くん



5の2区 芳賀大河くん



6区 小野寺袖月ちゃん



9の3区 京兼鈺喜くん

## すばらしい涌谷を創る協議会 清掃活動クリーン・ボランティア募集

すばらしい涌谷を創る協議会では、ごみのないクリーンな町を目指し、清掃活動をしています。当日は、涌谷公民館周辺のごみ拾いをします。6月11日の清掃には、30人の皆さまにご協力いただきました。9月も引き続きご協力をお願いします。



- ▶日時 9月10日(土)8時集合(1時間程度・雨天中止)
- ▶場所 涌谷公民館
- ▶問い合わせ先 すばらしい涌谷を創る協議会事務局  
生涯学習課 ☎43-3001

## 涌谷公民館図書室 今月おすすめの1冊

大人になる前に知る老いと死 著 前沢政次

10代、中高生向けに、認知症の症状や当事者の気持ち、老いによる心と体の変化などについて解説されており、お年寄りと子どもの関わり合いや地域社会とのつながりの重要性を事例を通して学びます。

認知症や老いに対する理解、家族との別れを通して、やがて訪れる老いと死と向き合い、考えることの大切さを伝える一冊となっています。また、幅広い世代の皆さんにも手にとってほしいという思いが込められています。

- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

## 復旧工事が完了してよいよ開館 涌谷町立史料館が開館します

地震で受けた損傷からの復旧工事のため閉館していた史料館が、8月から再開しました。涌谷伊達家所用の刀「月山」や涌谷伊達家の刀鍛冶・包重の脇差、月二九曜紋入り具足など、展示も一部リニューアルしました。



この他に「涌谷城」の御城印の頒布も始めましたので、この機会に町の歴史を再発見してみたいはいかがでしょうか。

- ▶開館日時 休館日の毎週水曜日を除く11月30日(水)までの期間 9時~16時  
(水曜日が祝日の場合は翌日休館)
- ▶問い合わせ先 涌谷町立史料館 ☎42-3327

## 成人式の名称が変わります 2023年以降は「涌谷町二十歳を祝う会」

涌谷町成人式の名称を「涌谷町二十歳を祝う会」に変更し、令和5年1月8日(日)に開催します。

なお、従来どおり20歳の人を対象として実施します。詳細は、改めて広報わくやでお知らせします。

- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

## 地域おこし協力隊

### コラムリレー

### 黄金発掘日誌

最近、自分のYouTubeチャ

ネルをどう成長させられるかを考えています。それぞれの動画のテーマも重要ですが、それと同じくらい重要なのがプレゼンテーションです。コンテンツは、明確でわかりやすい流れで表現されなければなりません。そして、そのプレゼンテーションは、見る人が見たいと思う主人公がなければなりません。

優れたエッセイと同じように、YouTube動画も、始め・中間・終わりという論理的な道筋をたどれば、流れができます。見る人は、提示された各トピックがわかりやすければ、楽しみ、記憶し、再び見に来ます。

また、誰が伝えるかも重要

## 涌谷町地域おこし協力隊 クリス隊員



なポイントです。それぞれの話の主題は異なっても、魅力的で、おもしろく、あるいは変わった主人公の重要性は不変的です。その主人公が私たちを発見の旅に連れていってくれることで、一緒に学ぶことができるのです。辛口のネタでも、おもしろい主人公がいればおもしろくなります。

YouTubeチャンネルを成長させるには、コンテンツをより良く見せる必要があります。各話題を論理的かつ一貫して紹介しなければなりません。そして、主人公として、私という人間をもっと明らかにする必要があります。皆さんに私の個性を理解してもらえれば、何度も見てもらえるはず。

# 戸籍の窓

7月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

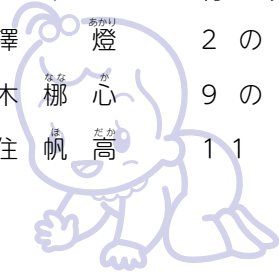
## 誕生おめでとう

(男の子2人／女の子1人)

## お悔やみ申し上げます

(男性4人／女性8人)

あかちゃん  
相澤 燈 2の3区  
佐々木 椰心 9の3区  
安住 帆高 11区



氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
工藤 洋子	77	3区	佐々木 克子	88	下町区
角田 義雄	78	5の2区	野田 としこ	94	下町区
斎藤 みよし	100	9の2区	佐々木 壽美子	89	上郡2区
浅野 政義	73	9の3区	齋藤 みき	95	猪岡区
佐々木 茂男	91	9の3区	佐藤 尚真	79	短台区
菅原 光世	94	9の3区	佐藤 とも子	71	短台区

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

7月31日現在( )内は前月比

人口と世帯		令和4年7月の動き	
人口計	15,020人 (-15人)	出生	3人
男性	7,394人 (-5人)	死亡	14人
女性	7,626人 (-10人)	転入	21人
世帯数	5,978世帯 (-2世帯)	転出	25人
		令和4年の出生および死亡	
		出生	26人
		死亡	130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
9月4日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020	9月19日(月)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959
9月11日(日)	こごた整形外科クリニック(美里町)	☎32-2011	9月23日(金)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
9月18日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111	9月25日(日)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234

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



おう こん たくみ  
黄金の匠たち 第1弾

広報わくや令和4年9月号から隔月奇数月に、涌谷町内のモノづくり企業を紹介する「黄金の匠たち」の連載を開始します。

初回は、涌谷町を代表する企業の一つ、アルプスアルパイン株式会社 涌谷工場です。

偶数月は、これまでどおり「黄金人」を連載します。



多種多様な精密機械を早く正確に製造



## アルプスアルパイン株式会社 涌谷工場

### 涌谷町に50年 これからも50年

涌谷町で最も目を引く建物でシンボリックな存在でもあるアルプスアルパイン株式会社涌谷工場。企業としては、昭和23年11月に東京都大田区で片岡電気株式会社として産声を上げました。昭和39年8月には東北アルプス株式会社が設立され、同年9月に古川工場が稼働。昭和41年に古川工場に続く生産拠点として涌谷工場の仮設工場が稼働し、昭和43年に現工場が竣工しました。以来50年以上にわたり、アルプスアルパイン株式会社（旧アルプス電気株式会社）のマザー工場の一つとして、自動車や家電、ゲーム機類などに使われるスイッチ類やエンコーダ類、センサー類などの電子部品の開発と生産を手掛けてきました。

製造チームがあり、開発から製造までを一貫してできる国内有数の拠点でありながら、海外の拠点にも指導に向向しています。単一拠点としては数多くの製造技術を有し、精密加工技術・スクリーン印刷・表面処理加工・接点技術などを駆使し、取引先のニーズに合わせた製品を量産しています。

加藤勇一涌谷工場長（写真後列中央）は、「涌谷工場はスクリーン印刷や表面処理加工の技術を有し、ここでしか作れないものがあります。コンポーネント製品（電子部品）の製造拠点として全社的にも重要なポジションにあり、経営面で大きく貢献しています。涌谷町のモノづくり企業の皆さんとも、連帯感のある協力的体制がとれており、可能な限り地域全体で盛り上げていきたい」と自負します。

その涌谷工場を支えているのが、821人の従業員（令和4年7月1日現在）で、毎年15人程度ずつ涌谷高校をはじめ雇用を創出しています。その他にも、コロナ禍以前は工場敷地内で開催する夏まつりによる地域住民との交流をはじめ、社員食堂での涌谷町ブランド米「金のいぶ

き」と地場産野菜を使用したメニューの提供や他地域へのお土産品に涌谷町のお土産を積極的に選ぶなど、地域に根差し、地域から愛される工場を目指した地域貢献活動を展開しています。さらには、水害時の緊急時の一時避難場所として自身寮を使用する協定を涌谷町と締結しています。

今後に向け、加藤涌谷工場長は、「涌谷工場採用ということ、アルプスアルパインがある限り、地域とともに歩み、愛される涌谷工場として発展させたい強い思いがあり、そのためにも業績という結果を残し続けていきたい」と地域とともに歩む涌谷工場の姿を思い描きます。

自社製の製造機が24時間稼働する製造現場



広報わくや

令和4年9月1日

通算806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