



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

自分に合ったリハビリを受けられるデイサービスを利用しませんか？

家族やご自身が、次のような状態にありませんか？  
当てはまる場合は、ケアマネージャーにご相談後、涌谷町老人保健施設にお電話ください。施設見学も可能です。

▶最近転ぶことが多くなった…

- ・筋力の維持、向上を図り、身体のバランスを整えます。
- ・専門スタッフがご本人に合ったリハビリをお勧めします。

▶医師からリハビリを勧められた…

- ・身体状況に合ったリハビリを受けることができます。
- ・痛みや痺れ、関節のこわばりなどの軽減を図ります。

▶安心してお風呂に入りたい…

- ・温泉入浴で清潔保持や皮膚トラブル予防ができます。
- ・イスに座ったまま安心安全に入れるお風呂もあります。

▶交流の機会が欲しい…

- ・世間話やレクリエーションなどで楽しく交流できます。
- ・楽しみを持って生活できます。



▶問い合わせ先 涌谷町老人保健施設通所リハビリ  
担当黒沢 ☎43-6161

涌谷町骨髄バンクドナー助成事業

《問い合わせ先》

健康課健康づくり班 ☎25-7973

骨髄または末梢血管細胞の提供者の負担を軽減し、骨髄などの移植を促進するため、町では、骨髄などの提供者に助成金を交付しています。

▼対象者

- 次のすべてに該当する人。
- ①町内に住民票がある人
  - ②他の自治体などから同種類の助成金の交付を受けていない人
  - ③町税などの滞納がない人
  - ④暴力団と関係を有していない人
  - ⑤(公財)日本骨髄バンクが行う骨髄バンク事業で、骨髄などを提供した人、または、骨髄などの提供にかかわる最終合意を行った後に、提供者の自己都合以外の理由で提供中止となった人

▼助成金額

骨髄などの提供にかかる通院、入院または面談に要した日数1日に月2万円とし、7日間14万円を上限とする。

▼助成対象となる面談・通院

- ①最終同意のための面談
- ②健康診断のための通院
- ③自己血採取のための通院
- ④骨髄など採取のための入院
- ⑤その他骨髄などの提供に関して骨髄バンクが必要と認める通院など

▼申込方法

骨髄などを提供した日から、中止した人は中止日から1年以内に次の書類を健康課健康づくり班に提出してください。申請書は、健康課健康づくり班窓口にあります。ホームページのリンクからダウンロードもできます。

- ①涌谷町骨髄バンクドナー助成金交付申請書兼請求書
- ②骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証明する書類の写し
- ③振込先口座の通帳の写し(申請者本人名義の口座)

広告

相続登記

お電話1本でお伺いいたします。  
相談無料・秘密厳守

- ・身内が亡くなったが、何をすればよいか分からない。
  - ・親の代から相続登記をやっていない。 など
- 身近な相続のお悩みをお電話ください。

「相続の相談窓口」(土日祝日も対応)

☎0229-87-5640

わくや司法書士事務所

涌谷町本町23番地(中央通り商店街沿い)



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

# 季

接種費用の一部を助成します

## 節性インフルエンザワクチン予防接種

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

《助成接種期間》 令和5年10月1日(日)

～令和6年1月31日(水)

《助成申請期間》 令和5年10月1日(日)

～令和6年2月29日(木)

《場 所》 右記の指定医療機関

《対象・助成額・助成回数》

①65歳以上(60歳～64歳で身体障害1級相当の障害がある人含む)の人・2,000円・1回

②1歳～12歳の人・1,500円・1回

助成額を超えた分は、各自で負担。ただし、上記に該当し生活保護世帯の場合は、全額助成。接種時に、生活保護受給者証を医療機関へ提示してください。

《持参物》 氏名・住所・年齢を確認できるもの(健康保険証など)、涌谷町のインフルエンザ予診票(指定医療機関に備え付け)

《申込方法》 各医療機関によって異なりますので、それぞれお問い合わせください。

	医療機関名・電話番号	医療機関名・電話番号
涌谷町	米谷医院 ☎44-1133	東泉堂病院 ☎42-3333
	岡本病院 ☎42-2876	宮野内科医院 ☎43-5031
	涌谷町国保病院 ☎43-5111	
美里町	熱海医院 ☎33-2020	美里クリニック ☎25-4710
	袖井クリニック ☎31-1188	こごた整形外科クリニック ☎32-2011
	野崎病院(入院の人のみ) ☎32-4866	野崎内科胃腸科 ☎32-2770
	美里町立南郷病院 ☎58-1234	高城利江整形外科(通院中の 人のみ) ☎31-1230
	いせ内科クリニック ☎87-8767	
郡外	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

《その他》 指定医療機関以外で接種する場合は、予診票が必要となりますので、接種前に必ず担当課にお問い合わせください。医療機関によっては、一度全額を自己負担し、担当課窓口で助成の申請が必要となる場合があります。

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

フライパン1つで主菜と副菜をいっぺんに作れます。  
朝食におすすめの料理。

### 【巣ごもり卵】

●材料(2人分:1人分のエネルギー177kcal・塩分1.2g)

○卵(2個) ○もやし(1袋200g)

○ぶなしめじ(1/2房) ○小ねぎ(10本50g)

○ミニトマト(5個50g) ○サラダ油(大さじ1)

○塩(小さじ1/3) ○あらびき黒コショウ(少々)

●作り方

①小ねぎは3cmに斜め切りし、ミニトマトはヘタを除いて4等分に切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。

②フライパンにサラダ油を熱してもやしとぶなしめじ、小ねぎの順に加えて炒め、半量の塩で調味する。くぼみを2カ所作って卵を割り入れ、野菜の上にミニトマトを散らし、2～3分ほど蒸し焼きにする。

③器に盛って卵に残りの塩をふり、野菜にこしょうをふる。

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

器に盛ってから塩・こしょうをふることで、少量の塩でも塩の味がはっきりと感じられ、満足感があります。

### 【野菜の効能】

- ・ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含む。
- ・野菜に含まれるカリウムが体内の余分な塩分を体の外に出してくれる。
- ・食物繊維は糖分の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ。
- ・体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあるとされる。



栄養士による講話と健康運動指導士による運動を行います

## 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

《日 時》 11月8日(水)9時30分～11時30分

《場 所》 涌谷公民館

《内 容》

講話 超大切！腸内環境の整え方

運動 プチエアロで脂肪燃焼

《対 象》 町民ならどなたでも

《定 員》 40人程度(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、動きやすい服装と靴、ヨガマット(所有者のみ。ヨガマットがない人には貸し出します)

《申込方法》

10月18日(水)8時30分から受付を開始します。健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。

## 特

### 「健(検)診を受けて商品券を当てよう」の応募に一步前進 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、町に健診結果を提出してください。提出した人のうち、希望者には保健師などから結果説明や生活習慣改善のアドバイスを無料でいきます。

また、結果を提出すると、「健(検)診を受けて商品券を当てよう事業」の応募に必要なスタンプが押印してもらえます。

《提出期限》 令和6年3月29日(金)(商品券を当てよう事業に応募する場合は令和6年1月31日(水)まで)

《提出場所》 健康課健康づくり班

《対 象》 健康診断を受けた日に涌谷町国民健康保険に加入していた40歳～74歳の人

《提出物》 令和5年4月1日以降に受けた特定健診の結果。担当課の窓口へ直接提出してください。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

医療用ウィッグ購入費用を助成します

涌谷町では、がん患者の治療と就労の両立を支援し、療養生活の質の向上を図るため、医療用ウィッグ(かつら)の購入費用を助成します。

▼助成期限

令和6年3月31日(日)必着

▼対象者

涌谷町に住所を有し、過去に涌谷町・都道府県・他市町村から助成を受けておらず、がんと診断され治療を受けた人、または治療中の人で、がんに伴う脱毛で就労や社会参加などと治療の両立に支障が出ている人、または出る恐れがある人。

▼助成金額

1人につき購入経費の全額(2万円上限とし、1回限り)

▼助成対象品

全頭用ウィッグ本体部分用ウィッグや毛髪付き帽子、付属品、ケア用品は除く

申請方法などの詳細は、お問い合わせください。

▼問い合わせ先

健康課健康づくり班  
☎25-7973

広告



森のめぐみ工房

涌谷町六軒町裏176-2

みやぎの木の家 好評分譲販売中!

広告

お気軽にご相談ください

## ハチ駆除



涌谷町内(町外は応相談)

アシナガバチ 10,000円(税別・出張費込み)～

スズメバチ 25,000円(税別・出張費込み)～

大きさなどにより価格が変わります。作業時間は10～30分です。作業内容によってお断りする場合があります。

問い合わせ先 SATORU サービス(ハリミサトル)  
☎090-9530-6384

## すばらしい涌谷を創る協議会 清掃活動クリーン・ボランティアを募集

すばらしい涌谷を創る協議会では、ゴミ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、涌谷公民館周辺のゴミ拾いを行います。

- ▶日時 10月7日(土)9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 生涯学習課 ☎43-3001

## 大内魯邦展～優麗な墨象の世界～

前衛書道家として名を馳せ、独自の世界を確立したと言われる涌谷町出身の書道家・大内魯邦。残されている収蔵作品を公開します。優麗な墨象の世界を堪能ください。

- ▶日時 10月7日(土)～10月22日(日)  
9時30分～16時30分
- ▶場所 くがね創庫
- ▶入場料 一般200円、  
小中学生・高校生100円
- ▶主催 涌谷町教育委員会
- ▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066



## 涌谷町総合型地域スポーツクラブ ノルディックウォーキング参加者募集

南三陸町でのウォーキングの参加者を募集します。

- ▶日時 10月7日(土)涌谷公民館に8時集合・15時頃解散
- ▶参加費 会員1,000円、体験2,000円
- ▶持参物 運動に適した服装、タオル、ポール(貸出可)、飲み物
- ▶申込方法 10月6日(金)までに生涯学習課に電話申込
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

## 涌谷公民館図書室

10月と言えばお月見の季節です。お月さまに関する作品を紹介します。

### 【一般書】月と暮らす。月を知り、月のリズムで

著 藤井旭

夜空にいつでも浮かんでいる月。古来から月は人々を強く魅了し、今でも私たちの生活と深い関わりがあります。世界中に溢れている月にまつわる言葉や文学、芸術などを、月の居る風景写真とともに、より深く知ることのできる一冊です。

### 【児童書】お月さまってどんなあじ?

文・絵 ミハヤエル・グレイニェク  
訳 いずみちほこ

お月さまってどんなあじなんだろう?空にうかぶお月さまを見ながら、どうぶつたちはいつもそう思っていました。でもどんなにくびや手や足をのばしても、とどくことはありません。ある日、小さなカメがたかい山にのぼりお月さまをかじってみようと決心し…

### 【他にはこんな本も】

月と日の后  
満月珈琲店の星詠み  
赤い月の香り

著 沖方丁  
著 望月麻衣  
著 千早茜

## ちいさなちいさなおはなし会

読みかたりボランティア「おはなしの森」による、パネルシアターや絵本の読み聞かせ会を10月28日(土)10時30分から11時まで涌谷公民館談話室で開催します。

事前申込は、不要です。お気軽に遊びに来てください。

- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

7月29日(土)30日(日)と2日間わたって、今年も「真夏のとうもろこし巨大迷路ゴールドデント777WAKUYA2023」が開催されました。3回目となった今年は規模も過去最大となり、2日間で約2200人の来場者に楽しんでいただきました。今年も猛暑ということもあり、日中は人が少ないように感じましたが、初日の18時以降に行われた今回の試みである「ナイト迷路」では、短時間で多くの来場者に楽しんでもらえたように思います。僕も2日間通してアーカイブ用映像の撮影を行っておりませんが、発足当初より当イベントの認知度が増しているのを感じています。

涌谷町の観光資源をフルに生かしたすばらしい地域振興



であり、持続可能な仕組みの中で運営されている当イベントの今後が非常に楽しみです。イベントレポート動画は、左記のQRコードからご覧ください。



亀山隊員制作の  
レポート動画

# 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4人／女の子3人)

## お悔やみ申し上げます

(男性6人／女性17人)

あかちゃん	行政区
吉田 響	2の2区
長島 音陽	5の1区
千葉 友稀	9の2区
三田 想士	9の3区
宮川 紬	10区
坂下 夕月	下町区
鎌田 梨叶	短台区

氏名	年齢	行政区
田代 秀二	82	1区
中 嶋 勝子	80	2の3区
佐々木 清子	94	4区
渡 邊 富夫	79	5の2区
及 川 よし子	94	5の2区
松 岡 智之	41	9の2区
山 田 和子	81	9の3区
木 村 ふくみ	99	10区
杉 林 かつ彥	93	10区
澤 田 満子	86	11区
廣 瀬 征孝	79	黄金区
佐 藤 政志	88	日向区

氏名	年齢	行政区
笠 間 道子	91	下町区
平 塚 邦郎	92	城山区
宮 嶋 三千子	95	上郡1区
米 倉 蓮	99	長根区
大 友 真江	88	小里区
佐 藤 ちよ	101	岸ヶ森区
佐々木 富子	92	太田区
男 澤 とみ子	84	太田区
横 地 よし子	83	猪岡区
加 藤 克代	84	猪岡区
高 橋 ユキ子	92	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5年8月の動き	
人口計	14,705人 (-25人)	出生	7人
男性	7,243人 (-4人)	死亡	29人
女性	7,462人 (-21人)	転入	21人
世帯数	6,000世帯 (+4世帯)	転出	24人
令和5年の出生および死亡			
		出生	28人
		死亡	189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1日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133	10月15日(日)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553
10月8日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188	10月22日(日)	美里クリニック(美里町)	☎25-4710
10月9日(月)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959	10月29日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230

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



認定農業者

中澤 清也 さん

## 父親の思いを胸に 農業に向き合う

「子どもの頃は農業の手伝いがとても辛かった。うちは、ゴールデンウィークは田植えの手伝い、秋の連休は稲刈りの手伝い、友達の家族がにかけているのがとても羨ましかった」。幼少の頃を思い出し、そう語るのは笠岳地区の太田行政区で若い担い手の1人として認定農業者にもなっている中澤清也さんです。

「父の守ってきたものを引き継ごう」と気持ち新たに、真剣に稲作について覚えようと努力の日々が始まりました。

しかし、令和2年に父親が亡くなり、今後どうするか案案していたところ、中澤家に耕作を委託していた地域の地権者から、引き続き中澤家での管理をお願いしたいという打診がありました。清也さんは「地域の皆さんの期待に応えるため、自分がやらなくてはいけない」と改めて一念発起し、これまで勤めてきた会社を辞め、専業農家に転身しました。

清也さんは専業農家になってから、一連の農作業をすべて1人で行うのが初めてだった一年目は、父親の作業を思い出しながら見よう見まねで作業したものの、なかなか思うようにできず、毎日考え、悩みながら四苦八苦。そんな時、父親の日記を見つけた。

「父は体調を崩してから2年間、作業内容を毎日日記に書いてくれていたようで、いつ頃に何をするのか、肥料は、薬剤は、量はとすべてが記してあり、今では父が残してくれた日記が私の宝物です」と父親への尊敬の念を込め話します。

清也さんは専業農家になってから、「同じ地域に暮らす皆さんや生産者の仲間たち、農協職員の方々の皆さんなど、大勢の方に助けられています。現在は認定農業者となり、笠岳白山小学校で行っている浦谷町のブランド米「金のいぶき」の栽培に使用する苗作りから、刈り取りまでの作業にも参加。「自分を助けてくれた皆さんに恩返しをしたい。子どもたちにも農業のすばらしさを知ってほしい」という思いから農業を通じた地域貢献にも積極的に携わっています。

清也さんは小牛田農林高等学校を卒業後、民間企業に勤務するかたわら、父親の農業を休日と手伝いをするという、これまでと変わらない日々に対して、もやもやとした気持ちを抱えながら過ごしていました。

今後について、「地域内外の農業者と連携しながら、環境にやさしい栽培技術を学びたい。そして、将来的には法人化すること、もし自分が作業できなくなっても代わりに作業できる人材を育てることで、地域農業を守り、日本の食を守っていきたい」と父親からの思いを引き継ぎつつ、自らの考えで将来の展望を抱いています。

転機が訪れたのは、これまで農業の主軸として生計を支えてきた父親が体調を崩し、中澤家の農業が崩壊の危機に直面しました。清也さんは「自分が頑張

ら頑張らなければならない」と決意を固めた。令和5年10月1日、通算819号

【編集・発行】  
浦谷町 企画財政課 企画班  
〒987-0192  
宮城県遠田郡浦谷町字新町裏153番地2



広報わくや

令和5年10月1日

通算819号

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