



## 涌谷町町民医療福祉センターニュース

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院 ☎25-3118

### 皮膚科の外来診察は、完全予約制となります

令和6年1月から皮膚科外来は、完全予約制となります。予約を希望する場合は、受付窓口または電話でお申し込みください。

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院医事班

☎43-5111(内線102)

### 口腔ケアって、なに？

口腔ケアとは、お口の中の清潔です。食後に、うがいや歯みがきをして口の中をきれいにすることが大切です。毎日の習慣で、口の中をきれいに保つことが、誤嚥性肺炎の予防や健康を保つ秘訣の一つです。

涌谷町老人保健施設では、毎食後に必ず口腔ケアを行っています。入れ歯をしている人は、流水で流したり、入れ歯洗浄剤を使用しての洗浄も大切です。自分の歯がある人は、歯をきちんとブラッシングします。

うがいできる人は、ブクブクうがいをします。口周辺の筋肉を動かすことが、誤嚥性肺炎の予防になります。うがいが難しい人は、歯みがき用のウェッ

トティッシュで口の中をふき取ります。

口の中が、乾いたままの食事は危険です！

食事前に、お茶やお水を飲んだりして、口の中を潤してから食事をとりましょう。

高齢者は、口の中が乾燥しやすく、そのまま食べ物を口に入れるとむせてしまい、誤嚥の危険性があります。おしゃべりをしたり、笑ったり、顔の筋肉をよく使うことで、誤嚥性肺炎の予防ができます。

口の中を大切に

おいしいごはん

いい笑顔



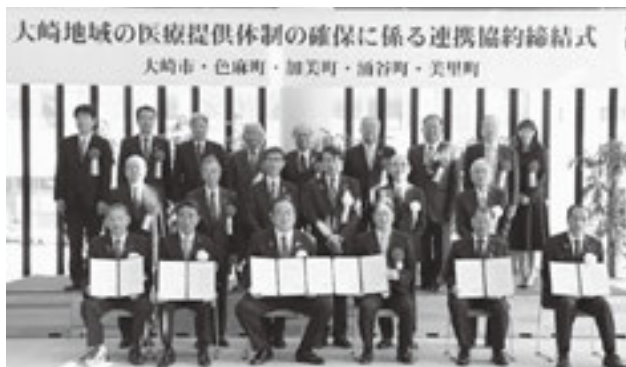
### 大崎地域の医療提供体制の確保にかかわる連携協約を締結しました

昨年10月28日(土)に大崎市役所で、大崎市・涌谷町・美里町・加美町・色麻町の1市4町の「大崎地域の医療提供体制の確保に係る連携協約締結式」が行われました。

この連携協約は、大崎市民病院本院が主に高度急性期・急性期の患者さんを受け入れ、鳴子温泉・岩出山・鹿島台の3分院と、涌谷町国民健康保険病院・美里町立南郷病院・公立加美病院が主に回復期・慢性期の患者さんを受け入れることや、大崎市民病院本院を基幹病院として位置付け、大崎市民病院本院から各公立病院へ医療従事者の派遣、医療資源の共有など、大崎地域で役割を分担し、持続可能な医療提供体制を構築していくための取組事項が定められております。

また、現在大崎市古川千手寺町地区にある大崎市夜間急患センターを、令和8年度に大崎市民病院本院の敷地内に開設する連携拠点施設に移設し、夜間の初期救急機能の充実を図ります。さらに、新興感染症に対応するスペースや、地域合同で医療の質を向上させるための研修室の整備なども計画しています。

今後も、1市4町で協力・連携しながら、住民が安心して医療を受けられるような体制づくりの協議を進めていきます。



【働き方改革への対応による休日・夜間の診療体制】

今回の連携協定は、地域全体における医師不足や医師の働き方改革に対応するものであります。令和6年4月から、医師の働き方改革による労働時間の上限適用などを受け、涌谷町国民健康保険病院の夜間・休日の診療時間は次のとおりとなります。

●月曜日～金曜日 17時30分～19時15分

●日曜・祝日は、1次救急、2次救急当番の対応

それ以外の時間帯は、大崎市夜間急患センター(☎23-9919)や石巻市夜間急患センター(☎0225-94-5111)をご利用いただくこととなります。ご理解とご協力をお願いします。

【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病院総務管理課 ☎25-3118

11月の3歳児健診

むし歯のなかったお子さん



2の1区  
海上 旭陽くん



3区  
安部 まこちゃん



9の3区  
細越 ねねちゃん



9の3区  
鈴木 唯仁くん



9の3区  
櫻田 稟くん



八雲区  
内海 稀心ちゃん



下町区  
柴村 溪瑚くん



日向区  
長尾 祝玖ちゃん



日向区  
西條 結斗くん



長根区  
井上 愛絆ちゃん



吉住区  
齋藤 悠月くん

望まない受動喫煙を  
防ぎましょう

皆さんは、涌谷町民の喫煙率を知っていますか？令和3年度の特定健診法定報告（速報値）では、涌谷町全体で16・4パーセントの人が喫煙していると答えています。男性は29・0パーセント、女性が5・5パーセントとなっております。女性以外は県内市町村の平均（全体14・2パーセント、男性24・8パーセント、女性6・0パーセント）よりも高い喫煙率となっております。

たばこは、喫煙者が吸っている主流煙よりも、たばこから立ちのぼる副流煙に有害物質が多く含まれています。衣服や髪についたたばこのにおいにも有害物質が含まれています。

副流煙やたばこのにおいを、喫煙者以外の人が自分の意思とは関係なしに吸い込んでしまう受動喫煙により、周りの人の健康にも影響を及ぼします。特に、お子さんへのリスクとして、両親ともに喫煙している家庭では、喫煙しない家庭と比べ、2・2倍の頻度で気管支炎や肺炎を起こすと



意識せず、周りの人の健康を害しているかもしれない。

言われています。家庭内でも受動喫煙対策は必要です。換気扇の下で吸う、空気清浄機を使うなどでは不十分で、一番の対策は禁煙することです。現在たばこを吸っている人は、禁煙にチャレンジしましょう。喫煙者がいる家庭では、家族全員健康のために禁煙してもらえよう、働きかけましょう。

▼問い合わせ先  
健康課健康づくり班  
☎25-17973



## 在宅医療 介護連携推進事業コラムリレー

～住み慣れた地域で 自分らしい暮らしを人生の最期まで～

今月の担当は、涌谷町在宅医療・介護連携推進協議会委員で、涌谷町訪問看護ステーションの星管理者です。

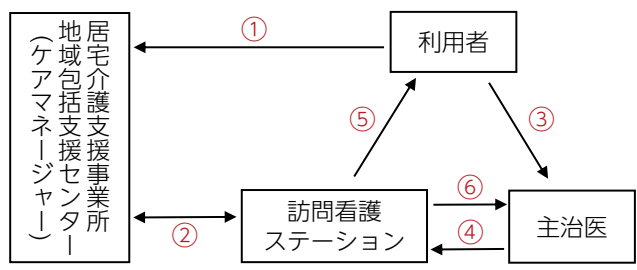
### 「訪問看護の実際について」

涌谷町訪問看護ステーションでは、看護師とリハビリスタッフが主治医の指示により家庭に訪問します。心身の状況に応じた病状の観察や処置、医療機器の管理などの医療的ケア、清拭や排泄の管理などの日常生活の支援、家族介護者への相談・助言、拘縮予防や機能回復訓練などのリハビリテーションを行います。状態の変化時やターミナルケアでは、主治医との連携を図り状況に応じた看護を提供します。

訪問看護は、介護保険と医療保険で利用が可能です。高齢者だけでなく障害や病状により家庭での療養が必要な方にも訪問することが可能です。誰もが、住み慣れた地域での生活を続けられるよう、本人の「自宅で過ごしたい」という気持ちと「家族だけでお世話ができればいい」という不安な気持ちを受け止めて在宅ケアサービスチームの一員として在宅療養を支えます。

当ステーションは年間を通して24時間いつでも連絡が取れる体制を整えています。個人情報保護に

### 訪問看護利用相談からサービス開始まで



《介護保険利用の場合》  
 ①ケアプラン・介護予防ケアプラン作成の依頼・訪問看護サービス利用の希望を伝える(相談) ②連絡・調整 ③受診 ④指示書 ⑤訪問看護ステーションが利用者とは契約・訪問看護開始 ⑥訪問看護ステーションから主治医に報告

関しても万全の体制をとっています。次回のコラムは戸田歯科医院院長の戸田慎治先生です。

### 【問い合わせ先】

訪問看護に関すること  
 涌谷町訪問看護ステーション ☎43-5111 (代表)  
 在宅医療介護連携に関すること  
 福祉課包括支援班 ☎25-7903

## 子どもの肥満や大人のメタボを改善するため 子どもから大人まで家族で健康的な生活習慣

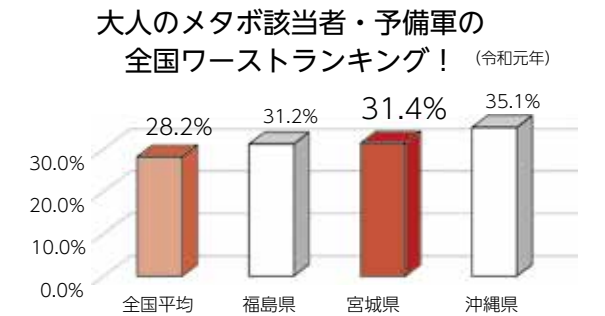
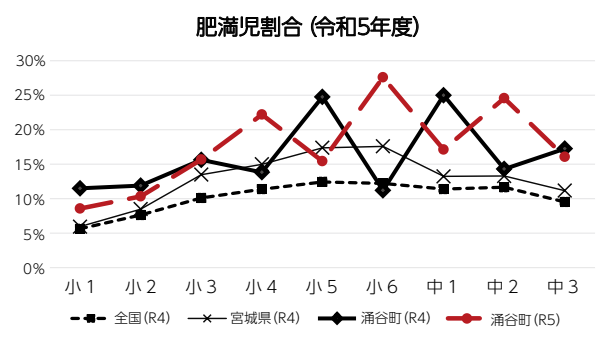
問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

涌谷町は、全国や県と比較すると子どもの肥満割合が高い状況です。また、宮城県で見ると大人は全国の中でもメタボリックシンドロームの人が多く、生活習慣が大きく関係しています。

子どもの肥満は、成人期の肥満に移行する(学童期肥満は40%、思春期肥満は70~80%)と言われており、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病になる可能性があり注意が必要です。小さい頃から家族全員で食習慣や食環境の見直しをすることが大切です。

### 《メタボ予防の生活習慣のポイント》

- 家族みんなで「主食・主菜・副菜」をそろえてよく噛んで食べる。
- お風呂あがりのアイスやジュース、夕食後におやつはやめる。
- 体を動かす遊び、運動を毎日取り入れる。
- 早寝早起き朝ごはんを規則正しい生活をする。



※令和3年度まで宮城県は13年連続全国ワースト3位以内

## 涌谷公民館図書室 図書点検と休室

図書の点検を行うため、2月1日(木)から2月14日(水)まで貸出停止および相互貸借の申込受付を停止します。

また、2月6日(火)から2月14日(水)まで休室となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

## 大崎定住自立圏青年交流推進事業 出会いD-PARTY参加者募集

出会いと交流のきっかけづくりとして会話を中心に、出会いを楽しむ青年交流のイベントを開催します。スイーツビュッフェを楽しみながらすてきな出会いを探してみませんか？

▶日時 3月9日(土) 13時~16時

▶場所 大崎地域交流センターあすも多目的ホール  
(大崎市古川七日町11-1)

▶対象 独身男女25人(男女とも30歳~45歳)  
男性は大崎管内、女性は宮城県内に在住する人  
(定員を超えた場合は抽選)

▶参加費 男性3,000円 女性2,500円  
(女性のみ2人以上の申し込みの場合は、1人あたり2,000円)

▶申込先 大崎定住自立圏青年交流推進事業実行委員会事務局  
〒989-6188 大崎市古川七日町1-1  
大崎市教育委員会生涯学習課内  
☎23-2213 ファクス23-1011  
E-mail ed-shogaku@city.osaki.miyagi.jp

▶申込方法 上記あてに、住所や氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記の上、申し込む。

▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

## 涌谷公民館図書室

2月4日は立春です。一足早く春を先取りできる、心温まる本を紹介します。

【一般書】そして、バトンは渡された 著 瀬尾まいこ

主人公優子には、父親が3人に母親が2人いる。大人たちの間を何度もリレーして、振り回されて高校生となった優子は今、20歳しか年の離れていない父親に育てられていた。血のつながらない父親との、確かな絆を描いたお話です。

【児童書】ねむくまのうた

作 戸田和代 絵 たかすかずみ

野はらの真ん中にあるおうちに、一人ですんでいるはなおばあさん。さみしくないの？ときかかれても、「へいきへいき」といつも答える。だってはなおばあさんには、時々やってくる、ふうがわりなおきやくさんたちがいるから。心温まる優しいお話です。

【ほかにはこんな本も…】

お探し物は図書室まで 著 青山美智子  
ツバキ文具店 著 小川糸  
宙ごはん 著 町田そのこ  
ねことことり 作 たてのひろし 絵 なかの真実  
ありがとうなかよし 作 しもかわらゆみ  
雷のあとに 作 中山聖子 絵 岡本よしろう

## 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、紙芝居や絵本の読み聞かせ会を2月24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

地域おこし協力隊として着任し1年が経過しました。不安と緊張だらけの1年でしたが、家族共々平穏な日々を過ごしております。これまでにいかわりいただいたすべての皆さまに、この場をお借りし御礼申し上げます。

この1年間で準備を進めてまいりました活動の一つをご紹介します。

「私のハレる日」と題し、「天平時代の貴族レンタル衣装」&「町歩きができるリメイク着物のレンタル衣装」を現在、天平ろまん館で展示しております。

天平衣装は、奈良市の古代衣装研究家の先生にご協力いただき、史実に基づいた衣装ができました。

リメイク着物は、町内の方々より不要となったお着物をお譲りいただき、一部には現代風リメイクを施しました。レンタル後、町内町外を自由にお散歩いただくことで観光需要の促進につながればと



我が家の子どもたちも楽しんでいます！

思っております。

たくさんの方に愛されるようがんばりますので、これからもどうぞよろしくお願ひします。

《オススメ撮影イベント》  
春の訪れ3月の撮影に映える「おひなあそび」♪

新丁頭コミュニティセンター近くの会場で「つるしびな」や「おひな飾り」「手作りのお雑貨」などの展示。土日には「おひなマーケット」も開催します。主催は、(一社)AUBLESです。

今年の3月3日は日曜日！気軽にできるハレの装い体験で、各地のおひなめぐりへ出かけてみてはいかがでしょう？



# 戸籍の窓

12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0人)

## お悔やみ申し上げます

(男性7人／女性5人)

あかちゃん	行政区	氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
岸波 克樹	1 1 区	奥寺 敬伍	91	2の2区	三浦 治聰	81	10 区
佐々木 凜都	脇 区	佐々木 トシ子	76	3 区	澤田 光江	65	11 区
		千石 晴一	88	5の1区	戸沢 盛夫	71	黄金区
		安住 功	91	8 区	白岩 ヨウ子	92	上郡1区
		江刺 力	68	八雲区	松岡 眞	91	長根区
		鷲足 順子	63	10 区	木村 たき子	88	太田区

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

12月31日現在( )内は前月比

人口と世帯		令和5年12月の動き	
人口計	14,628人 (-28人)	出生	3人
男性	7,207人 (-12人)	死亡	21人
女性	7,421人 (-16人)	転入	18人
世帯数	5,995世帯 (-5世帯)	転出	28人
		令和5年の出生および死亡	
		出生	51人
		死亡	275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
2月4日(日)	美里クリニック(美里町)	☎25-4710	2月18日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111
2月11日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188	2月23日(金)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959
2月12日(月)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234	2月25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

## 本郷 凌久 さん

(小牛田高等学園3年・陸上部所属)



### 応援を背に手にした金メダル

令和5年10月に、鹿児島市で開催された特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」で、宮城県選手団の一員として出場し、100メートル走で銀メダル、立ち幅跳びで金メダルを獲得した本郷凌久さん。

小学生ではスポーツ少年団で野球を、中学生では卓球部に3年間所属し、スポーツに打ち込んできた本郷さん。小牛田高等学園に進学後も、卓球部に所属していました。2年生に進級後、友人からの誘いと新しいスポーツに挑戦したいという意欲がわいたことから、陸上部へと転部しました。

陸上に転向後、初出場の大会では、他の選手のごさを思い知らされました。その悔しさをバネに練習に打ち込むようになりまし。普段の練習時間は、15時30分以降の放課後から下校時刻の17時までの間、1時間20分ほどしかとれません。その時間内で、体幹を鍛える負荷をかけた筋力トレーニングや、自らの走る姿を撮影した映像によるフォームチェック、校庭での50メートルタイムトライアル走、雨天時は体育館での練習をひたむきに続けてきました。もともと人見知りであったという本郷さんですが、陸上部顧問の二階堂教諭や陸上部の仲間からのアドバイスを吸収し、頭角を現すようになってきました。本郷さんについて、二階堂教諭は、「コーチからのアドバイスをしっ

かりと聞き、素直に実行に移せる選手です。その素直さが大きく記録を伸ばせた要因です」と評価します。

その賜物として、3年生で迎えた宮城県大会で、100メートル走と立ち幅跳びで宮城県代表・全国大会出場の切符を手に入れました。「今まで大きな大会に出場することはなかったもので、県代表となったことに対して実感がありませんでした。顧問の二階堂先生や陸上部の仲間にはすごく助けていただいたので、感謝しかありません」。

全国大会前の強化練習では、他の県代表の選手と切磋琢磨し、短期間でのレベルアップに注力。そして、臨んだ全国大会の舞台。「会場確認と練習会では、全国から集まった大勢の選手たちに圧倒さ

れ、不安に包まれました。そんな私を、県代表の仲間や友人からの励ましや、会場まで来てくれた両親の応援で『自分なら大丈夫』と思えるようになりました。自己ベストの記録は伸びませんでした。実力を出し切れませんでした」と喜びをかみしめます。

今後について、本郷さんは、「周囲からの期待もありますが、全国大会でメダルを取ることができたので、陸上競技は一区切りつきます。高校卒業後は、幼い頃からものづくりが好きだったので、製造業の企業に就職し、まずはしっかりと働いて会社に貢献しながら、人々が生活しやすい社会環境づくりに取り組んでいきたい」と意欲を燃やします。



広報わくや

令和6年2月1日

通算823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

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