



## 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

### 泌尿器科にかかわる診察について

11月1日から泌尿器科(毎週火曜日・金曜日の午前診療)にかかわる診察は、時間予約制とします。

なお、予約外の患者は、予約患者の診察終了後の診察となります。

予めご了承ください。泌尿器科の診療受付は、7時45分から11時30分までです。

▶問い合わせ先

涌谷町国民健康保険病院外来 ☎43-5111(代表)

### 令和6年度インフルエンザ・コロナワクチンの予防接種について

▶接種期日 インフルエンザは令和6年10月から令和7年1月の4カ月間で毎週月曜日と火曜日、コロナワクチンは令和6年11月から12月の2カ月間で毎週木曜日です。予約状況によって接種日数の増減があります。

▶接種時間 13時30分～14時30分(受付は13時～14時)

▶接種場所 涌谷町国民健康保険病院健診センター

▶接種費用 コロナワクチンのワクチン代が現時点で不確定なこともあり、接種費用を変更する場合があります。予めご了承ください。

▷インフルエンザ 4,000円

①65歳未満 患者窓口負担金 4,000円

②65歳以上 町の助成金 2,000円

患者窓口負担金 2,000円

▷コロナワクチン 16,300円

①65歳未満 患者窓口負担金 16,300円

②65歳以上 国の助成金 8,300円

町の助成金 3,000円

患者窓口負担金 5,000円

▶同時接種

今年度はインフルエンザとコロナワクチンの同時接種は行いません。

▶接種申込

完全予約制。申し込みは、10月1日(火)から電話または涌谷町国民健康保険病院窓口でお願いします。

▶問い合わせ・申し込み先

涌谷町国民健康保険病院医事班 ☎25-3897(直通)

接種費用の一部を助成します

季

## 季節性インフルエンザ予防接種のお知らせ

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6年10月1日(火)～  
令和7年1月31日(金)

《申請期間》令和6年10月1日(火)～  
令和7年2月28日(金)

《助成対象医療機関》右表のとおりです。小児は、1歳～13歳が対象となります。必ず事前に電話などで接種可能日をご確認ください。右表以外での接種を希望する場合、予診票が必要となるため、接種前に健康課懸鼓づくり班にご連絡願います。

《助成対象者別の助成金額と助成回数》

助成額を超えた分は、各自で負担となります。

▶65歳以上(60歳～65歳未満で身体障害1級相当の障害のある人も含む) 2,000円(1回)

▶小児(1歳～13歳未満) 1,500円(1回)

▶生活保護世帯は、全額助成します。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》涌谷町のインフルエンザ予診票(右表の医療機関には涌谷町の予診票が用意されています)、本人確認証(健康保険証など)

|     | 医療機関名         | 電話             | 備考                   |
|-----|---------------|----------------|----------------------|
| 涌谷町 | 米谷医院          | ☎ 44-1133      |                      |
|     | 岡本病院          | ☎ 42-2876      | 小児は不可                |
|     | 涌谷町国保病院       | ☎ 43-5111      | 予約制、16歳未満は不可         |
|     | 東泉堂病院         | ☎ 42-3333      |                      |
|     | 宮野内科医院        | ☎ 43-5031      |                      |
| 美里町 | 熱海医院          | ☎ 33-2020      | 予約制、小児は不可            |
|     | 袖井クリニック       | ☎ 31-1188      |                      |
|     | 野崎病院          | ☎ 32-4866      | 入院患者のみ、小児は不可         |
|     | 美里町立南郷病院      | ☎ 58-1234      | 18歳未満は保護者同伴          |
|     | いせ内科クリニック     | ☎ 87-8767      | 小児は不可                |
|     | こごた整形外科クリニック  | ☎ 32-2011      | 小児は不可                |
|     | 美里クリニック       | ☎ 25-4710      | 予約制                  |
| 郡外  | 野崎内科胃腸科       | ☎ 32-2770      | 小児は不可、18歳以上(高校生を除く)可 |
|     | 高城利江整形外科      | ☎ 31-1230      | 通院患者のみ、小児は不可         |
|     | ものうファミリークリニック | ☎ 0225-76-4024 | 小児のみ、予約制             |
|     | わたなべ産婦人科内科小児科 | ☎ 55-3535      |                      |

不妊を心配する夫婦を支援します


 涌

## 谷町不妊検査・不妊治療費助成事業

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

不妊を心配する夫婦の経済的負担を軽減し、子どもを産み育てやすい環境をつくるため、町では不妊検査・不妊治療の費用の一部を助成しています。

申請方法などの詳細は、涌谷町公式ホームページからご確認ください。

《対象者》それぞれすべてに該当する人が対象

▶**不妊検査** ①法律上の婚姻または事実婚関係にある夫婦、②検査開始日(夫または妻の検査開始日のいずれか早い日)における妻の年齢が43歳未満、③夫婦ともに検査を受けている、④申請日時点で町内に住所を有する(夫婦のどちらかでも可)

▶**不妊治療** ①法律上の婚姻または事実婚関係にある夫

婦、②治療開始日(保険診療に準じるもの)の妻の年齢が43歳未満、③申請日時点で町内に住所を有する(夫婦のどちらかでも可)

《助成金額》

▶**不妊検査** 夫婦1組につき上限3万円

▶**不妊治療** 1回あたり上限5万円

《対象となる検査》

▶**不妊検査** 医師が必要と認める不妊検査で、検査の開始日から原則1年以内に受けたもの

▶**不妊治療** 先進医療の実施機関として厚生労働大臣から承認を受けている医療機関において、保険診療と組み合わせられて実施された先進医療

参加者にはもれなく涌谷わくわく体操CDをプレゼント


 涌

## 谷わくわく体操普及啓発講座を開催

問い合わせ先 涌谷町社会福祉協議会地域支援係 ☎43-6661

涌谷わくわく体操は町民の体力向上、健康維持・増進を目的に涌谷町国民健康保険病院リハビリテーション室の職員が考案した涌谷町独自の体操です。ストレッチや筋トレ、エアロビなどさまざまなバージョンがあり、年齢を問わずに誰もが気軽にできる体操となっています。

今回、リハビリ専門職から体操の実践を学び、地域の集会所などや自宅で実践できるよう、涌谷わくわく体操普及啓発講座を開催します。

参加者には、もれなく涌谷わくわく体操のCD音源をプレゼントします。

《日時》11月14日(木)13時30分～15時

《場所》筥岳公民館交流ホール

《講師》涌谷町国民健康保険病院  
リハビリテーション室理学療法士

《対象》涌谷町民ならどなたでも

《持参物》運動しやすい服装、上靴、タオル、水分補給用の飲み物、ペットボトル(500ミリリットル2本、筋トレで使用)

《申込方法》

涌谷町社会福祉協議会地域支援係に、11月8日(金)までに電話などでお申し込みください。

☎91-0713  
北部保健福祉事務所高齢者支援班  
▼問い合わせ・申し込み先  
電話で申し込む

▼申込方法 10月10日(木)までに  
安がある人の家族  
▼対象者 ①若年性認知症と診断された人②若年性認知症の可能性や不安のある人③若年性認知症と診断された、または、可能性・不安がある人の家族  
▼場所 大崎合同庁舎  
2階保健栄養指導室

▼日時 10月17日(木)  
10時～12時  
▼申し込み先  
悩みや思いなどを語り合ってみませんか。

せせらぎの会は、若くして認知症を発症した人と家族のつどいで

若年性認知症の人と  
家族のつどい  
せせらぎの会を開催



## 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、涌谷町国民健康保険病院リハビリテーション室の藤島キミエ技術主査です。

### 「リハビリテーション」という言葉の本当の意味を知っていますか？

リハビリテーション＝専門職による機能回復訓練と捉えられることも多いですが、単なる機能回復ではなく「人間らしく生きる権利の回復」や「自分らしく生きること」への取り組みが重要であり、そのために行われるすべての活動を意味します。

リハビリテーションの流れには、病気や怪我の発症直後に治療と並行して行われる「急性期」、病状が安定してきて最もリハビリの効果が期待できる「回復期」、症状や障害が安定し自宅や施設での日常生活が始まる「生活期

があり、それぞれの時期で適切なリハビリテーションを行うことで、その人らしく生活することを目指していきます。特に「生活期」では持っている能力を最大限に引き出し、前向きで能動的な生活を送ることが心身の機能を維持していくために重要となります。

また、最近では高齢者の介護予防分野でもリハビリテーションの考え方を踏まえて、日常生活の活動を高め、家庭や地域社会への参加を促すことで、人々のQOL(=生活の質)向上のための取り組みに力を入れています。

涌谷町でもそれぞれの分野でリハビリテーション専門職が活躍しています。

次回は、遠田郡医師会の野田玲子事務長です。

【在宅医療介護連携に関する問い合わせ先】

福祉課包括支援班 ☎25-7903



## 俺の自慢のおとう飯<sup>はん</sup>

▶問い合わせ先  
健康課健康づくり班  
☎ 25-7973

涌谷町では、男性の積極的な食事づくりや食育への参画を推進しています。そこで、今回のレシピは町内在住でほぼ毎日子どもたちの食事・弁当作りをされ、YouTubeを見て料理のレポーターを増やしている「はるばる（二児の父）」さんの自慢の定番レシピを紹介します。

### 【サワーチキン】（調理時間：約40分）

- 材料（2人分）
- 手羽先（8本 500グラム）
- こんにやく（1/2袋 150g）
- ★水（100ミリリットル） ★酢（100ミリリットル）
- ★3倍濃縮めんつゆ（100ミリリットル）
- ★砂糖（大さじ1） ★しょうが（薄切り適量）

- 作り方
- ①鍋に★の材料を入れ、沸とうさせる。
- ②①に手羽先を入れ、落とし蓋をし（または水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせ）20分煮る。
- ③食べやすい大きさに切ったこんにやくを加え、落とし蓋をしてさらに10分煮る。

【レシピ提供者 はるばるさん（40代）】



### 【かんたんポイント】

- ・少ない調理器具で作れるので洗い物が楽々。
- ・残った煮汁におでん種や根菜類（煮物用カット野菜だと簡単）を入れてリメイクもできます。

### 【レシピエピソード】

季節を問わず、甘酸っぱい味付けなので、食欲全開で食べられます。家族からリクエストが多い我が家の定番料理です。食べた後は、キレイに骨しか残りません。



## 遊布の会 つるし雛作品展

箕岳公民館で活動している遊布の会の皆さんの素敵なつるし雛飾りを展示します。



- ▶日時 10月10日(木)～10月14日(月) 9時30分～16時30分
- ▶場所 くがね創庫 ▶入場料 無料 ▶主催 遊布の会
- ▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

## きものリフォーム展示会

不用になった着物、帯を活用して現代風の普段着として洋服やバッグ、小物などにリフォームした作品を展示します。



- ▶日時 10月24日(木)～10月29日(火) 9時30分～16時30分(最終日は15時まで)
- ▶場所 くがね創庫 ▶入場料 無料
- ▶主催 きものリフォーム倶楽部
- ▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

## 円高・円安ってなんだろう？

テレビなどで円高・円安の言葉を耳にしますが、日本経済や生活にどのような影響を与えているのか、みんなで学びませんか？経営学部出身の地域おこし協力隊の丸井陽介さん(まるちゃん)が講師となり分かりやすく説明します。

- ▶日時 10月12日(土) 10時～11時(1時間程度)
- ▶場所 涌谷公民館 ▶対象 どなたでも(定員15人)
- ▶参加費 無料 ▶持参物 筆記用具
- ▶申込方法 電話または涌谷公民館窓口で申し込み。申込期間は、10月1日(火)～10月11日(金)
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

## 涌谷公民館図書室

10月14日はスポーツの日です。多種多様なスポーツの本を紹介します。

【一般書】ノーサイド・ゲーム 著 池井戸潤

大手自動車メーカーで働く君嶋隼人は、ある大型案件に意見した結果、工場の総務部長に左遷され、さらには同社ラグビー部のゼネラルマネージャーまで任されています。かつては強豪だったラグビー部を再建する、熱いリベンジ物語です。

【児童書】野球しようぜ！大谷翔平ものがたり

文 とりごえこうじ 絵 山田花菜

メジャーリーグで活躍している野球選手の大谷さんが、野球を始めたきっかけや、子どもの頃から大切にしていることを描いた絵本です。努力を続け、挑戦を続けることの励みになるお話です。

## 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10月26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

## ノルディックウォーキング参加者を募集

大崎市田尻でのウォーキングを行います。

- ▶日時 10月26日(土)8時30分～(雨天中止) 詳細は、生涯学習課にお問い合わせください。
- ▶参加費 会員500円、体験1,000円
- ▶定員 20人(先着順で締め切ります)
- ▶持参物 運動に適した服装・タオル・ポール(貸出可能)・飲み物
- ▶申込方法 10月23日(水)までに電話で申し込み
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

- ▽ 内容 涌谷町公認キャラクター天
- ▽ 場所 天平ろまん館
- ▽ 日時 10月6日(日) 10時～15時

天平ろまん館は今年で30周年を迎え、9月27日(金)からは東大寺展が始まっています。この輝かしい賑わいの時に、私たちがイベントを開催させていただくことになりました。昨年好評いただいた竹灯りを今年「金色の歴史と天衣衣装」をテーマに開催いたします。奈良時代の貴族衣装、天皇の特別な装いを金の竹灯りとともに展示します。完全予約制にて衣装試着・カメラマンによる撮影を受付けていますので、黄金色に輝く秋の風を感じながら当時に想いを馳せてみてはいかがでしょうか。わくや天平浪漫金色竹灯り



平まろんちゃんグッズ販売  
▽涌谷町産大豆を使用した「金色茶」試飲販売  
▽ワークショップ出版  
みちのくGOLD浪漫/あとリエboss&Nonko(とんぼワークショップ)/Greenleaves(アロマワークショップ)和NAGOMI(着物リメイク)/Hair Accessory(sayaya) byリボン・ドウ・シユシユ



# 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

生まれた人

| 氏名    | 行政区  |
|-------|------|
| 佐藤 凧音 | 2の2区 |
| 廣田 灯里 | 下町区  |
| 武山 朔久 | 吉住区  |

## お悔やみ申し上げます

お亡くなりになった人

| 氏名     | 年齢 | 行政区  | 氏名     | 年齢 | 行政区  |
|--------|----|------|--------|----|------|
| 越田 信義  | 80 | 2の1区 | 廣瀬 トシ子 | 97 | 上郡1区 |
| 萩田 節子  | 83 | 2の1区 | 大川 とみ子 | 97 | 長根区  |
| 吉田 貞子  | 91 | 3区   | 浅野 忠一  | 90 | 長根区  |
| 佐々木 裕行 | 53 | 3区   | 平 のり子  | 89 | 小里区  |
| 齋藤 亮三郎 | 88 | 9の3区 | 熱海 貞義  | 66 | 太田区  |
| 高橋 さかよ | 97 | 11区  | 木村 八重子 | 99 | 篁岳区  |
| 杉山 ヒデ  | 82 | 日向区  | 村田 津弥子 | 91 | 猪岡区  |
| 佐藤 榮子  | 84 | 城山区  | 伊藤 平八郎 | 90 | 短台区  |
| 佐藤 明   | 95 | 城山区  | 菅原 義治  | 85 | 大谷地区 |
| 千葉 とみ子 | 88 | 下郡区  |        |    |      |

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6年8月の動き |      |
|--------------|-----------------|-----------|------|
| 人口計          | 14,340人 (-32人)  | 出生        | 3人   |
| 男性           | 7,070人 (-16人)   | 死亡        | 27人  |
| 女性           | 7,270人 (-16人)   | 転入        | 16人  |
| 世帯数          | 5,975世帯 (-12世帯) | 転出        | 24人  |
| 令和6年の出生および死亡 |                 |           |      |
| 出生           | 28人             | 死亡        | 204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6日(日)  | 高城利江整形外科(美里町) | ☎31-1230 | 10月20日(日) | こごた整形外科クリニック(美里町) | ☎32-2011 |
| 10月13日(日) | 熱海医院(美里町)     | ☎33-2020 | 10月27日(日) | わくや整形外科(涌谷町)      | ☎43-5553 |
| 10月14日(月) | 東泉堂病院(涌谷町)    | ☎42-3333 |           |                   |          |

各感染症の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<br>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<br>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<br>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



## 浦谷陸上スポーツ少年団 平塚 龍惺 くん

### 弱点を克服しつかんだ 全国大会出場の切符

令和6年9月に、東京都の国立競技場で開催される小学生陸上唯一の全国大会「日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会」に、男子5年100mで出場するのが、箕岳白山小学校5年生の平塚龍惺くんです。

平塚くんが陸上競技を始めたのは、小学3年生。陸上を始める前から足の速さには自信があり、友人からの勧めで浦谷陸上スポーツ少年団に入団しました。入団当初は、低学年で伸びやすい俊敏性を鍛えるラダートレーニングや体力づくりなどのメニューを中心に、陸上競技の基礎を身につけていきました。平塚くんにとっての転機は、昨年の日清食品カップの県大会でした。県北地区大会は優勝したものの、県大会では5位でメダルを逃し、悔しい思いをしました。「県大会後に全国大会の映像を見て、来年は自分があの舞台に立ちたいと強く感じました。」

りました。平塚くんは、レースの中盤から速度が上がる後半型の選手で、スタートダッシュに苦手意識を持っていました。そのため、ひたすらスタート練習に打ち込み、クラウチングスタートで使用する器具のスタートイングブロックの使い方に慣れたり、スタートの合図への反応速度を上げる特訓をしました。

また、クラウチングスタートの際に重要となる腕2本だけで自身の全体重を支える腕の筋力が足りず、スタート直後に体勢が崩れてしまうという課題がありました。この課題を改善するため、毎日自宅で腕立て伏せや体幹トレーニングに励みました。最初はまったくできなかった腕立て伏せを、小学5年生ながら今では何度でもできるほど筋力を増強させました。そして、大会がないオフシーズン中でも常に大会を意識した苦手克服のための練習をひたむきに続けました。その結果、スタートダッシュが安定して、7月の県大会では昨年の自身の記録から約2秒も縮めた13・69秒で優勝を果たし、宮城県代表として全国大会への

切符をつかみ取りました。「周りからの期待や応援が原動力となり、それに応えるためにがんばった」と振り返ります。さらに、県大会後に開催された別の大会でも、自己ベストを更新し優勝するといった進化を日々遂げています。

浦谷陸上の指導者を務める佐藤果穂さんは、「平塚くんは、生まれ持った体格の良さが強み。この一年間でタイムを大幅に縮めた要因は、明確だった改善点に対し、本人の努力はもちろん、普段の練習や自宅での筋トレの際に、両親の手厚いサポートがあったからこそ」と分析し、全国大会での活躍に期待を寄せています。

平塚くんは今後の目標について、「全国大会の舞台では、自己ベストを更新し、良いパフォーマンスを発揮できるようにがんばりたい。また、13秒を切るように練習に励み、最終的には、パリオリンピックに出場した宮城県出身の鶴澤飛羽選手のような陸上選手になりたい」と高い志を掲げ、向上心をたぎらせています。

【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.wakuyaminyagi.jp

URL https://www.town.wakuyaminyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所



広報わくや

令和6年10月1日

通算831号