

バレンタインスイーツ作り

材料が3つだけの簡単カップショートケーキを作ってみませんか。子連れの方は同室内で見守り託児を行います。ティータイムもあります。



- 日時 2月10日(月)10時～11時30分 2つ作ります
- 参加費 800円
- 場所 町民医療福祉センター集団検診室
- 対象 どなたでも(定員6人)
- 申込締切 2月7日(金)
- 《申し込み先》 ☎090-4672-5669(大橋)
☎090-4123-7019(齋藤)

おひさまマイル

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

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に来て遊びませんか?遊具で遊んだり、体を動かして遊んだり、楽しく過ごしましょう。子育ての相談にも対応します。

- 対象 6カ月から入園前までのお子さん
- 日時 2月5日(水)10時～11時(1月はお休みです)
- 場所 さくらんぼこども園支援室
- 準備物 水分補給用飲み物、オムツ交換時用バスタオル
- 予約 必要
- 《問い合わせ・申し込み先》
さくらんぼこども園 担当 福村 ☎43-6681

さくらんぼこども園

エプロンおばさんと遊ぼう広場

未就学児を子育て中の人はもちろん、これから子育てをするプレママ・パパも楽しめるイベントを行いますので、ぜひご参加ください。

- 日時 第10回:2月6日(木)10時～11時30分
親子リトミック～楽しく音楽にふれよう～
むらかみ・ミュージックスクール
村上典子さん
- 場所 高齢者福祉複合施設ゆうらいふ多目的ホール
- 参加費 無料
生活相談については、2月26日(水)13時から、ゆうらいふで開催します。
- 《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

ゆうらいふ

乳幼児一時預かり事業

保護者に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します。

- 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 認定こども園こどもの丘
- 対象 生後6カ月～2歳の健康なお子さん
- 予約 必要
- 《申し込み先》
子育て支援課子育て支援班 ☎25-7906

一時預かり保育

ひな祭りとお茶会

ひな祭りでは、子どもたちがゲームをして楽しめます。

お家の人はお茶会で、抹茶とお菓子をいただくお作法を体験します。お茶会で心温まるひとときを過ごしませんか。

- 日時 2月26日(水)10時～12時
- 場所 子どもの丘子育て支援センターホール
- 対象 未就学児親子10組
- 参加費 無料 ●予約 必要

このほかにも毎月親子で楽しめるイベントを開催しています。詳細はホームページやFacebookをご覧ください。

- 《問い合わせ先》子どもの丘子育て支援センター
☎87-5531

子どもの丘

給食試食会やおひなさま製作など

- 玉入れごっこで遊ぼう
- 日時 2月4日(火)～2月7日(金)10時～12時
- おひなさま製作・サークル給食プチ試食会
- 日時 2月10日(月)、12日(水)、13日(木)、14日(金)
10時～12時
- 参加費 無料
- 給食試食会
- 日時 2月25日(火)～2月27日(木)
いずれも11時40分～
- 参加費 300円 ○予約 必要
- 場所 涌谷保育園子育て支援センター
- 対象 未就園児とその保護者
- 《申し込み先》涌谷保育園伊東・後上 ☎42-2333

涌谷保育園

豆まきで福を呼び込もう

- 日時 2月2日(日)10時30分～13時
- 場所 涌谷公民館
- 内容 豆まきをしたあと、みんなでお昼ご飯を食べます。メニューはお楽しみ。
- 参加費 大人300円、こども100円
- 持参物 飲み物
- その他 次回は3月2日(日)に籠岳公民館で開催予定
- 《問い合わせ先》あんだあも ☎25-3750

わかくこもカワ

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

涌谷町老人保健施設「通所リハビリ」を紹介します

涌谷町老人保健施設「通所リハビリ」は、医師からリハビリを勧められ、定期的に身体を動かしたい要介護1～5の人が、ご自宅から通いながら日常生活で困っている身体箇所をリハビリする施設です。今ある身体能力の維持・向上を目的としています。

デイサービスとの違いは、医師の指示のもと、理学療法士や作業療法士などの専門スタッフが利用者それぞれの身体状況にあった計画書を作成し、より専門的・個別的なリハビリを提供できるという点です。ケアマネージャーに相談の上、ぜひご利用ください。

主なサービスは、送迎、健康チェック、個別リハビリ、集団体操、入浴(椅子に座ったまま入れる浴槽もあります)、昼食(管理栄養士が考えたバランスの良い食事です)、レクリエーション(身体を動かすゲームや脳トレ)などです。

要支援の人も利用できますが、利用できるサービスはリハビリのみとなります。

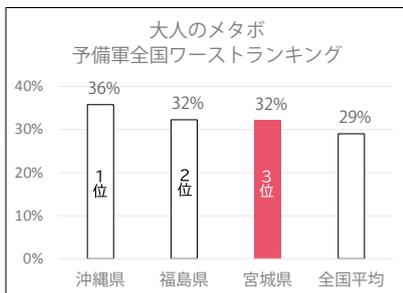
【問い合わせ先】

涌谷町老人保健施設 さくらの苑 ☎25-5391

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の割合が高い状況です。また、宮城県でみると大人のメタボリックシンドロームは全国の中でもワースト3位で、生活習慣が大きく関係しています。

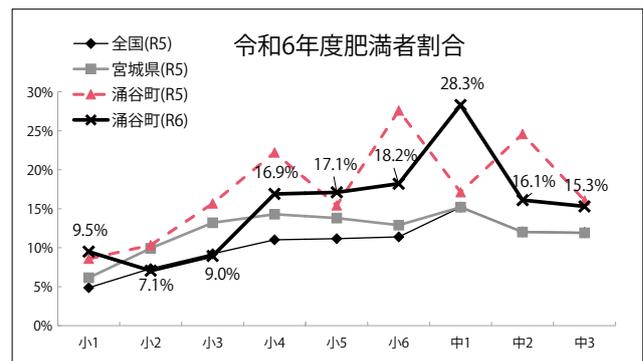


※令和4年度まで宮城県は14年連続全国ワースト3位以内

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。



- ▼ **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を抱える人 ③その家族
- ▼ **参加費** 無料
- ▼ **申込方法** 2月7日(金)までに電話で申し込む
- ▼ **問い合わせ先** 北部保健福祉事務所高齢者支援班 ☎91-0713

- ▼ **日時** 2月14日(金) 10時～12時
 - ▼ **場所** 大崎合同庁舎2階 栄養相談室
- 若年性認知症の悩みや思いなどを当事者同士で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その家族の集いの場です。
- せせらぎの会は、若くして認知症を発症した人とその家族の集いの場です。

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副会長で、戸田歯科医院院長の戸田慎治先生です。

お口から考える介護予防・重症化予防

厚生労働省の「介護が必要となった主な原因」によると、要支援・要介護の総数で第1位が認知症、第2位が脳卒中、第3位が骨折・転倒となっています。

第1位の認知症ですが、歯周病や歯を多く失い噛めないことが原因の一つと考えられています。歯周病の炎症は脳内に波及しアルツハイマー病を悪化させること、噛めない状態を放置すると記憶に深くかかわっている海馬の神経細胞の数が明らかに減少し認知機能に障害が生じることなどの報告があります。

第2位の脳卒中においても歯周病が発症のリスクを高めます。歯周病原菌の刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て、血管内にプラーク(粥状の脂肪性沈着物)ができ、血管の内腔は狭くなります。また、プラークが剥がれて血液の塊ができると、その場で血管が詰まったり細い血管が詰まったりします。脳の血管がプラークで詰まったり、頸動脈や心臓から血の塊やプラークが飛んできて脳血管が詰まったりすると、脳梗塞が生じます。歯周病の人はそうでない人の2.8倍、脳梗塞になりやすいと

いわれています。

第3位が骨折・転倒です。歯の本数が19歯以下の人は20歯以上の者に比べて、身体の重心が不安定になりやすく転倒リスクが2.5倍高いことが明らかになっており、それに伴い骨折のリスクも高くなってしまいます。

お口の健康・機能を保つことが介護予防・重症化防止につながります。むし歯や歯周病予防のために日々の歯磨きを心がけ、必要になったら入れ歯を作りしっかり噛んで食事ができるようにしていきましょう。

次回のコラムは、事務局(涌谷町福祉課包括支援班)で、最終回となります。

【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

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4年度の特定健診法定報告(速報値)では、涌谷町全体で15・9パーセントの人が喫煙していると答えています。男性は28・1パーセント、女性が5・9パーセントとなっており、男性は県内市町村の平均(全体22・0パーセント、男性24・5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います。

たばこは、喫煙者が吸っている主流煙よりも、たばこからも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ふ受動喫煙により、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

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、家族全員の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
☎25-7973



意識せず、周りの人の健康を害しているかもしれない。

大人の趣味講座 第2回藍染体験

先人の知恵と恩恵にふれ、自分だけの藍染作品を作りませんか？詳しくはお問い合わせください。

- ▶日時 2月23日(日)9時30分～10時
- ▶場所 農村環境改善センター(舘岳公民館)
- ▶講師 里山ガーデン工房ハッピーボタニカル 山下のぞみ先生
- ▶参加費 作る物によって異なります。ガーゼハンカチ800円、木綿ハンカチ2,500円、手ぬぐい3,500円など持ち込んだ生地を染めたい人は、ご相談ください。
- ▶申込方法 電話 ▶申込期限 2月20日(木)

涌谷公民館図書館 図書点検と休室

図書の点検を行うため、2月4日(火)から2月12日(水)まで貸出停止および相互貸借の申込受付を停止し、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 涌谷公民館図書館 ☎25-5501

ちいさなちいさなおはなし会(対象年齢3歳以上)

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22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 涌谷公民館図書館 ☎25-5501

涌谷公民館図書館

2月14日はバレンタインデーです。甘いお菓子にまつわる本を紹介します。

【一般書】はじめてでも、かんたん!

おいしいチョコスイーツ 著 矢作干春

お菓子作りがはじめての人でも、簡単に作れるチョコスイーツのレシピが多数紹介されているレシピ本です。お手軽で美味しいお菓子作りにチャレンジしてみませんか?

【児童書】ぎょうれつのできるチョコレートやさん

作 ぶくざわゆみこ

いたずらっ子なシマリス君と心優しいキタリス君のふたりは、ある日、森で木の実を拾っているお兄さんに出会います。お兄さんと一緒に木の実を拾うお手伝いをしたお礼に、ふたりはチョコレートをもらいました。笑顔あふれるあたたかいお話です。

▶問い合わせ先 涌谷公民館図書館 ☎25-5501

涌谷公民館 美術作品展

涌谷高校美術部の皆さんの、すばらしい作品を展示します。ぜひ、鑑賞にいらしてください。

▶日時 2月3日(月)～2月21日(金)9時～17時

▶場所 涌谷公民館 視聴覚コーナー

▶入場料 無料

問い合わせ先 涌谷公民館 (生涯学習課) ☎43-3001

「鬼は〜外! 福は〜内!」宮澤です。昨年は、息子が通う涌谷修紅幼稚園にて、節分に参加させていただきました。泣いて逃げる子、嬉々として豆をぶつける子など個性が出ていて、私も全身赤鬼コーデにて全力で鬼役を楽しんでいます。今年も、涌谷修紅幼稚園にお邪魔する予定です。昨年の豆まきの様子は、二次元バーコードからご覧ください。節分を過ぎると季節が変わり、改めて2025年が始まる気がします。今年も、3年間の協力隊任期のうち最後の年となります。涌谷町に家族で引っ越してきてからは、たくさんの方と出会い、活動させていただきました。町のキャラクターや動画作りをメインに活動してきましたが12月までの残りの期間で、活動の成果を目に見える形にでき



笑平まるん



修紅幼稚園
豆まきの様子
二次元コード

るように動いていきます。災いや迷いを今回の節分ですっきり振り払い、残りの期間を頑張ってください。どうぞ本年もよろしくお願いたします。



涌谷町地域おこし協力隊
宮澤達雄

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

生まれた人



12月に届出はありませんでした。

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。

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
高橋 正 衛	88	2の3区	松田 きち子	89	上郡1区
松原 忠 徳	84	8 区	大友 志津代	97	長根区
佐藤 司	73	八雲区	三品 なよの	98	成沢区
砂越 昭二	96	10区	佐藤 久夫	90	吉住区
野村 正治	85	上谷地区	黒澤 栄美子	69	吉住区
佐野 和雄	67	下郡区	佐藤 とし子	95	吉住区
笠松 咲子	77	下郡区	佐野 洋一	80	猪岡区
鈴木 安徳	66	上郡1区	白幡 晋	79	大谷地区

涌谷町の人口

12月31日現在()内は前月比

人口と世帯		令和6年12月の動き	
人口計	14,249人 (-16人)	出生	0人
男性	7,014人 (-19人)	死亡	23人
女性	7,235人 (+3人)	転入	24人
世帯数	5,966世帯 (-4世帯)	転出	18人
令和6年の出生および死亡			
		出生	39人
		死亡	288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 2日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230	2月16日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020
2月 9日(日)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553	2月23日(日)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333
2月11日(火)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111	2月24日(月)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959

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、病院で受診するよう、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・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

カラーネイル スタジオ
callanail studio

代表 MISAKI さん



老若男女の爪のお悩みを 解消するネイルサロン

浦谷町一本柳の閑静な住宅地
の中で、ネイルサロン「callanail
studio」を営むのが、今回紹介
するMISAKIさんです。

MISAKIさんは、大崎市
出身で、仙台市にある高校を卒
業後、医療事務の専門学校に進
学し、順当に医療事務の職に就
きました。しかし、医療事務に
携わり5年ほど経過した頃、自
分の仕事・働き方に「毎日同じ
ことの繰り返しで良いのだろうか
か」と疑問を抱くようになり、
改めて何か手に職をつけなけれ
ばと考えるようになりました。
そういつた中で思い至ったのが、
ネイルアートです。「それまで
趣味で自分の爪にネイルアートを
施術していましたが、ネイル
アートには集中して取り組めて
いることに気づき、『手に職を
つけるならこれだ』と思い、ネ
イルアートの道に進むことを決
意しました」。

ネイルアートを志すことを決
めた後、医療事務の仕事をしな
がら、通信制ネイルスクールに

入校し、自宅で教材やDVDの
視聴、時にはスクールに向い
て受講するなど、ネイルにかか
わる必要最低限の知識と技術を
身に付けていきました。そして、
ネイルサロンに就職するために
必要となる公益財団法人日本ネ
イリスト検定試験センターのネ
イリスト技能試験を突破し、ネ
イリストの資格を取得し、仙台
市にあるネイルサロンに就職。
そのネイルサロンでのネイリス
トとしての実務を通して技術を
高め、令和2年に浦谷町でネイ
ルサロン「callanail studio」を
開業しました。

浦谷町でのネイルサロン開業
は、ゼロからのスタートであつ
たため、SNSのInstagram
やネイルアートにかかわ
る情報サイトを活用して情報発
信を行い、集客に励んできました。
開業から5年となる最近、

単に爪を飾るだけのネイルア
ー
トだけではなく、爪育成と足の
トラブルネイルのケアを行う資
格も新たに取得したMISAKI
さん。「これまで多くのお客
さまにネイルアートを施術して

まいりましたが、『私の爪なん
かにネイルアートをして』と
自分の爪にコンプレックスを抱
えている人が多くいることを知
りました。深爪や巻き爪などの
悩みを抱えるお客さまの爪を、
健全な爪を育成し直す技術を身
に付けました」。東北でまだ5
人しかない、トラブルネイル
ケアの技術は若い人だけではな
く、長年の生活の中で巻き爪が
深刻化したシニアにも適してい
ると言います。「炎症している
爪を治療するといった医療行為
が必要な場合は対象とはなりま
せんが、シニアでも、例えば、
足の爪を本来の状態へ整えるこ
とで、体のバランスが良くなり、
生活の質が改善します。今後は、
爪の育成を通じて体を整えるア
ドバイスにも注力していきたい。
爪で困っている人をサポートし
て、悩みを解消していくことが
できれば」とこれからの時代・
地域に即した展望を抱いていま
す。そのためにも、若い女性に
限らず、美容に関心がある男性
や爪に悩みを抱える人であれば
シニア世代まで幅広く知って
もらいたいと前を向きます。



広報わくや

令和7年2月1日

通算835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 https://www.town.wakuyamiyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所