



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

健康長寿の食べるポイント

健康で過ごすために欠かせないのがお食事です。日々の食事を通して、良好な栄養状態を保つことが重要となります。一般的に65歳くらいまでは、生活習慣病予防を目的に、メタボリックシンドロームや過栄養の対策として「控える食事」が主流となります。

一方で75歳以上の高齢者では、介護予防を目的に、栄養不足や筋力の低下の対策として「しっかり食べる」ことが健康長寿のポイントとなります。

栄養不足を防ぐ・改善するためには、いろいろな食材を食べることが大切です。からだの機能の維持や、筋肉・体力の維持には以下の10の食材のうち、1日で最低でも4つ以上、できれば7つ以上を目指しましょう！

合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく」です。

涌谷町老人保健施設では、地元の食材を使用したお食事

を提供しています。また、月に2～3回の行事食や、平日の昼食時には選択メニューも実施しています。食べる楽しみを持つことも、健康長寿のポイントです。



1年に一度の健康状態の総点検をお忘れなく

各

種健(検)診の申し込みが始まります

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

12月6日(金)以降に、各地区の健康推進員が各家庭に申込書をお届けします。

後日、健康推進員が申込書の回収に伺いますので、提出してください。なお、回収日までに健康推進員に提出できない場合は、健康課健康づくり班に持参し、提出してください。

対象年齢や料金などの詳細は、配布された申込書と一緒に同封されている案内でご確認ください。

《提出期限》 12月23日(月)

《提出先》 各地区の健康推進員

または、健康課健康づくり班



早期発見
早期治療のため
必ず受診しましょう！

広告

涌谷スタンプ会は解散します

シール台紙は、加盟店で使用してください。
使用期限は、令和6年12月31日(火)です。

問い合わせ先

涌谷スタンプ会 (遠田商工会涌谷事業所内)

☎0229-43-3450

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

令和6年から相続登記が義務になりました。
放置すると10万円以下の罰則が科せられることがあります。
相続関係が複雑な方も一度ご相談ください。

「相続の相談窓口」(土日祝も対応・要予約)

☎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)



次世代に
伝えたい!



俺の自慢のおとう飯^{はん}

▶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。今回のレシピは、町内在住で土日の食事の用意を担当しているという「涌谷の金さん」さんの自慢のレシピを紹介します。

【背徳のバターナッツカボチャプリン】

(調理時間(焼き・冷やし時間を除く): 35分)

●材料(4人分)

- バターナッツカボチャ(600g)
- ★生クリーム(200ml)、★卵(3個)
- ★牛乳(200ml)、★砂糖(100g)
- 砂糖(大さじ3)、○水(少量)

●作り方

- ①バターナッツカボチャの皮を厚めにむき、種とわたを取っておく。
- ②小さめにカットして耐熱皿に並べて、600Wで7~8分程度、やわらかくなるまで加熱し、温かいうちにフードプロセッサーでペースト状にする。
- ③ボウルに★を入れて混ぜたのち、冷めたカボチャペーストを入れ、混ぜ合わせる。
- ④水と砂糖を鍋にかけて焦がし、カラメルを作る。
- ⑤耐熱皿にカラメルを先に入れ、プリン液を適量流し込んだ後、160℃に予熱したオーブンで、1cmほどお湯をはった天板で1時間程度、湯焼きする。
- ⑥焼けたら、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やして完成。

出典:クックパッドレシピID21243098

【レシピ提供者 涌谷の金さん(9の3区)】



【おすすめポイント】

・秋になり、バターナッツカボチャが始めると作りたくなるデザート。甘いカボチャとたっぷりの生クリーム・卵、カラメルが組み合わせると背徳の味に。

【レシピエピソード】

・わくや産直センターに出かけたときに、見たことがないバターナッツカボチャを見つけたのが作るきっかけとなりました。お菓子作りは初めてでしたが、思いのほか簡単で、お店で購入するスイーツ以上に濃厚な味わいに、奥さんも子どもも大満足でした。

☎ 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

電話で申し込み

▼申込方法 12月13日(金)までに

や不安のある人の家族

診断された、または、その可能性

や不安のある人③若年性認知症と

診断された人②若年性認知症の可能性

▼対象者 ①若年性認知症と診断

養指導室

▼場所 大崎合同庁舎2階保健栄

10時~12時

▼日時 12月20日(金)

ませんか。

悩みや思いなどを語り合ってみ

す。

症を発症した人と家族のつどいで

せせらぎの会は、若くして認知

症を

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事務局、涌谷町福祉課包括支援班です。

高齢者のよろず相談所、地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の健康面や生活全般に関する相談に応じる、地域に密着した総合相談窓口で、令和5年4月末時点で、全国7,393カ所に設置されています。日常生活でのちょっとした心配事から、病気、介護、経済的な問題や虐待など、高齢期に起こり得るさまざまな相談に応じています。

涌谷町地域包括支援センターは平成18年4月に設置され、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが配置されています。最も多く寄せられる相談は、介護に関するもので「病院から退院と言われたがどうしたらいいか」「物忘れが出てきた」などです。その場合、介護保険申請やケアマネジャーへの紹介、必要に応じ医療機関と連携します。来庁できない場合は訪問も可能です。

最近では認知症疑いに関する相談が最も多く、家族のほか地域からの相談にも応じています。また、高齢者の権利侵害に関する相談も増えており、虐待対応や成年後見制度の活用など支援を行います。

困り事が漠然として相談できない場合でも問題ありません。「介護のことで誰に相談してよいのか分からない」「介護について分からないことが分からない」「親の様子が変わった」といった相談でも、職員が問題点を整理し、どのようなサポートが必要かを一緒に考えます。まずは涌谷町地域包括支援センターへ「困っている」ということを遠慮なく伝えてください。皆さまの「よろず相談所」としてご相談いただけます。

【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

右記二次元コードから涌谷町地域包括支援センターの詳細を確認できます。



高

接種費用の一部を助成します

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

高齢者の肺炎の原因で最も多く、重症化しやすいものが肺炎球菌です。肺炎球菌とは主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通して飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。町では、高齢者の肺炎を予防するため、肺炎球菌予防接種の費用を助成しています。

指定医療機関以外で接種を希望する人は、接種前に健康課健康づくり班までご連絡ください。

《対象者》①接種日に65歳の人(66歳の誕生日前日まで)②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人(身体障害者手帳1級相当)

《助成回数》1回

《助成額》3,000円(助成額を超えた費用は自己負担)

《持参物》予診票、接種済証(下表の医療機関に用意しています)、接種料金

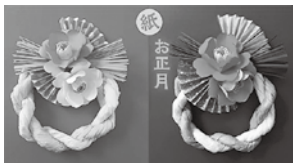
《申込方法》必ず各医療機関に電話などで予約してください。

《指定医療機関》

涌谷町	涌谷町国保病院	☎ 43-5111
	宮野内科医院	☎ 43-5031
	米谷医院	☎ 44-1133
	東泉堂病院	☎ 42-3333
町外	岡本病院	☎ 42-2876
	わたなべ産婦人科 ・内科・小児科	☎ 55-3535

公民館講座 こ・しえる雅舎のお正月飾り しめ縄づくり

- ▶日時 12月14日(土)
9時30分～11時30分
- ▶場所 涌谷公民館
- ▶対象 どなたでも
(先着20人)
- ▶講師 手作り工房 こ・しえる雅舎
創り人 佐藤雅弘氏
- ▶参加費 500円(材料代) ▶持参物 筆記用具
- ▶申込方法 12月11日(水)まで電話でお申し込みください。小学生が参加する場合は、家族の同伴をお願いします。
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001



公民館イベント情報

- ▶予定と内容
1月 星を見る会、友活イベント(2月になる場合あり)
2月 藍染体験(第2回)
詳細は、随時広報わくややホームページでお知らせします。
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

涌谷公民館図書室

12月6日は音の日です。音楽をテーマにした本を紹介します。

【一般書】蜜蜂と遠雷 著 恩田陸

「ここを制した者は世界最高峰のS国際ピアノコンクールで優勝する」というジグクスがある芳ヶ江国際ピアノコンクール。数多の天才たちが繰り広げる競争という名の自らの闘い。予選を勝ち抜き優勝を手にするのは一体誰なのか？

【児童書】クマと森のピアノ

著 デイビッド・リッチフィールド 訳 俵万智

ある日、こぐまのブラウンは森のなかでへんてこなものを見つけました。さわるとび聞いたことのない音になるへんてこなものに、ブラウンは毎日会いに行きます。そのうちへんてこなものとブラウンは仲良しになって、美しい音が鳴りだしました。

【ほかにはこんな本も】

羊と鋼の森 著 宮下奈都

絶対音感 著 最相葉月

ラブカは静かに弓を持つ 著 安壇美緒

ピアニマン BLUE GIANT 雪祈の物語 著 南波永人

ハルおばあさんのオルガン

作 なるみやますみ 絵 高島純

ねずみくんとおんがくかい

作 なかえよしを 絵 上野紀子

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12月21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

企業版ふるさと納税に関して
涌谷町では現在「企業版ふるさと納税制度」を活用し、特に寄附を募集している重点プロジェクト「町指定有形文化財建物」の「佐々木家住宅」保存活用事業を行っています。歴史ある「佐々木家住宅」を次世代に受け継ぎ、涌谷町の観光や交流の拠点とすべく、現在も試験的に新緑の時期にジャズコンサートが行われたり、秋には紅葉が楽しめる無料開放イベントが行われています。持続可能な地域振興の拠点としての整備には5千万円程の寄付が必要となり、現在も継続して募集が行われております。今回はその企画を広く宣伝し、内容を理解していただくためのPR映像の撮影・編集を担当させていただきました。個人的に何度も足を運んだ場所であり、



思い入れのある場所です。季節によって変化するこの景色を、今後も末永く楽しみたいと思った次第です。



企業版
ふるさと納税
PR映像は
こちらから

戸籍の窓

10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
武田 珠奈	八雲区
菊地 朔空	八雲区



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
門間 以素	84	2の3区	松浦 恵久子	89	10区
齋藤 敏幸	51	3区	佐々木 順二	91	11区
石川 英悦	71	3区	日下 きゑ	97	岸ヶ森区
高橋 眞一	83	5の1区	石川 テル子	88	岸ヶ森区
松浦 政吉	83	9の1区	菅原 詔史	82	短台区
八鍬 トミ子	97	9の2区	藤村 文雄	89	短台区
佐藤 ちゑ子	98	9の2区	武山 昭一	90	大谷地区
岩田 明雄	81	9の3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

10月31日現在()内は前月比

人口と世帯		令和6年10月の動き	
人口計	14,296人 (-26人)	出生	2人
男性	7,048人 (-11人)	死亡	20人
女性	7,248人 (-15人)	転入	25人
世帯数	5,975世帯 (-4世帯)	転出	33人
令和6年の出生および死亡			
出生	34人	死亡	238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
12月1日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133	12月29日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020
12月8日(日)	いせ内科クリニック(美里町)	☎87-8767	12月30日(月)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333
12月15日(日)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553	12月31日(火)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111
12月22日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230			

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

岡村 風香さん (日本空手協会浦谷支部)



空手と看護師の二刀流で日本一

内閣総理大臣杯第66回全国空手道選手権大会で、宮城県本部の一員として団体戦女子組手の部に出場し、全国制覇したのが、岡村風香さんです。

風香さんの空手道が始まったのは、小学校低学年。日本空手協会浦谷支部に入団していた兄の送迎に同行しているうちに、習い始めていました。当初は、遊びに行く感覚でしたが、高学年になるにつれ、勝利が次につながることを意識し始めてから、向上心が芽生えました。

中学校では空手に専念するため、総合文化部に入部。その甲斐があり、県大会では上位入賞や全国大会出場にも出場す

るようになりました。さらに、全国大会でも勝てるよう、日々全力で取り組み、外部の練習会や合宿にも、片っ端から参加していききました。

空手をさらに磨くため、兄が進学した千葉県の強豪校、拓殖大学紅陵高校に進学しました。5人の同期と空手漬けの毎日の中、同期が選手になる一方、記録要員に留まっていた風香さんは、「自分が出場しなくても毎回千葉まで応援に来る親に報いるため、そして、チームの勝利に貢献できるようにしたい」と心機一転。2年生から選手となり、迎えた千葉県インターハイ予選では決勝で惜敗。3年生の引退後、「来年こそは」と主将としてチームをけん引し、春の選抜全国大

会へと導きました。いよいよ全国の舞台となった矢先、コロナ禍に突入し、すべての大会が中止に。「高校生活がボヤつとしたまま終わってしまった」と物憂げに思い起こします。

コロナ禍の見通しがかんない中、「空手は道場でもできる。手に職をつけた方が良い」という親の勧めで、看護学校へと進学しました。進学後は、月に一度母校の高校に通い、ジムでのトレーニングで体力を維持し、看護学校の長期休暇時には浦谷支部で空手を継続。3年間の専門学生を経て国家試験を突破し、今年4月から仙台市にある病院に就職しました。そして、7月には全国制覇を成し遂げました。

社会人として道場に通う目的は、鍛錬に留まりません。「家族と同じくらい長い時間を共にしてきた先生や先輩たちがいる道場で、今度は、指導者として道場を支えたい」。そんな風香さんを浦谷支部指導者の黒澤哲哉さんは、「看護師という重責ある仕事との両立が難しい中、日本一の栄冠は快挙。来年の全国大会出場も決まっている。今後指導者として、同じ目線で後進の育成にあたれるのが楽しみであり、心強い」と期待を寄せます。風香さん自身も「個人戦でも成果を出し、子どもたちの見本になれるよう、限界までがんばりたい。技術と共に勝ちにこだわるマインドも伝えていきたい」と意気込みます。



広報わくや

令和6年12月1日

通算833号

【編集・発行】

浦谷町 企画財政課

〒987-0192

企画班

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