

大人のハロウィンパーティー

おひさまスマイル

ハッピーハロウィン！おしゃべりやゲームを楽しみながら、ほっと一息つける時間を一緒に過ごしませんか？毎年好評の手作りハロウィンスイーツもお楽しみに♪ドレスコードは、黒っぽい服装。仮装での参加もどうぞ！同室で見守り託児も行います。

- 日時 10月19日(月)10時～11時30分
- 場所 涌谷町町民医療福祉センター集団検診室
- 対象 どなたでも ●参加費 800円(材料費)
- 申込締切 10月15日(木)
- 《申し込み先》 ☎090-4672-5669(大橋)
☎090-4123-7019(齋藤)

情報はSNS『おひさまスマイル』で検索！
9月28日(月)10時から開催の「耳リフレ&薬膳で創る美人創生講座」も申込受付中です。

巨大新聞紙のふろしき作り

かくくこどもカフェ

つっちーと一緒に楽しく遊ぼう！巨大新聞紙のふろしきをみんなで作ろう！旬の食材を使ったランチもあります。

- 日時 9月6日(日)10時30分～13時
- 場所 涌谷公民館 ●持参物 飲み物
- 食事代 大人300円、こども100円
- その他 次回は10月10日(土)に涌谷公民館で開催予定
- 《問い合わせ先》 あんだあも ☎25-3750

看護師に育児相談ができます

修紅幼稚園

発達や成長の気になることについて、どんな小さなことでも大丈夫です。園の看護師がゆっくり話を伺います。お気軽にご参加ください。

- 日時 9月9日(水)10時～11時
 - 場所 修紅幼稚園 ●参加費 無料
 - 対象 6カ月から入園前までのお子さん
 - 《問い合わせ先》 修紅幼稚園 ☎43-5155
- 園の様子はInstagramでもご覧いただけます。

給食試食会や年齢別サークル

涌谷保育園

- こひつじ広場「親子でにこにこふれあい遊び」
- 日時 9月4日(金)10時～12時 ○参加費 無料
- 親子でスキンシップを楽しみながら赤ちゃんの成長を応援するふれあい遊びの時間です。講師は齋藤祐子さんです。
- サークル製作・給食プチ試食会
- 日時 9月7日(月)～10日(木)10時～12時
- 参加費 無料
- 食育セミナー「ちゃちゃっと簡単おかずレシピ」
- 日時 9月16日(水)10時～12時 ○参加費 無料
- 簡単なおかずの紹介と試食会です。赤ちゃんの同伴可。
- 給食試食会
- 日時 9月28日(月)～30日(水)11時15分～
- 参加費 300円(1食) ○申込方法 電話で申し込み
- 《問い合わせ先》 涌谷保育園 伊東・池田 ☎42-2333

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

とび出せ！消防署見学

子どもの丘

- 日時 9月12日(土)10時～11時30分
- 場所 遠田消防署(現地集合・現地解散)
- 参加費 無料
- 予約 必要(電話で申し込み)

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・申し込み先》
子どもの丘子育て支援センター ☎87-5531

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

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 毎週火・木曜日 9時30分～11時
- 場所 さくらんぼこども園支援室
- 準備物 飲み物、オムツ交換時用バスタオル
- ※上記のほかに月1回行なうなかよしルームがあります。
- 日時 9月9日(水)10時～11時(要予約)
- 親子制作や手遊びをします。
- 《申し込み先》 さくらんぼこども園 ☎43-6681

一時預かり事業

一時預かり保育

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、お子さんを預かります。

- 日時・料金 月曜日～土曜日(祝日除く) 8時～16時
4時間まで900円・8時間まで1,800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ヵ月以降の保育所などに所属していない未就学児
- 《初回登録》 子育て支援課子育て支援班 ☎25-7906
- 《利用申請》 認定こども園こどもの丘 ☎87-8401

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医事班

☎25-3897

令和8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

10月1日(木)からインフルエンザ・コロナウイルスワクチンの予防接種を開始します。完全予約制です。接種の際は、電話または窓口でお申し込みください。

▶**予約受付日時** 9月14日(月)から12月11日(金)までの
平日14時から17時

▶**接種時間** 10時～11時

▶**接種費用** インフルエンザ4,000円
コロナワクチン16,000円

(涌谷町の助成対象の人は、健康課健康づくり班のお知らせをご覧ください。)

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院

☎25-3118

瞼を上げる新しい治療～^{がんけん か すい}眼瞼下垂が気になる人へ～

今回は、眼瞼下垂の新しい治療についてお話いたします。眼瞼下垂とは、^{まぶた}瞼が下がって十分に上がらない状態をいいます。瞼は^{じょうがんけんきよきん}上眼瞼挙筋やミューラ筋とよばれる、瞼を上げる筋肉が^{けんぱん}瞼板と呼ばれる瞼のまな板を引っ張り上げることで開きます。筋肉と瞼板は^{けんまく}腱膜という組織でつながっています。この腱膜が加齢により伸びて弛んでくると筋肉の力が瞼板に効果的に伝わらず、瞼が上がりにくくなってしまいます。また、上瞼の皮膚の弛みや筋肉の衰えも、眼瞼下垂の原因となります。

眼瞼下垂は脳や免疫的な病気によって起こるものとコンタクトレンズ(特にハードコンタクトレンズ)の長期使用や加齢に伴って起こるものがあります。病気に伴って起こる場合はもちろん、その治療を優先するわけですが、それ以外のものは基本的に瞼を上げる手術が選択されます。手術を受けたくない方や手術するほど瞼が下がっていない方には、治療法はありませんでした。

はたらき

上まぶたを上げる筋肉のひとつであるミューラ筋を収縮させることで、まぶたを上げます。



そこで、手術以外の眼瞼下垂治療として点眼薬が新しい治療の選択肢として加わりました。もちろん瞼を上げる一番有効な治療は手術であることは変わりません。しかし、点眼薬での治療の選択肢が増えたことで、お気軽に治療が受けられるようになりました。瞼が下がってきたのが気になる方、目元の印象を良くしたい方など、ご興味のある方はぜひ眼科までご相談ください。

※保険外診療となります。

涌谷町国民健康保険病院

眼科科長 ^{なる み しんぺい} 鳴海新平

眼瞼下垂により、目が開けづらい、視界が狭い、眼精疲労などの症状がでえます。整容面では年を取って見える、疲れているように見える、眠たそうに見えるなどの印象を与えます。また瞼の筋肉だけでなく、額の筋肉(前頭筋)を使って瞼を上げようとするため、まゆ毛の位置が高くなり、額のしわが目立つようになります。重度の場合は、視界を確保するために^{あご}顎を上げてみるようになり、頭痛や肩こりの原因になることもあります。

健康は 予防と検診の 二刀流 (日本対がん協会2026年度がん征圧スローガン)

9

月はがん征圧月間です

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

9月は公益財団法人日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。がんとその予防について、正しい知識や早期発見・早期治療の大切さを広める活動が全国的に行われています。この機会に家族や大切な人と一緒にがんについて考えてみましょう。

【がん検診、忘れずに受けていますか？】

国民の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっています。しかし、がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。厚生労働省では、がん検診の受診率を60%以上とすることを目標に、がん検診を推進しています。

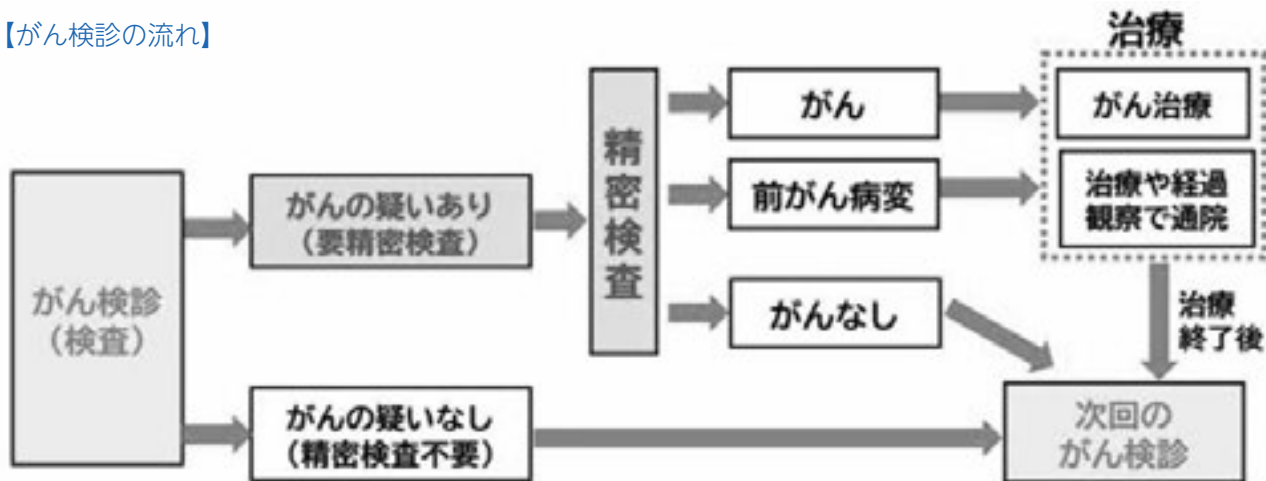
生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぎきることはできません。そのため、がん検診を、適切な年齢、および適切な受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要になります。

医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発

見・早期治療が可能になってきました。自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法です。がん検診によって早期がんを見つけることができれば、80～90%以上治るがんもあることが分かっています。

がん検診の流れは、まずがん検診(検査)で、がん疑いの選別をし、精密検査が必要な方をふるい分け、精密検査を受けていただくことで、最終的に「がんがある」「がんがない」を診断します。精密検査を含めて一連のがん検診として、がんの有無が確認できるので、精密検査が必要であると通知された場合は、医療機関でより詳しい検査を行い、本当にがんがあるかを調べる必要があるため、必ず精密検査を受けましょう。「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、もしがんがあった場合、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。がんの疑いなしだった場合やがん治療が終了した場合でも、定期的になん検診を受けましょう。

【がん検診の流れ】



広告

♪佐藤音楽教室 生徒募集♪



3歳からシニアまで無料体験レッスン実施中♪未就学児の生徒さん向けに「絶対音感」が身につく新カリキュラムの取り入れています。

お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 涌谷教室・古川教室 ☎080-8807-0766

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

特

管理栄養士や保健師が生活習慣改善のアドバイスをします 定健診の結果を提出してください

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(40～74歳)で、職場や個人で健診・人間ドックを受けた人は、涌谷町への健診結果提出にご協力をお願いします。

健診結果を基に涌谷町の管理栄養士や保健師による結果説明や生活習慣改善のアドバイスを行います。対象の皆さんは、ぜひ結果を提出して健康増進に役立ててください。

なお、提出された結果は涌谷町の受診率に反映されます。

▶**提出期限** 令和9年3月31日(水)

▶**対象者** 健康診断を受けた日において涌谷町国民健康保険加入者(40～74歳)

▶**提出物** 令和8年4月1日以降に受けた健診結果で、次の健診項目が記載されているものが対象となります。健康課健康づくり班の窓口^へに直接持参ください。
健診項目:腹囲、身長、体重、血圧、尿検査(蛋白、糖)、血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GPT、空腹時血糖(またはHbA1c))、既往歴、自覚症状、他覚症状、医師の判断、医師の名前など

健診項目が不足している場合や保険・年齢が異なる人は対象外となりますので、ご了承ください。

医

がん患者の治療と就労の両立を支援

療用ウィッグと乳房補正具購入費用を助成

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

涌谷町では、がん患者の皆さん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)および乳房補正具の購入費用の一部を助成します。

▶対象者

次のすべてに該当する人が対象です。

- ①涌谷町内に住民票がある人
- ②がんと診断され、医療機関において治療を受けた、または現在治療中の人
- ③がん治療に伴う脱毛または乳房切除により、就労や社会参加などと治療の両立に支障が出る、または出るおそれのある人
- ④世帯の市町村民税のうち所得割課税年額が304,200円未満である人
- ⑤過去に涌谷町および他の自治体のウィッグまたは乳房補正具などの購入費助成を受けていない人

▶対象となるもの

《医療用ウィッグ》

全頭用ウィッグ(本体)。部分用ウィッグや毛髪付き帽子、付属品やケア用品は対象外。

《乳房補正具(右側・左側)》

人工乳房、パッド、ニップルなど。体内に挿入する人工乳房や補正下着、付属品やケア用品は対象外。

▶助成金額

対象者1人につき、助成額は購入経費の全額(上限2万円)とし、ウィッグなど1種類につき1回限りの助成となります。

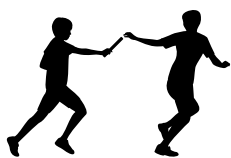
▶**申請締切** ウィッグなどを購入した日の翌日から1年以内に申請してください。

▶申請に必要なもの

下記^を揃え、健康課健康づくり班窓口で申請してください。

- ①涌谷町がん患者医療用ウィッグ等購入費用助成事業申請書(健康課に備え付け、またはホームページからダウンロード)
- ②がん治療を受けた、または受けていることが確認できる書類(治療方針計画書など)
- ③補正具などにかかわる領収書(購入日、品目、金額の記載があるもの)
- ④助成金の振込先通帳(写し)





在宅医療 介護連携推進事業コラム

～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、涌谷町社会福祉協議会ゆうらいふ
デイサービス管理者の鈴木宏美さんです。

在宅支援と多職種連携

在宅支援では、利用者が住み慣れた地域や自宅で
その人らしい生活を続けられるよう多職種が連携し
て支えることが大切です。医師、看護師、ケアマネ
ジャー、介護職、リハビリ職などがそれぞれの専門
性を生かし、利用者を中心に支援を行っています。

多職種では「つなぐ」「つなげる」という視点が
欠かせません。サービス担当者会議で支援方法を共
有するだけでなく、日々の関わりの中で得た情報を
適切な職種へつなぐことも重要です。デイサービス
利用中の何気ない会話から不安な気持ちや体調の変

化、生活上の困りごとに気づくことがあります。そ
の小さな変化をケアマネジャーや訪問看護師に伝え、
早期対応につながった事例を数多く経験してきました。
小さな気づきを必要な支援につなげることで、
安心した在宅生活の継続につながると実感していま
す。

利用者や家族の思いをつなぎ、必要な支援へつな
げることが切れ目のない在宅支援につながります。
これからも多職種との信頼関係を大切に、人と人、
支援と支援をつなぎ、一人ひとりの暮らしを支えて
いきたいと考えます。

【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

遠田郡内で特定健診を受けられる医療機関をご紹介します

か

かりつけ医でも特定健診を受けられます

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

- ▶ **健診期間** 9月30日(水)まで
- ▶ **対象者** 涌谷町国民健康保険加入者(40～74歳)
- ▶ **持参物** マイナ保険証または資格確認書、特定健
診受診票、検査容器
- ▶ **受診料** 無料

▶ **申込方法** 各医療機関に電話で必ず予約してくだ
さい。涌谷町国民健康保険病院で受診した人やバス
健診で受診した人は受けられません。特定健診以外
の健診は受けられません。

	医療機関名	電話番号	備 考
涌谷町	米谷医院	☎ 44-1133	
美里町	熱海医院	☎ 33-2020	月曜日から金曜日の午前のみ実施
	小牛田内科クリニック	☎ 32-5959	
	高城利江整形外科	☎ 31-1230	問い合わせの電話は 14 時から 16 時まで
	袖井クリニック	☎ 31-1188	
	美里町立南郷病院	☎ 58-1234	問い合わせの電話は 14 時から 16 時 30 分まで
	いせ内科クリニック	☎ 87-8767	

各種介護予防教室のご案内

▼ **カラダはつらつ教室**

自宅でも続けられる簡単
な体操をお伝えします。

▼ **日時** 9月15日(火)

10時～11時30分

▼ **場所** ゆうらいふ

町内在住の65歳以
上の人

▼ **問い合わせ先**

涌谷町社会福祉協議会
地域福祉課

☎ 43-6661

▼ **わくやアクティブ男塾**

男性限定の介護予防教室
です。

▼ **日時** 9月30日(水)

10時～11時30分

▼ **場所** 涌谷町民医療福
祉センター研修ホール

▼ **対象** 町内在住の65歳以
上の男性

▼ **問い合わせ先**

福祉課包括支援班
☎ 25-7903

《共通事項》

▶ **参加費** 無料

▶ **申し込み** 不要

▶ **持参物** 上靴、飲み物、
タオル、動きやすい服装

▶ **講師** 株式会社ナイスハ
ビット 理学療法士

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

登米市でノルディックウォーキングを行います。雨天時は中止となります。

- ▶日時 9月19日(土)8時30分現地集合
11時30分散会予定
- ▶参加費 会員500円、体験500円 ▶定員 先着25人
- ▶持参物 運動に適した服装・ポール(貸出可)・タオル・飲み物
- ▶申込方法 9月14日(月)まで生涯学習課に電話で申し込み

涌谷第一小学校PTA 親子ふれあい作品展

子どもたちがおうちの方と一緒に夏休み期間を通して試行錯誤しながら制作した作品を展示します。

- ▶期間 8月30日(日)～9月11日(金)
9時30分～16時30分(水曜休館)
- ▶場所 涌谷町くがね創庫
- ▶入場料 無料
- ▶問い合わせ先 涌谷町くがね創庫
☎43-6066



第29回みやぎ県民文化祭

県内7ブロック文化協会から推薦された創作作品の展示および舞台発表があります。

- ▶期間 10月10日(土)11時～16時
10月11日(日)10時～15時
- ▶場所 登米市迫町
水の里ホール・Abebisou(登米祝祭劇場)
- ▶問い合わせ先 第29回みやぎ県民文化祭実行委員会事務局
☎0220-34-2332

涌谷公民館図書室

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症に関するお話を紹介します。

【一般書】長いお別れ

著 中島京子

少しずつ記憶をなくして、ゆっくりゆっくり遠ざかっていくといわれる認知症。日々起きる不測の事態に右往左往するひとつの家族の姿を通じて、終末のひとつの幸福が描き出される。やわらかなユーモアが光る連作集です。

【児童書】あおいアヒル

作 リリア 訳 前田まゆみ

ある日、アヒルは青い池で赤ちゃんワニと出会い、ママになります。やがてワニが大きく頼もしく成長したある日、アヒルの記憶が少しずつ消えはじめました…。親から子へ、子から孫へ、世代を越えていく姿を描いた絵本です。

【ほかにはこんな本も…】

じいちゃん、出発進行！ 作 藤川幸之助 絵 天野勢津子
おばあちゃん、わだしを忘れてもいいよ

作 緒川さよ 絵 久永フミノ

認知症世界の歩き方

著 寛裕介

家族じまい

著 桜木紫乃

ちいさなちいさなおはなし会(対象年齢3歳以上)

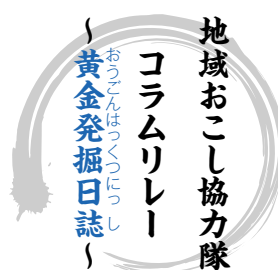
紙芝居や絵本の読み聞かせ会を9月26日(土)10時30分から11時まで涌谷公民館談話室で開催します。

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

問い合わせ先 涌谷公民館(生涯学習課) ☎43-3001

初めまして！7月から涌谷町地域おこし協力隊として活動している、埋金萌です。
私は東京で生まれ育ち、スポーツメーカーや、花・観葉植物のインターネット販売を行う会社で働いてきました。香川県にある祖母の家を訪れるたび、人との距離が近く、自然と声をかけ合う暮らしに魅力を感じ、いつか東京を出て暮らしたいと思っていました。大好きな家族や友人と離れる迷いもありましたが、これからの暮らしを考え、夫婦で移住を決めました。
そこで改めて気づいたのが、暮らしの中の「余白」の大切さです。私にとって余白とは、子どもの頃の3時のおやつのような、ほっとできて少しうれしくなる時間。涌谷町は、そんな時間を大切にできる場所だと感じています。

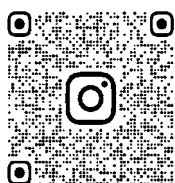


地域おこし協力隊

コラムリレー

おつごんはつくつし
黄金発掘日誌

これからは、何かを手作りしたり、地域の自然や暮らしに触れたり、日常から少し離れて楽しめる時間や体験を作っていきたいです。そうした活動を通して町内外の人が出会い、涌谷町を知り、「また来たい」「ここで暮らしてみたい」と思うきっかけにつなげたいです。
広報わくや8月号に登場した夫・一平も同じ思いで活動しています。まずは二人で古民家の改修から。皆さんが気軽に立ち寄り、人と人がつながる場所に育てていきたいです。



埋金隊員
Instagram



涌谷町地域おこし協力隊
埋金萌隊員

戸籍の窓

7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
佐々木 葉 弓	9 の 3 区
岡 村 恵 夢	上 町 区
成 川 景 士	長 根 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
吉目木 則 雄	87	5 の 2 区
鈴 木 千枝子	94	5 の 2 区
佐 藤 克 則	53	5 の 2 区
菅 原 正 則	78	5 の 2 区
菊 地 千枝子	90	9 の 3 区
櫻 井 つや子	92	1 0 区
後 藤 みどり	99	上小塚区
佐 藤 トミエ	100	黄 金 区
平 みよ子	92	下 町 区
只 野 みえ子	70	上谷地区
大和田 了 榮	92	簗 岳 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

7月31日現在()内は前月比

人口と世帯		令和8年7月の動き	
人口計	13,811人 (+8人)	出生 4人	死亡 17人
男 性	6,808人 (+3人)	転入 40人	転出 19人
女 性	7,003人 (+5人)	令和8年の出生および死亡	
世帯数	5,997世帯 (+16世帯)	出生 26人	死亡 130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
9月 6日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188	9月22日(火)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111
9月13日(日)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234	9月23日(水)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553
9月20日(日)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234	9月27日(日)	熱 海 医 院(美里町)	☎33-2020
9月21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)
宮城県こ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



鈴木 寛章さん

(遠田研修館居合道事務局)

理想の一太刀を求め心を磨く

静寂の中で刀を抜き、無駄のない所作で技を表現する居合道。相手と打ち合わず、自らの技と心を磨く武道です。そんな居合道に約27年にわたり向き合い、令和6年・令和7年の宮城県居合道大会五段の部で準優勝を果たし、東北居合道大会に出場したのが、遠田研修館居合道の鈴木寛章さんです。

鈴木さんは涌谷町内で生まれ育ち、石巻商業高校を卒業。中学では柔道、高校ではカヌーに打ち込んでいた鈴木さんは、高校卒業後に体力の衰えを感じ、当時流行していたスポーツチャンバラを始め、インストラクターとして指導するま

でになりました。居合道との出会いは25歳の頃。スポーツチャンバラの指導をしていた際、同じ施設で稽古をしていた遠田研修館居合道の一行と顔を合わせました。そこで耳にした、刀を振った際の刃音に魅了され、「どうすればあれほど迫力ある振り方ができるのだろう」と興味を持ちました。その後、誘いを受けて居合道の稽古を始めると、週1回のつもりが次第に夢中になり、約27年にわたる修練につながりました。

現在は遠田研修館居合道が実施する稽古を中心に、大崎市古川の道場にも足を運び、多い時は週5回、鍛錬を重ねています。さらに自宅では400回の素振りを毎日欠かさず行い、「刀を振らない日

は体が落ち着きません」と語るほど、素振りが生活の一部になっています。

居合道は、仮想の敵を想定し、一人で型を演武する武道です。試合では二人が並んで同時に演武し、審判が技の正確さや礼法、気迫などを総合的に判断して勝敗を決めます。高段者になるほど、技の正確さに加え、より高いレベルの表現が求められます。その中で鈴木さんが特に意識しているのが、気迫です。「型をなぞるのではなく、目の前に敵がいるつもりで、一太刀にどれだけ気持ちを込められるかを大切にしています」。また、技術だけでなく、礼儀や人としての在り方を大切に、居合道を通じて自身の心を磨くことも意識しています。

直近の宮城県大会五段の部では2年連続で準優勝し、東北大会にも出場しましたが、優勝を目標に臨んだ今年の県大会では惜しくもベスト8で敗退。それでも、「悔しさはありますが、今は六段合格へ向けて自分を磨く時期だと前向きに捉えています」と力強く話します。

今後の展望について、「宮城県大会で優勝し、全国大会に出場したいです。そして、居合道そのものを地域の方々にも知ってもらいたいです」と、自身の活躍だけでなく、居合道の普及についても意欲を見せます。

遠田研修館居合道では、毎週月曜日と木曜日の午前中に稽古を行っており、初心者の見学や体験も歓迎しています。



広報わくや

令和8年9月1日

通算854号

【編集・発行】

涌谷町 企画財政課 企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡涌谷町字新町裏153番地2

TEL 0229-43-2112

FAX 0229-43-2693

E-mail gr-kikaku@town.wakuya.miyagi.jp

URL https://www.town.wakuya.miyagi.jp

【印刷】

鈴木寛章印刷所