

10月22日(日)は  
宮城県知事選挙および第48回衆議院議員総選挙の  
投票日です

投票は、10月22日(日)午前7時から午後7時まで、各投票所で行われます。  
なお、入場券はそれぞれの選挙ごとに郵送します。

### 宮城県知事選挙

#### 《投票できる人》

- ①平成11年10月23日までに生まれた人
- ②平成29年7月4日までに涌谷町に住民登録(または転入届出)し、引き続き住所を有している人

#### 《期日前投票》

投票日当日に仕事や旅行などで投票所に行けない人は、期日前投票ができます。

- ▶期間 10月6日(金)から10月21日(土)まで
- ▶時間 午前8時30分から午後8時まで
- ▶場所 涌谷町役場 西庁舎1階 第1会議室
- ▶持参するもの  
入場券  
(10月2日頃から郵送で配布予定)

### 第48回衆議院議員総選挙

#### 《投票できる人》

- ①平成11年10月23日までに生まれた人
- ②平成29年7月9日までに涌谷町に住民登録(または転入届出)し、引き続き住所を有している人

#### 《期日前投票》

投票日当日に仕事や旅行などで投票所に行けない人は、期日前投票ができます。

- ▶期間 10月11日(水)から10月21日(土)まで
- ▶時間 午前8時30分から午後8時まで
- ▶場所 涌谷町役場 西庁舎1階 第1会議室
- ▶持参するもの  
入場券(期日前投票開始日まで郵送での配布が間に合わない場合がありますが、入場券がなくても投票は可能です。  
予めご了承ください)

#### 《不在者投票などについて》

- ▶指定の病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができます。各施設の担当者に相談してください。
- ▶仕事や旅行などで町外に滞在しているため、選挙当日も涌谷町にいないという人は、滞在先の選挙管理委員会で投票できます。郵送で投票用紙などを送付しますので、涌谷町選挙管理委員会へお申し出ください。
- ▶一定以上の障害を持ち、投票所に行けない人は、郵便投票ができます。その場合、あらかじめ、郵便等投票証明書の交付を受ける必要があります。詳しくは涌谷町選挙管理委員会にお問い合わせください。  
なお、郵便投票の請求は選挙投票日4日前(10月18日(水))までとなっています。ご注意ください。
- ▶その他不明な点については、涌谷町選挙管理委員会にお問い合わせください。

問い合わせ先 涌谷町選挙管理委員会 ☎43-2111

簡単!

ヘルシー!

# わくわくへるしおレシピ

▶問い合わせ先

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線550)

## [さつまいもとツナのサラダ(副菜編※)]

●材料 (4人分: エネルギー186kcal・塩分0.3g)

●さつまいも 300g ●ツナ缶 1缶 ●たまねぎ 1/2玉

●マヨネーズ 大さじ3 ●パセリ(あれば) 少々

### ●作り方

①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1.5cmの厚さにいちよう切りにして、水にさらす。

②切ったさつまいもを茹でて、やわらかくする。

③玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。

④ボウルに水を切ったさつまいもと玉ねぎ、ツナを加え、マヨネーズで和える。

⑤仕上げにパセリを添える。

※副菜・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



へるしおポイント

パセリの香りや旬のさつまいもの甘さで、おいしくいただける一品です。レモン果汁など少し加えて、酸味を効かせてもおいしい。

**「がん」なんでも相談**  
宮城県 専門家による相談窓口

対がん協会では、がん患者さんとご家族の悩みや不安、疑問などに専任の看護師が対応する「宮城県がん総合支援センター」を設置しています。電話、面談(予約制)、FAX、メールなど無料で受け付けています。小さな悩みでもご相談ください。医師による面談(予約制)も可能です。

**▼相談方法**

- 電話相談 受付時間内、左記にお電話ください。
- 面接相談 予約制のため、まずは電話で予約。
- その他 Eメール、FAX などでもご相談に応じます。
- 受付日時 平日(祝日除く)の9時~16時
- ▼利用料 無料
- ▼問い合わせ先 (公社)宮城県対がん協会内宮城県がん総合支援センター ☎022-263-1560(直通)・FAX 022-263-1548・Eメール zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp



**国保病院からのお知らせ**  
インフルエンザ予防接種は事前に予約が必要です

インフルエンザの予防接種を希望する人は予約が必要となります。必ず事前に電話か窓口で予約をお願いします。なお、定期受診時に接種希望の場合は主治医に相談して予約をお取りください。詳細は左記までお問い合わせください。受付時間は、14時から17時です。

**▼予約先** 涌谷町国保病院事業部医事班 ☎43-5111 (内線102)

**子ども健康カレンダー**  
対象者には通知しますが、日時を確認の上、お越しください。

母子健康手帳の交付は随時行っています。交付を希望される人は、妊娠が分かり次第、電話などで、事前連絡の上、早めに交付を受けてください。

健診・相談名	受付日時	対象者	場所	相談内容
4ヵ月児健康診査	11月1日(水) 13:00~13:15	H29年5月生 6月生	集 団 検 診 室 町民医療福祉センター	身体計測、健康相談、小児科医診察、初期離乳食指導
1歳2ヵ月児育児相談	10月19日(木) 9:15~9:30	H28年7月生 8月生		身体計測、健康相談、歯科相談(歯ブラシ持参)、離乳食指導・試食
2歳6ヵ月児歯科健康診査	10月24日(火) 13:00~13:15	H27年3月生 4月生		身体計測、健康相談、歯科医診察(歯ブラシ持参)

**▼問い合わせ先** 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線534)



## わくや元気アップ教室

### 参加者募集

健診も終わり、届いた健診結果をみて落ち込んでいる方「何とかしなくちゃ」と思っている方、わくや元気アップ教室に参加しませんか？メタボの改善や生活習慣病の予防、そして、健康づくりに役立つ得する健康情報を紹介しています。皆さんの参加をお待ちしています。

▼日時 10月16日(月)

9時30分～11時30分

▼場所 涌谷公民館

▼内容

●運動 「100のウォーキング」  
「あなたを輝かせる歩き方」  
健康運動管理士

●栄養 「ロコモを防ごう！」  
栄養士

当日は動きやすい服装、水分補給用の飲み物をご持参ください。参加は、健康課までお申し込みください。

●こんな取り組みをしています

町では、第二わくや健康ステップ21計画を推進しています。生活習慣病予防対策の推進項目の一つに運動を位置づけ、その一環として、わくや元気アップ教室を実施しています。この教室では運動や栄養の基本を楽しく学び、自

分に合った健康づくり

を習得し、

自分の健康

を守るよ

うになるこ

とを目標に

しています。

毎回、栄養に関する講話と運動を組み合わせ実施して

おり、参加者からは、「講義と運動の組み合わせがよい、

「食事の大切さを知り、毎日の食事を直直したいと思った」

などの感想が聞かれています。

現在、幅広い年代の方々が参加があり、体力に自信のない

方でも大丈夫です。体調に合わせて、無理のない範囲で運動ができるよう、健康運動指

導士や栄養士、保健師がサポートしています。健診結果

を見て、体調の変化を感じて何か行動したいと思っている

人にもお勧めです。今年度の開催は残すところ5回です。

この機会に自身の健康と向かい、楽しく仲間づくりをし

ながら、あなたも「健康寿命100歳」を目指してみませんか。

▼問い合わせ先 健康課健康

づくり班 ☎43-5111

(内線525)



## 歯の健康シリーズ

### 歯磨きについて

口の中の汚れ(歯垢)を落とし、むし歯・歯周病を予防するための歯磨き。歯磨きの目的は歯垢の除去ですが、歯垢は単なる食べかすではなく細菌の塊で1mgに1億個以上の細菌がいるといわれています。色は白色または黄白色でネバネバしていて、うがいでだけではなかなかとれません。この歯垢が固まったものが歯石です。ハブラシだけでは除去できず、表面がザラザラしており歯垢が付きやすくなります。

### 《歯磨きのポイント》

1 ハブラシは鉛筆持ち

2 毛先の開いていないハブラシを使う

3 ハブラシを動かす幅は5～10mm程度で、細かく動かす

4 歯間清掃用具を上手に活用し、ハブラシでは取りづらい部位の汚れを落としましょう

まずは自分の口をよく観察し、歯垢や歯石がないか確認し、日頃の歯の磨き方を振り返ってみましょう。

▼問い合わせ先 健康課健康

づくり班 ☎43-5111

(内線523)

## 涌谷町国民健康保険病院

### 眼科からのお知らせ

目が見えにくい、目がかすむ、目やにが多いなど、眼の病気や異常、悩みのある方はぜひご来院ください。

なお、今年の3月に最新の眼科手術機器を導入し白内障の手術ができるようになりました。



眼科部長 菅野俊雄

### 受付時間

	午前診察	午後診察
新患	8:30～11:30	8:30～16:45
再来患者	7:45～11:30	

### 診療時間

	午前診察	午後診察
月・火・水・金	8:45～12:00	15:00～17:00
木 (予約患者のみ)	8:45～12:00	15:00～17:00

### 新たに導入した眼科医療機器

医療機器名	用途
自動視野計	視野検査に用いる
3次元眼底像撮影装置	眼底画像解析検査に用いる
光干渉式眼軸長測定装置	白内障手術検査に用いる
スペキュラーマイクロスコープ	白内障手術検査に用いる
眼科用手術台	白内障手術に用いる
白内障手術装置	白内障手術に用いる
眼科用手術顕微鏡	白内障手術に用いる



白内障手術装置

### ▼お問い合わせ先

涌谷町国民健康保険病院  
☎43-5111

## 袋物作りを楽しむ会作品展

くがね創庫を利用して活動しているサークル「袋物作りを楽しむ会」の作品展を開催します。

タンスに眠る思い出深い洋服などを利用し、みんなでアイデアを出し合い楽しみながら作った作品展。

▶ **期間** 10月1日(日)から10月13日(金)まで  
9時30分～16時30分(最終日は15時まで)  
毎週水曜日は休館日

▶ **場所** くがね創庫くがね館1階ホール

▶ **入場** 無料

▶ **問い合わせ先** くがね創庫 ☎43-6066



## 連載 | 涌谷の歴史・文化をたずねて | 四十三、涌谷高等学校前史―その2―

涌谷高校の前身・遠田郡立涌谷実科高等女学校は県北女子教育の最高学府であり、大正十年、県立に移管「宮城県涌谷高等女学校」となりました。この頃は定員二百人、修業年限四ヶ年でした。

昭和十年の涌谷高等女学校『父兄生徒一覽』には生徒の住所・氏名・通学範囲と種別・宿所、父兄の氏名・職業が示されていて、今ご健在の生徒の方のお名前も見えます。

生徒は涌谷町・元涌谷村・篔岳村から百三三人と最も多く、遠田郡各町村、桃生郡前谷地村、志田、栗原、登米、黒川各郡、松島町、石巻市及び福島県からの、合計四百人の在籍でした。また家政科も併設されており、涌谷町・元涌谷村、小牛田町域、桃生郡から二二人が在籍していたことが記されています。

父兄の職業を見ると農業が百六一人・商工業九七人・鉄道交通三五人・医師十四人・教員等官公吏八四人・僧侶七人・銀行員・旅館業など

中流以上の比較的富裕で知識階層の家庭が多いようです。宿所は自宅三百七十人・寄宿舎七人・下宿二三人、通学は徒歩百七二人・汽車百九二人・乗合自動車二九人、自転車も七人います。当時はハイカラさんだったでしょうね。セーラー服が制服になったのはこの四年後からでした。



へちま襟の制服(昭和7年3月)  
『涌高の六十年』誌より

『涌高の六十年』誌序文に「本高が母校として存在するには、建学の精神により築かれた全人教育の伝統を守りその灯を燃やし続けること」とあります。涌谷町が誇る涌谷高校の伝統進展のため、町当局・町民そして同窓生の積極的支援・提言も望まれます。(文化財保護委員 本郷和郎)

## 涌谷月将塾主催の文化講演会

涌谷4代邑主伊達安芸宗重公が、寛文11年(1671年)非業の死を遂げられてから3年後の2020年には没後350年祭を迎えます。昨今その誇り高き名君を知らない人々が増えてきているとも言われます。そこで今改めて、江戸中の人々をも驚愕させ、その後度々歌舞伎や小説の題材にもなった伊達騒動(寛文事件)について誰よりも宗重公を良く知る櫻井伸孝先生にわかり易くお話しいただきます。

▼ **演題** 伊達安芸宗重公と寛文事件

▼ **講師** 涌谷町文化財保護委員長 櫻井伸孝氏

▼ **日時** 10月28日(土)  
13時30分～15時

▼ **場所** わくや天平の湯小劇場

▼ **入場** 無料(学生大歓迎)

▼ **問い合わせ先** 月将塾運営委員会事務局 阿部 直文  
☎42-2046



# 黄<sup>おう</sup>金<sup>こん</sup>人<sup>びと</sup>

## 後藤 琉希 くん

岸ヶ森区  
涌谷陸上短距離選手



### 負けず嫌い×可能性∞

大崎地区陸上競技大会の1000m走競技において、2年連続で大会記録を塗り替えているスプリンターが涌谷町にいます。

後藤琉希くんが、陸上競技を始めるきっかけとなったのは、2年生のとき。当時通学していた小里小学校に勤務しながら、スポーツ少年団の涌谷陸上でも指導する山口教諭の勧めで、大崎地区陸上競技大会の小学校2年生男子1000m走に出場したところ、初出場にして大会新記録で優勝の快挙を成し遂げました。

もともと野球のスポーツ少年団「涌

谷ブルースターズ」に所属していましたが、走るフォームを改善したい、そして、盗塁の技術向上につながるのではという本人の意志から涌谷陸上にも入団。

「自分は負けず嫌いだから、誰にも負けたくない」と、はにかむ琉希くんは、体格の違う6年生ら上級生とともに切磋琢磨しながら練習に臨んでいます。バランスのとれた身体づくりのために行う冬季の苦手な長距離走にも一生懸命に取り組み、陸上における闘志の片りんを見せます。

また、「とにかくたくさん走ることが好き」と陸上競技そのものを楽しめている琉希くんは、記録を伸ばし続けています。小学3年生だった昨年也大

崎地区陸上競技大会で、男子1000m走競技で大会新記録で優勝し、今年に入ってから、日清食品カップ第33回全国小学生陸上競技交流大会宮城県最終選考会の男子4年生80m競技で11秒76と昨年の優勝記録を上回るタイムで優勝しました。この種目での全国大会はありませんが、5年生になる来年、1000m走競技での全国大会出場が大いに期待されます。

「1000m走で14秒を切りたい。そして、来年の夏に開催される日清食品カップ全国大会で、横浜市の日産スタジアムのトラックを走る」と目標を掲げます。今年9月に開催された大崎地区陸上競技大会では、全国大会出場への期待をさらに膨らませる記録15秒13

で3年連続の優勝。しかし、3年連続の大会新記録とならなかったことがとても悔しかったと話します。

なお、野球の盗塁技術を向上させたという当初の目的も、着実に形にしています。「セカンドかショートで試合に出場していて、盗塁もしやすくなってきました。将来の夢は、陸上選手ですが、野球も好きなので、中学では野球部、高校では陸上部に入ります」と恥ずかしそうにしながらも、意欲的に話す琉希くん。優勝ではなく、記録更新という一步先を目標とする姿勢から無限大の可能性を感じずにはいられません。



# 戸籍の窓

8月1日～31日

## 誕生おめでとう

(男の子 2人 / 女の子 1人)

あかちゃん	保護者	行政区
古川 陽 <small>ひまり</small>	真之介	3 区
岩淵 日 <small>はると</small>	涉	黄金区
渡邊 勘 <small>かんたろう</small>	大樹	6 区



## お悔やみ申し上げます

(男性 7人 / 女性 3人)

氏名	年齢	世帯主 ( )は届出人	行政区
浅野 幸江	80	(浅野俊生)	9の2区
菅原 勇	59	博俊	上谷地区
大澤 勇太	30	栄志	短台区
千葉 ふつ子	86	幸喜	長根区
遠藤 國夫	81	英子	9の3区
高橋 文男	65	紀子	5の1区
矢口 定子	67	(東愛子)	5の2区
菅野 誠治	78	慶子	上谷地区
鈴木 一男	69	マサヨ	3 区
加藤 藤男	85	貴浩	上谷地区

\*掲載を希望しない人は、届出の際に町民生活課  
総合窓口班にお申し出ください。

# 涌谷町の人口

8月31日現在 ( ) 内は前月比

人口と世帯		8月のうごき	
人口計	16,661人 (-20人)	出生	3人
男性	8,124人 (-4人)	転入	32人
女性	8,537人 (-16人)	死亡	13人
世帯数	6,073世帯 (+5世帯)	転出	42人
<b>今年の出生および死亡</b>			
		出生	53人
		死亡	129人



10月 1日(日)	高城利江整形外科 (美里町)	☎31-1230
10月 8日(日)	宮野内科医院 (涌谷町)	☎43-5031
10月 9日(月)	袖井クリニック (美里町)	☎31-1188
10月15日(日)	わくや整形外科 (涌谷町)	☎43-5553
10月22日(日)	涌谷町中央医院 (涌谷町)	☎42-2351
10月29日(日)	熱海医院 (美里町)	☎33-2020

※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30分です。※当番医については変更になる場合があります。