

この町の
この町で **ワクワク!!** 創ろう。
しよう。

まちづくりに新しい風 地域おこし協力隊第1号が着任

地域おこし協力隊とは・・・

人口減少や高齢化などが進行する地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、その定住・定着を図ることで、「地域社会に貢献したい」などの意欲ある都市住民のニーズに応えながら、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした制度です。(移住・交流推進機構ホームページより出典)

浦谷町を地域おこし協力隊として着任し、活動する場所として、なぜ選択したか？

東日本大震災をきっかけに、当時住んでいた東京都から宮城県にボランティアに来ていました。

そのボランティア活動をとおして出会った人たちが、浦谷町と縁のある人が多かったのが、大きな理由です。

浦谷町で、今後どんなことに取り組んでみたい？

『食』にかかわるスキルを生かして、浦谷町の郷土料理や特産品に加えて、新たな特産品を開発し、全国に発信し

ていきたいと思っています。合わせて、町の産業を盛り上げる仕掛けやイベントを企画していきたいです。

そういった活動をとおして、浦谷町の『食』を求めて訪れる人を増やしたり、自分のような『食』に携わる人材の移住・定住の増加など、浦谷町の活性化につなげていきたいと考えています。

これからの夢は？

浦谷町の魅力を発信できる場所としての飲食店を起業し、町の生産者と全国の消費者がつながれる事業を行っていきたいと考えています。



浦谷町地域おこし協力隊第1号

たん じ な お こ
丹治 奈緒子さん

東京都三鷹市から移住し着任。浦谷まち・ひとデザインラボをはじめ、『食』の分野を中心に町おこしに取り組んでいきます。企画財政課に所属。



(右) 浦谷まち・ひとデザインラボの伊達美味マーケット出店から参加し「及川食堂プレゼンツ居酒屋わくや」で腕ふるう(左) 12月1日に浦谷町地域おこし協力隊として辞令交付

国民年金のお知らせ
口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。口座振替には、現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度があります。

口座振替を希望する人は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

クレジットカードでも納付できます

国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。平成29年4月からは、新たにクレジットカードでも2年全納が利用できるようになり、

ますます便利な納付方法になります。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードでの納付希望者、または、クレジットカードの有効期限を迎える人は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付

(Pay-easy(ペイジー)の利用)

Pay-easyなら、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができます。納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。

ます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんので、ご注意ください。

▼問い合わせ先

町民生活課 ☎44-2898
古川年金事務所国民年金課 ☎23-1200

**アイヌの皆さまからの
さまざまな相談を
お受けします**

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など、何でもご相談ください。相談は無料で、匿名でも受け付けます。

▼受付 月曜日から金曜日
(祝日を除く)

▼時間 9時から17時

▼相談専用電話(専用フリー)

ダイヤル) ☎0120-771-208

▼問い合わせ先 (公財)人権教育啓発推進センター

衣類を購入する時の注意

取扱表示に注目!

用途やデザインだけではなく、家庭で洗濯しやすいか、クリーニング店が利用できるか、衣類を購入するとき、「取扱表示」を確認しましょう。

《おしやれ着やニット》

家庭で洗いたいなら、「洗濯機での弱い洗い方」や「手洗い」ができる表示を目安にすると良いでしょう。

《コートやジャケット、ドレス》

クリーニング店に依頼した

衣類は、「クリーニング」ができる表示を確認しましょう。

《禁止記号》

下記の図のように、家庭洗濯やクリーニング記号のすべてに「×」が付いている場合は、基本的には家庭でもクリーニング店でも洗えません。購入するときは、付記用語やタグ類で「取扱方法」を確認しましょう。



▼問い合わせ先 町民生活課

町民生活課 ☎43-2113

くらしの環境



知識

【不燃性粗大ゴミと可燃性粗大ゴミ】

新しい年が始まりました。大掃除や初詣、親戚が集まったりと、年末から年始にかけての行事で切り離せないのが『ゴミ』です。特に、大掃除の際に、粗大ごみがよく出ます。そこで今回は不燃性粗大ごみと可燃性粗大ごみの分け方について説明します。

まず、不燃性粗大ごみですが、主に、大きくて素材が金属のものを指します。

例えば掃除機や電子レンジなどで、月一回、集積所に出せます。

次に、可燃性の粗大ごみですが、大きくて燃やせる素材のものを指します。布団やタンスなどが一例です。こちらは集積所には出せません。ご自身で直

接クリーンセンターへ持ち込んでいただく必要があります。

中には燃える材質と燃やせない材質が混ざっている「複合素材」のものもあります。燃やせない材質が多い座椅子や乳母車などは、不燃性粗大ごみに分類され、カラーボックスや洋服ダンスは、燃やせる材質が多いので、可燃

性粗大ごみに分類されます。

少しややこしいですが、迷ったら集積所に出す前に町民生活課までお問い合わせください。また、集積所に出しても収集業者が持っていけない場合もあります。その時は分別が違う可能性がありますので、一度持ち帰り、町民生活課にお問い合わせください。



**償却資産の申告をお忘れなく
1月1日が基準日です**

工場や商店、農業などの事業を営むために用いる機械・器具・備品などを償却資産といい、土地や家屋のように固定資産税の課税対象となります。

対象の資産は、所得税・法人税で必要経費や損金に算入されるべきもので、対応年数が経過した資産も含まれます。

また、遊休地や家屋の屋上スペース、屋根等に設置した太陽光発電設備も、この償却資産に該当します。家屋の屋根材となつている場合や、10kw未満の太陽光発電設備で個人利用を主な目的としたものは除きます。

所有者は、毎年1月1日現在の資産状況を1月31日までに市町村長に報告しなければなりません。

申告用紙は、昨年度申告があった人にお送りしています。用紙が足りない場合や、新たに申告される場合は、税務課までご連絡ください。

なお、平成28年度の申告から、マイナンバー（個人番号又は法人番号）を記載していただくことになりましたので、償却資産申告書への記入をお

願います。

▼問い合わせ先 税務課 税務班
☎43-2114

**確定申告は自宅で作成し
郵送などで提出できます
長時間待つことを避けるには**

申告書作成会場は、例年、大変混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。

ぜひ、「ご自宅での申告書作成に、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

古川税務署は、次の期間で申告書作成会場を開設します。なお、昨年は、3月2週目以降に来場者数が急増し、長時間お待たせする人が多くなりました。

▼開設期間 平成29年2月16日（木）～3月15日（水） 9時～17時（土日、祝日を除く）16時前にご来場いただきますよう、ご協力願います。

《所得税・復興特別所得税》

●申告・納期限
平成29年3月15日（水）

●振替納付日
平成29年4月20日（木）

●消費税・地方消費税
申告・納期限
平成29年3月31日（金）

●振替納付日

平成29年4月25日（火）

▼注意事項
会場開設前は、申告書等作成会場を設置しておりません。少ない職員での対応となり、長時間お待ちいただく場合がありますので、会場設置期間中にお越しください。

平成28年分の申告からは①マイナンバーの記載②本人確認書類（番号確認と身元確認）の提示又は写しの添付が必要です。

▼問い合わせ先 古川税務署
☎22-1711（代表）

法テラス無料法律相談会

個別に弁護士に相談できます

相談内容は、被災ローン減免制度をはじめ、金銭貸借、相続、遺言、夫婦、家庭内暴力、いじめ、不動産トラブル、相続トラブル、生活困窮、労働トラブル、損害賠償など、さまざまなお悩みに対応します。相談は予約優先です。

▼会場 涌谷町役場本庁舎2階大会議室

▼日時 1月18日（水）
13時～16時

▼問い合わせ先 法テラス東松島
☎050-3383-0009（受付時間 平日9時～17時）

**交通事故無料弁護士相談
交通事故でお悩みの人へ**

交通事故に伴う損害賠償問題などの相談に弁護士が応じます。お気軽にご利用ください。相談には事前の予約が必要です。

▼日時 2月15日（水）
14時～16時

▼場所 県大崎合同庁舎2階 県民サービスセンター

▼申込方法 事前に電話でお申し込みください。

▼問い合わせ先 北部地方振興事務所県民サービスセンター
☎91-0701（内線216）

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

求ム!



あなたの力を活かす場、
あります。

自衛官募集

【陸・海・空自衛官候補生】

▼応募資格 18歳以上27歳未満の男子

●受付期間 受付は年間を通じて実施

【防衛大学校生(後期)】

▼応募資格 人文社会科学専攻約10人(うち女子若干名)、理工学専攻約30人(うち女子若干名)高卒(見込含む)21歳未満

▼受付期間 平成29年1月21日(土)～1月27日(金)

▼試験日

・1次 平成29年2月18日(土)
・2次 1次合格者に通知

▼合格発表

・1次 平成29年3月3日(金)
・最終 平成29年3月17日(金)

▼問い合わせ先 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎0225-8316789



定期的な検診が早期発見につながります 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう！

《子宮頸がん検診について》

子宮頸がんは、20歳代から発症が増加し、30～40歳代で多くみられます。

子宮頸がん細胞は、原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染から5～10年かかって増殖するといわれています。がんになる前段階から診断できるため、定期的に検診を受けることで、早い段階から経過をみるることができます。

《乳がん検診について》

乳がんは、30歳代から増え始め、40～50歳代で最も多くなっています。

無症状のうちに乳がん検診を受診した人では、乳がんの早期発見につながる可能性が高くなります。もし見つかった場合でも、その段階で適切な治療をすれば、良好な経過が期待できます。自己検診を行うとともに、早期発見のためにも検診を受けましょう。

《こわくない、大切なのは早期発見》

国では、がんによる死亡率減少のために『がん検診受診50%』を目標に掲げています。しかし、昨年度の涌谷町の検診受診率を見ると、子宮頸がん検診が21.3%、乳がん検診が26.0%といずれも低い状況にあり

ます。どちらのがんも早期に発見・治療すれば90%以上が治癒するといわれています。そのためには、がん検診をきちんと受けることが必須です。

まだお申し込みされていない方で希望される方は、ぜひ問い合わせ先までご連絡ください。

申し込みをされた方は、詳しくはお手元に届いた案内をご覧ください。

《無料クーポン対象者へ》

がんの早期発見・早期治療と、健康の保持・増進を目的に、対象となる年齢の方や過去に町の検診を受診したことがない方に「無料クーポン券」を配布しています。クーポン券がお手元に届いた方は、検診受診の際、必ずクーポン券もお持ちください。

《小さい子どもがいる若いお母さんも、託児サービスを利用して検診を！》

子宮頸がん検診・乳がん検診では『託児サービス』が利用できる日を設けます。「小さい子どもがいて、自分以外にみる人がいないから検診を受けに行くのも大変…。」そんなお母さんも託児サービスを利用して、ぜひ検診を受けましょう！希望する方は、事前に下記までご連絡ください。

《子宮頸がん・乳がん検診日時》

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	20歳以上の女性	30歳以上の女性※40歳以上は奇数年齢のみ
検診日	1月12日(木)～1月16日(月) (土日を含む5日間)	1月31日(火)～2月5日(日) (土日を含む6日間)
託児サービス実施日	1月14日(土)、16日(月)	1月31日(火)
受付時間	8時30分～13時	
検診会場	町民医療福祉センター 研修ホール	

▶問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線550・525)

▼問い合わせ先
健康課健康づくり班
☎43-5111
(内線534)

健診・相談名	受付日時	対象者	場所	相談内容
7ヵ月児離乳食相談	1月19日(木) 9:30～9:45	H28年5月生 6月生	町民医療福祉センター1 団 検 診 室	身体計測、初期離乳食指導、離乳食試食
1歳6ヵ月児健康診査	1月24日(火) 13:00～13:15	H27年5月生 6月生		身体計測、健康相談、内科診察、歯科診察(歯ブラシ持参)
3歳児健康診査	1月18日(水) 13:00～13:15	H25年5月生 6月生		身体計測、健康相談、内科診察、尿検査、聴覚検査、歯科診察(歯ブラシ持参)、減塩味噌汁試食

子ども健康カレンダー
相談・健康診査の対象家庭には通知しますが、日程・受付時間を確認し、お越しくください。
母子健康手帳は随時交付しています。妊娠がわかった時点で早めに交付を受けてください。なお、交付を希望される人は、事前に電話でご連絡ください。



東洋医学外来便り

第37回 様々な痛み〜気血両虚による月経痛〜

人間の体を構成し、生命活動を維持するために必要不可欠な物質が「気・血・津液」です。「気」は内臓を動かしたり体の表面を守ったりその他様々な働きをするエネルギーであり、「血」は各臓腑・組織・器官を養うために必要不可欠な栄養物質、「津液」は唾液や涙などの体の中の正常な水分です。これらは飲食物と呼吸によって作られ、全身を巡り、私たちの体を支えています。

「気・血・津液」の量が過不足がなく全身をくまなく巡っていれば問題はありませんが、何らかの原因により過不足が生じてしまったり巡りが滞ってしまったり、それが出ることがあります。「気血両虚」とは、文字通り「気」と「血」の量が不足してしまつたために起こる病態です。その原因を見てみましょう。

- ① 食事の不摂生
 - ② 心身の疲労
 - ③ 大病や慢性的な病気
 - ④ 生まれつき「気」や「血」の不足
 - ⑤ 大量の出血
- 「気血両虚」による痛みはそれほど激しくはなく、シクシク・ジワジワのような我慢できる程度の痛みであることが特徴です。月経後に下腹部の痛みが出やすく、経血の色はうすく経血の量は少ない



〈東洋医学外来診療案内〉

- ▶ 毎週木・金曜日 午後 担当 関 隆志 医師
 - ▶ 第1・3月曜日 担当 渡邊 秀和 医師
 - ▶ 毎週月曜日～金曜日 担当 菊谷 大亮 鍼灸師
 - ▶ 診療は予約制です。
 - 診療予約・問合先
- ☎0229-43-5111 (内線102)

傾向にあります。月経痛に加え、疲れやすい・だるい・息切れしやすい・動くときすぐ汗をかく・動悸がする・精神疲労・めまい・顔色が青白いもしくはくすんだ黄色といった症状があるのも特徴です。「気血両虚」の月経痛を改善するたツボと食材を紹介します。「足三里」は不足した「気」を補う働きがあります。場所は膝の下にあり、向こうずねの骨の外側を足首の方から膝の方に擦りあげて、膝下で骨が太くなるので、そこに指が止まるところです。「三里」と一緒に以前ご紹介した「三陰交」も刺激しましょう。「三陰交」には「血」の巡りを改善するだけでなく、「血」を補う働きもあります。リラクセスして気持ち良い程度力で押ししましょう。食材では、うるち米・いも類・栗・牛肉・鶏肉・はちみつ・なつめなどを普段の食事に取り入れると効果的です。

適塩のすすめ

塩分の目標量を改定

近年の日本人の食塩摂取量などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防を目的として、目標量が改定されました。

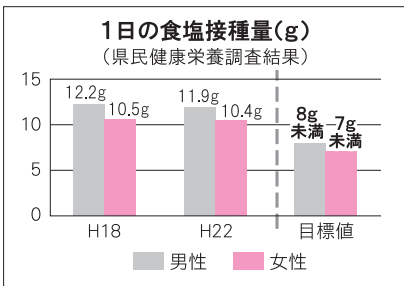
【これまでの目標量】

- ▽男性 9g未満
- ▽女性 7・5g未満

【改定された目標量】

- ▽男性 8g未満
- ▽女性 7g未満

グラフは、宮城県の前分摂取量の現状です。平成18年から比べると摂取量は少なくなっていますが、まだまだ目標より多いのが現状。塩分過剰摂取にならないよう、食生活を見直し、**主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう!**



※各種データの典拠：日本人の食事摂取基準2015年版

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線534)

ご注意ください

外来患者の皆さんの

出入口利用時間が変更されました

病院開設以来、「東側救急外来通用口」を含め外来患者などの自由な出入りが、慣例として続けられてきました。しかし、昨今では病院や福祉施設への不審者侵入などが、大きな社会問題となつてい

ます。このような中、防犯上の観点から今後の対応を次のとおりとします。

- ① 「病院正面玄関」の利用時間は、平日は7時～17時30分、休日(土・日・祝日)は閉鎖。
- ② 「東側救急外来通用口」の利用時間は、平日は17時～20時(日中は閉鎖)、休日(土・日・祝日)は8時～20時。これ以外の時間の救急患者はインターホン対応とする。

③ 実施日は、平成29年2月1日とする。

右記のように変更します。ご理解とご協力をお願いいたします。



▼問い合わせ先 涌谷町国保病院医事班 ☎43-5111 (内線112)

わくや健康ステップ21計画

「たばこ対策推進中」

知って得する! たばこの話

「タバコと受動喫煙」が発達途中にある子どもへのタバコの影響は、大人とは異なる深刻な影響を受ける可能性があります。

タバコの煙の影響が出やすいのが、鼻、耳、喉などの空気の通り道にあたる部分です。受動喫煙により子どもの中耳炎、気管支炎、肺の感染症や肺機能の低下などが起こることが知られています。

脳の働きにもさまざまな影響があるとされています。家庭内などで受動喫煙をしている子どもは、言語能力が低かったり、注意力が散漫だったりする傾向が報告されています。

また、親が喫煙者であると、その子どもはタバコの煙に慣れ、将来喫煙者になる可能性も高くなります。

レストランの喫煙席や、喫煙所など、タバコの煙を吸ってしまう場所に子どもを連れていくことは避けましょう。子どもは自分の意志でタバコの煙を避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。



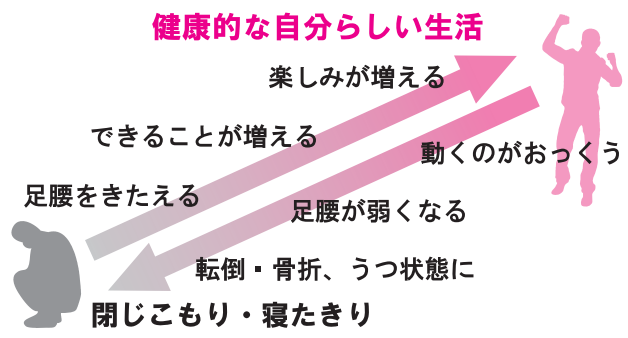
健康的で自分らしい生活をおくるために 平成29年4月から総合事業が始まります

▶問い合わせ先
福祉課包括支援班
☎43-5111 (内線524)

涌谷町では、平成29年4月から総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）を開始します。

これは要支援認定を受けた人が利用する全国一律の介護予防訪問介護と介護予防通所介護を町の事業に移行するとともに、一般介護予防事業を充実するものです。

これにより高齢者の社会参加を促進し、要支援・要介護にならない元気な高齢者を増やすとともに地域の支え合い体制づくりを目指します。



総合事業とは	
介護予防・生活支援サービス事業	一般介護予防事業
<p>▶訪問型サービス(※1) 自宅での家事援助など</p> <p>▶通所型サービス(※2) 通所施設での日帰りサービス（デイサービス）</p> <p>《対象》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●平成29年4月1日以降に「要支援1・2」の認定を受けた人 ●基本チェックリストにより「事業対象者」の判定を受けた人 <p>※40歳～64歳の方は要介護認定を行う必要があります。</p>	<p>▶運動ひろば等、介護予防活動の普及・啓発</p> <p>《対象》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●65歳以上の全ての高齢者 <p>※1 訪問型サービスとは…… 現行の介護予防訪問介護相当のサービス（調理や掃除、洗濯などの支援）が受けられます。</p> <p>※2 通所型サービスとは…… 現行の介護予防通所介護相当のサービス（日常生活上の支援やレクリエーションなど）を日帰りで受けることができます。</p>

《総合事業利用にかかわる申請の流れ》

