

④①～③以外の戦没者などの三親等内の親族(甥・姪など)
▼支給内容 第十回特別弔慰金国庫債権 い号(額面25万円(5年償還))

▼請求窓口 町民生活課町民生活班 ☎43-2113

無料のアダルトサイトに気をつけて!

《実際にあつた例》

パソコンでアダルトサイトが「無料」と表示されていたのでクリック。「18歳以上」をクリックした後に年齢を入力したら、有料登録になり13万5千円の料金請求画面が表示された。「退会の手続き」の画面があつたので、自宅の固定電話から連絡をして、有料だとは思っていなかったことを伝えたら、「申し込んでしまったのでキャンセルできない。明日の14時までには支払わないと料金が25万円になる」と言われた。

▼注意点

●無料だと思って閲覧し、動画再生ボタンなどをクリックしただけで、突然「登録完了」などの画面が現れ、料金を請求してきます。「無料」と検索しても、無料サイトとは限りません。安易にクリック

してはいけません。

●「退会はこちら」などの案内があつても、連絡してはいけません。支払いをさらに求められたり、個人情報聞き出される危険があります。

●事業者にお金を払うと、取り戻しは困難です。慌てて支払わないようにしましょう。

《資料：国民生活センター》

▼問い合わせ先 町民生活課町民生活班消費生活相談窓口 ☎43-2113

児童扶養手当・特別児童扶養手当について

《児童扶養手当》

ひとり親家庭の生活安定と自立を促進し、児童の福祉の向上を図ることを目的とした手当です。

▼支給要件 次のいずれかに該当するお子さんの保護者

●離婚 父親と母親が離婚した
 ●死亡 父親・母親が事故や病気で死亡した

●障害 父親・母親が障害者

(政令で定める程度)
 ●遭難 父親・母親の生死が明らかでない(沈没した船に乗っていた場合など)

●遺棄 父親・母親の育てる意志がまったくない状態が1

年以上続いている(連絡が一切なし、仕送りなし、所在不明など)
 ●DV 父親・母親がDV防止及び被害者保護に関する法律の規定による保護命令を受けた児童
 ●拘禁 父親・母親が逮捕されて、引き続き一年以上刑務所などにいる

●未婚 母親が未婚で、父親と一緒に住んでいない
▼手当を受けられない要件
 ●手当を受けようとする人やお子さんが日本にいない
 ●里親に委託したり、施設に入所している(母子生活支援施設、保育所、通園は可)

▼支給制限 手当を受けようとする人・同居の扶養親族などの所得が一定以上であるときは、全部または一部支給されません。

▼支給期間 申請月の翌月から児童が18歳に到達した最初の3月(政令で定める程度の障害の状態にある場合は、20歳の誕生日の前日の属する月)分まで支給されます。

なお、支給開始月から5年または手当の支給要件に該当した月から7年を経過したときは、手当額の2分の1が減額となる場合があります。

▼手当額(月額) 年3回(4月・8月・12月)に前月分まで支給

▼公的年金と児童扶養手当の供給について これまで公的年金(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)の受給者は、児童扶養手当は受給できませんでしたが、平成26年12月以降、年金額が児童扶養手当額より低い人は、その差額分の児童扶養手当をできるようにしました。

▼手当を受けられない要件
 ●手当を受けようとする人やお子さんが日本に住んでいないとき

●お子さんが障害を理由として年金を受けられるとき

●お子さんが施設(通園施設を除く)に入所しているとき

▼支給制限 児童扶養手当と同様

▼手当額(月額) 年3回(4月・8月・11月)に前月分まで支給(11月は当月分まで支給)

区分		平成29年4月～	
全部支給		42,290円	
一部支給		42,280円～9,980円	
第2子加算	全部支給	9,990円	
	一部支給	9,980円～5,000円	
第3子加算	全部支給	5,990円	
	一部支給	5,980円～3,000円	

区分		平成29年4月～	
1級	51,450円		
2級	34,270円		

児童扶養手当の受給資格者は、8月1日から8月31日までに現況届の提出、特別児童扶養手当の受給資格者は、8月12日から9月11日までに所得状況届の提出が義務づけられています。届け出がないと8月以降の手当が支給されません。全部停止になっている人も届け出が必要です。

▼問い合わせ先 福祉課子育て支援室 ☎43-5111 (内線521)

《特別児童扶養手当》

精神や身体に障害のある20歳未満のお子さんの父母またはそのお子さんの養育者に支給され、障害の程度で1級と2級が設けられています。



お知らせ

浄化槽を正しく管理してま〜か？
ご確認ください！

《浄化槽の役割》

涌谷町では下水道処理区域外に住む人に、合併処理浄化槽の設置を推進（補助制度あり）しています。

浄化槽とは、トイレ、台所などからの生活排水を家庭できれいにする施設です。処理された水は、家の周りの排水路や小川に流れるため、どぶ川がきれいになり、魚やホタルなどのきれいな水辺にすむ生き物たちが戻ってきます。

《浄化槽の特徴》

浄化槽は、家庭用（小型）汚水処理施設のようなものです。

- ①家庭から出る水の汚れを10分の1に減らせ、身近な環境をきれいにできます。
- ②水洗トイレを使い、快適な生活ができます。
- ③設置スペースは普通乗用車1台分程度とコンパクト。
- ④強化プラスチック製で強度、耐久性も十分。
- ⑤補助金や融資制度など個人負担が軽くなる制度があります。

《浄化槽の維持管理》

浄化槽の使用には、法令で定めた次の義務があります。

- ①浄化槽管理士による定期保守点検（年3回以上、浄化槽の処理形式により4回以上の場合もあります）
- ②浄化槽清掃技術者による清掃（年1回以上、汚泥の汲み取りや機器類の洗浄・清掃をする必要があります）
- ③浄化槽検査員（指定検査機関）による法定検査（設置後の水質検査および年1回の定期検査）

これらは、使用者の皆さんに、安心して浄化槽を使っていたいただくためのものです。

保守点検・清掃が法令に従って行われていない場合、浄化槽法第62条で罰則が設けられています。正しく管理するようお願いを付けてください。

▼問い合わせ先 上下水道課 下水道班 ☎43-2131

涌谷町子育て支援ガイドブック発行のご案内

涌谷町では、子育て世帯を支援するため、子育て関連情報誌「涌谷町子育て支援ガイドブック」を株式会社サイネックスと官民協働で発行します。

ガイドブックは、株式会社サイネックスが有料広告を募り、広告収入で製作されます。

涌谷町との共同発行者である株式会社サイネックスの担当者が各事業所に広告掲載のお願いに伺いますので、ご協力をお願いします。

また、ガイドブックに広告掲載を希望する事業所様は、株式会社サイネックスにご連絡をお願いします。



▼広告掲載の問い合わせ先 株式会社サイネックス仙台支店 ☎022-2243-6671

▼その他の問い合わせ先 福祉課子育て支援室 ☎43-5111（内線521）

涌谷町かがやく協働まちづくり補助金の審査結果について

6月27日（火）に実施された審査会において、3団体から3事業の提案があり、審査した結果、次の3事業を採択しました。

涌谷こもんの会	江戸時代末期における涌谷の城下町を再現した、「江戸末期涌谷藩士屋敷地図」を用いて学校などの教育機関での歴史講座を開くとともに、図書館や博物館などへ無償配布を行い、涌谷の歴史・文化を後世に伝えることを目的とします。
遠田商工会部 青年部	昨年から引き続き「全町民参加型夏祭り」をテーマに更なる賑わいを創出するため、子供から大人まで楽しめる、特設ブースを新設し、近隣のお祭りやイベント等で行われていない独自のプログラムの提供を目的とします。
祭・WAKUYOSA 舞 桜	涌谷町内の伝統芸能、「箕岳白山豊年踊り・お茶屋節おどり・涌谷町古式獅子舞・涌谷太鼓・秋の山唄・涌谷よさこい」を一堂に集めた芸能祭を開催し、郷土芸能を身近に感じてもらうとともに、出演者・観客が一体となって歌い、踊り、演奏できるような参加型の芸能祭にすることを目的とします。

今後、各団体は、補助金により健康で明るく元気なまち、魅力と活力あるまちを目指して事業を実施します。

▼問い合わせ先 まちづくり推進課まちづくり推進班

☎43-2119

広告

♪ 佐藤音楽教室生徒募集 ♪

☆3歳以上のお子さんは、いつでもピアノ無料体験できます。
☆レッスンをおやすみしても振替レッスンいたします。



【教室所在地】
涌谷教室（☎42-3077）
※涌谷第一小学校・福祉センター近く
古川教室（☎22-1610）
※古川第四小学校近く・ブックオフ隣

ホームページはこちら！ <http://satoongakukyousitu.blog.fc2.com/>

広告

売地

涌谷町涌谷字千間江
（イオンスーパー・ガソリンスタンド斜め向かい）に

550坪の宅地あり

現地に案内看板あり

工場用地、アパート・マンション用地としても最適!!
交通便利、イオンスーパーへ歩いて2分、バスまで300m

お問い合わせは 価格は相談に応じます
涌谷町涌谷字千間江8-1
株式会社 沢田総研 TEL0229-42-3417



募集

木造住宅の耐震化を助成します

涌谷町では木造住宅の地震に対する備えとして次の助成があります。

《耐震診断助成事業》

▼対象住宅 昭和56年5月31日以前に着工された戸建て木造住宅で、在来軸組構法・枠組壁構法による平屋建てから3階建てまでの住宅。合わせて、過去に涌谷町から耐震診断助成を受けていないもの。

▼内容

町が委託した耐震診断士を派遣して自宅の診断を行います。
自己負担額は、8千円(200㎡以上の場合は、増額)



▼募集件数

2戸

《耐震改修工事助成事業》

▼対象住宅 ①過去に、町が実施した耐震診断を行い、所定の評点に達しなかった住宅で、一度も町の耐震改修工事の助成を受けてない住宅②耐震改修と同時に耐震改修以外の箇所を修繕(補修)や模様替えるする住宅①と②の要件を同時に満たすことが必須)

▼内容

診断時の耐震改修計画に沿った内容で補助申請していただきます。補助額上限45万円(耐震改修と修繕などそれぞれ最高額の場合)

▼募集件数

2戸(世帯構成や地域によって募集数を設定)

▼問い合わせ先

建設課建設班 ☎43-2129

一 町営住宅入居者募集

▼募集住宅

住宅名	家賃月額	間取
渋江住宅 7号	17,800~ 34,900	1LDK
戸数	世帯人数	備考
1戸	2人以上 (要件に応じて 単身申込可)	事故物件 (詳細はお問い合わせください)

※駐車場は、別途月額2,000円がかかります。被災者入居要件の該当者を優先します。

▼申込期間

8月1日(火) ~ 15日(火)

▼抽選予定日

8月17日(木)

(複数申込の場合は、抽選)

▼入居可能日

9月1日(金)

▼被災者入居要件・一般入居要件

町が定めるすべてに該当すること。詳細は、お問い合わせください。

▼申込用紙

建設課備え付けの申込用紙に記入の上、申し

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼問い合わせ先

自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所 ☎0225-83-6789

込みください。

▼問い合わせ・申し込み先

建設課都市計画班 ☎43-2129

平成29年度町有財産

第2回一般競争入札

▼申込期間

8月2日(水) ~ 31日(木)

▼物件名

小里幼稚園跡地(4176㎡・宅地)

▼入札日

9月7日(木)

▼予定価格(最低売却価格)

2千7百万円

▼問い合わせ・申し込み先

企画財政課企画班 ☎43-2112

平成29年度ひとり親家庭等就業支援講習会「介護職員初任者研修課程」

▼日時

9月3日(日) ~ 平成30年2月25日(日)(各日曜日23回(平日実習2日間含))

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人

▼会場

宮城県母子・父子福祉センター

▼対象

宮城県在住のひとり親家庭の父や母または寡婦で、全日程受講できる人

▼費用

受講料は無料(教材

▼定員

15人



イベント

あきらちゃんとジャンプくんのおそびうたコンサート

▼日時 8月21日(月) 9時45分~11時

▼場所 涌谷公民館交流ホール

▼対象 町内の小学生(保護者の送迎でご来場ください。保護者同伴可)町内の幼児・幼稚園・こども園・保育園児親子・子育てボランティアなど

▼参加料 無料

▼主催 宮城県地域活動母親クラブ連絡協議会八雲児童館

▼後援 涌谷町、八雲児童館

▼問い合わせ先 八雲児童館 ☎42-2617

▼のんのん教室 箕岳地区の幼児と子育て・孫育て世代を対象とした交流の場です。

▼日時 8月10日(木) 10時~11時

▼内容 楽しい水遊び(水着や着替え、水分補給用の飲み物をご持参ください)

▼場所 箕岳公民館

▼問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

▼問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001



イベント

障害者理解啓発講座2017

涌谷町障害者自立支援協議会では、障害について理解を深めるため、今年度も全5回の講座を行います。

▼講座日時・内容など

●第1回 8月2日(水)

17時30分～19時・手話体験講座(講師：宮城県聴覚障害者協会)

●第2回 8月23日(水)

17時30分～19時・統合失調症について(講師：精神科医 相上和徳氏)

●3回目以降は、福祉課福祉班にお問い合わせください。

▼会場 涌谷町町民医療福祉センター研修ホール

▼対象 町内在住・勤務の人30人程度

▼申し込み 電話または直接お申し込みください。

▼問い合わせ先 福祉課福祉班 ☎43-5111(内線551)

第55回宮城県母子寡婦福祉大会

予約不要で入場無料です。

参加・聴講希望者は、直接会場にお越しください。

▼日時 9月3日(日)

10時30分～15時30分

▼会場 名取市文化会館(仙台空港アクセス鉄道杜せきのした駅から徒歩8分、仙台東部道路名取ICから車で10分)

▼内容 ①第55回宮城県母子寡婦福祉大会②子育て講演会

叱らない子育て「笑顔に出会う関わり方」③家庭学習法セミナー&個別相談会(小中高生と保護者の悩みにお答えします)

▼問い合わせ先 (公財)宮城県母子福祉連合会 ☎022-295-0013

役場各課・施設・団体の電話番号

■ 議会事務局	☎43-2127
■ 総務課	☎43-2111
■ 総務課防災交通班	☎43-2116
■ 企画財政課	☎43-2112
■ 町民生活課	☎43-2113
■ 税務課	☎43-2114
■ 会計課	☎43-2118
■ まちづくり推進課・企業立地推進室	☎43-2119
■ 農林振興課(農林振興班)	☎25-8511
■ 農林振興課(農産園芸班)	☎43-6910
■ 農業委員会事務局	☎43-2120
■ 建設課	☎43-2129
■ 上下水道課	☎43-2131
■ 教育総務課	☎43-2140
■ 学校給食センター	☎42-2559
■ 生涯学習課・涌谷公民館	☎43-3001
■ 生涯学習課文化財保護班	☎43-2101
■ 籠岳公民館	☎45-2124
■ 町民医療福祉センター	☎43-5111
□健康課 □福祉課 □総務管理課 □子育て支援室 各課共通	
■ 涌谷町社会福祉協議会	☎43-6661
■ わくや天平の湯	☎43-6330
■ 天平ろまん館	☎43-2100
■ くがね創庫	☎43-6066
■ シルバー人材センター	☎44-1710

防災行政無線テレホンサービス

聞き逃した直前の防災行政無線の内容を確認できます。

☎0800-800-9949(無料通話)

さまざまなお悩みに合った相談窓口を開設しています

相談名	日時	場所	相談内容	問合せ先
人権相談	8月8日(火) 10:00～15:00	役場本庁舎 大会議室	虐待や差別、いじめ等の人権問題	町民生活課 町民生活班 ☎43-2113
行政相談	8月8日(火) 10:00～12:00	役場本庁舎 大会議室	国、県、町の行政全般についての苦情や意見要望	
消費生活相談	毎週月・木曜日 9:00～17:00	町民生活課 町民生活班	クーリング・オフなどの消費生活に関する悩みや疑問	福祉課包括支援班 ☎43-5111(内線514)
もの忘れ相談	月曜日～金曜日 9:00～17:00	町民医療福祉センター	本人、家族のもの忘れや認知症に関すること	
生活相談	8月23日(水) 13:00～15:00	ゆうらいふ 相談室	日常生活上の心配ごとや困りごと	涌谷町社会福祉協議会 ☎43-6661
青少年相談	月曜日～金曜日 9:00～17:00	涌谷公民館	青少年非行の早期発見、青少年の悩み等の相談に関すること	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	8月18日(金) 9:00～17:00	町民医療福祉センター	食事と栄養に関することならなんでもお気軽にご相談ください。	健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)
精神保健福祉相談	8月24日(木) 14:00～	大崎合同庁舎 2階診察室	心の悩みを抱えている人の相談に応じます。	北部保健福祉事務所 (大崎保健所) 母子・障害第二班 ☎87-8011 ※相談は予約制です
思春期・青年期ひきこもり相談	8月28日(月) 13:00～	大崎合同庁舎 2階相談室	自宅に引きこもっている方やその家族の方の相談に応じます。	
アルコール関連問題 相談・家族教室	8月8日(火) 11:00～	大崎合同庁舎 2階相談室	アルコールやギャンブルなど複雑な問題で困っている人の相談に応じます。	



まだ間に合います！特定健診

～生活習慣を改善したいあなたに～



町では40～74歳の涌谷町国保加入者を対象に「特定健診」を実施しています。

特定健診は、心筋梗塞や脳卒中などにつながる動脈硬化を引き起こすメタボリックシンドロームを早期発

見し生活習慣を改善して、大病を予防するための健診です。7月29日(土)～8月4日(金)まで集団バス健診を実施していますが、下記の医療機関でも受診できます。ぜひご利用ください。

実施医療機関名	電話番号	実施医療機関名	電話番号
涌谷町 米谷医院	☎44-1133	美里町 小牛田内科クリニック	☎32-5959
涌谷町 涌谷中央医院	☎42-2351	美里町 袖井クリニック	☎31-1188
涌谷町 東泉堂病院	☎42-3333	美里町 町立南郷病院	☎58-1234
美里町 横山医院	☎34-2230	美里町 野崎内科胃腸科	☎32-2770
美里町 熱海医院	☎33-2020	美里町 高城利江整形外科	☎31-1230

▶実施期間 9月30日(土)まで

▶費用 無料

▶申込方法 直接、実施医療機関に予約してください。実施日や時間は各医療機関によって異なりますので直接医療機関にご確認ください。

▶持ち物 特定健診受診票、健康保険証

～健診結果の提出をお願いします～



健診結果提出の協力をいただいた方に『健康お特～ぼん(温泉入浴券)』をプレゼント！

涌谷町の特定健診を受診する代わりに、特定健診相当の健診や人間ドックを職場や個人で受けた人は、町に結果を提出してもらうことで、特定健診を受けたことに代えることができます。

また、希望者は、その場で管理栄養士や保健師から健診の結果説明や生活習慣改善のアドバイスなどを無料で受けられます。ぜひ、ご協力ください。

なお、健診結果を提出された人に、わくや天平の湯の温泉券「健康お特～ぼん(入浴1回無料)」を贈呈。

健診結果の提出をお願いする対象者は、下記のとおりです。

対象者	健康診断の受診時に、涌谷町国民健康保険加入の40～74歳の人
健診結果	①平成29年度4月1日以降に受けた健診結果 ②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
提出先・問い合わせ先	涌谷町町民医療福祉センター 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)
提出方法	担当課窓口へ健診結果を直接持参して下さい。 (内容を確認し、写しをとらせていただきます)
提出期限	平成30年3月30日(金)
その他	町で実施している特定健診を今年度すでに受けた方、健診項目が不足している方、保険や年齢が異なる方は対象外となりますのでご了承ください。

簡単!

ヘルシー!

わくわくへるしおしシピ

▶問い合わせ先

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線550)

【暑さに負けない!野菜かみかみ和え】

●材料(4人分:エネルギー32kcal・塩分0.3g)

- キャベツ 150g(葉2枚) ●にんじん 60g(1/4本)
- きゅうり 100g(1本) ●塩 1g(小さじ1/6)
- みそ 6g(小さじ1) ●酢 10cc(小さじ2)
- 砂糖 3g(小さじ1) ●白ごま 3g(大きじ1/2)
- かつお節 2g

●作り方

- ①キャベツは一口サイズに、にんじんは短冊切りに。
- ②切ったキャベツとにんじんは、サッとゆでる。
- ③きゅうりは、うすい輪切りにして塩もみをする。
- ④ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを加える。
- ⑤④にキャベツ、にんじん、きゅうり、かつお節を加えて和える。



へるしお
ポイント

あと少し塩分が欲しいときは、酢などの酸味を生かすことで、味に変化をつけて、塩分を抑えましょう。副菜に取り入れ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。

通所型介護予防教室

「あすこす元気塾」2期生募集

これまで開催してきたわくや貯筋塾は、「あすこす元気塾」と改め、開催しています。生活機能の低下を早期に発見し要介護状態にならないようにするための介護予防事業で、リハビリの専門職が運動を指導します。

最近転びやすくなった、筋力が低下したなどの自覚症状がある人は、地域包括支援センターまでご相談ください。

▼対象者 町内在住の65歳以上の要介護認定を受けておらず、基本チェックリストに該当する人(基本チェックリストは生活機能や心身機能の低下があるかを確認するもの)申込時にチェックします。

▼期間 8月25日(金)～11月17日(金) 毎週火・金曜日10時15分～11時45分

▼場所 涌谷町国保病院リハビリテーション室(送迎サービスなし)

▼募集人数 先着10人

▼募集期間 8月15日(火)まで

▼参加費 300円(保険料)

▼問い合わせ先 涌谷町町民医療福祉センター 福祉課包括支援班 ☎43-5111

(内線514)

健康推進員研修会 公開講座のご案内

町の健康推進員の研修会を公開講座として開催します。

今回のテーマは介護保険について。家族が介護保険サービスを使いたい時はどこに相談すると良いか、どのくらいの費用がかかるかなど、健康推進員と一緒に学びませんか?

▼日時 8月22日(火) 10時～

▼場所 町民医療福祉センター 研修ホール

▼内容 講話 「知っておきたい 介護保険」

▼参加方法 健康課健康づくり班まで電話でお申し込みください。

▼問い合わせ・申し込み先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)



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。

9月の3歳児健康診査の日程が、健やか親子健康カレンダーに記載されてある9月20日(水)から9月27日(水)に変更となりました。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。

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	8月9日(水) 13:00～13:15	H29年3月生 4月生	集 町民医療福祉センター 団 検 診 室	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	8月10日(木) 9:15～9:30	H28年5月生 6月生		身体計測、健康相談、歯科相談(歯ブラシ持参)、離乳食の指導・試食
2歳6ヵ月児歯科健康診査	8月29日(火) 13:00～13:15	H27年1月生 2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

町では健康づくりのための運動推進に力を入れています。運動不足がみ、ダイエットに挑戦したい、メタボを解消したいと思っっている皆さん。わくや元気アップ教室に参加してみませんか？

健康運動指導士と栄養士のサポートを受けながら、素敵に変身できるチャンスです。楽しく仲間づくりをしながら、あなたも「健康寿命100歳」を目指してみましよう。多くの皆さんの参加をお待ちしています。男性の参加もお待ちしております。

▼日時 9月8日(金) 9時30分～11時30分

▼場所 涌谷町町民医療福祉センター研修ホール

▼内容

- 運動「お腹引き締めエクササイズ」健康運動指導士
- 栄養「知っておきたいタバコと健康」保健師

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、左記までお申し込みください。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線5255)

歯の健康シリーズ

歯周病も生活習慣病!?

成人の多くが罹患している「歯周病」。まずはセルフチェックをしてみましよう。

1 起床時、口の中がネバネバする

2 歯磨き時に出血する

3 口臭が気になる

4 歯肉がむずがゆい、痛い

5 歯肉が赤く腫れている

6 固いものが噛みにくい

7 歯が長くなったような気がする

8 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食べ物がつまる。

1～8のうち、一つでもあてはまれば、早めに歯科医院で相談しましよう。歯周病は生活習慣病の一つと言われ、ほとんど自覚症状がなく進行します。最終的に歯が抜け、また全身の健康にも関わる病気でもあります。歯周病の予防は、毎日の歯磨きと定期健診です。ハブラシと歯間清掃用具を組み合わせ、自分の口に合った磨き方をマスターし、歯の喪失を防ぎましよう。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線5253)

成人歯科健康診査のお知らせ

お口の中で気になることはありませんか?

8月1日(火)～9月30日(土)で成人歯科健診を行います。事前に申し込んでいなくても受診できます。この機会に歯科健診を受け、健康なお口になるよう心がけましよう。

▼申込 直接、歯科医院に電話でお問い合わせください。

▼実施医療機関

- 木村歯科医院 ☎43-3313
- しろやま歯科医院 ☎43-2363
- 武田歯科医院 ☎25-5250
- 戸田歯科医院 ☎42-3388
- よこうち歯科クリニック ☎43-6480

▼対象者 30歳以上

▼持ち物 保険証、現在使用中の歯ブラシ

▼健診料金 千円(40・50・60・70歳の方は無料。なお、歯科健診後、治療になった場合は、別途料金がかかることもあります。ご了承ください)

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線5253)

東洋医学外来便り・番外編

国保病院・老健保健施設で「梅雨の時期の薬膳」を提供

7月3日(月)に、国保病院と老人保健施設さくら苑の苑において、東洋医学の関医師監修のもと、薬膳を取り入れた食事を提供しました。

材料として使用したはと麦は、涌谷町生葉町づくりの会から提供された涌谷町産のものを使用。今回紹介するのは、その中で好評だったレシピです。とうもろこしの実を削いだら、その芯ごと炊飯することがポイントです。

梅雨の時期は湿度が高く、むくみがある人は特に全身倦怠感やカラダの重だるさを自覚します。はと麦やとうもろこしなどの利尿作用のある食物で尿量を増やすとこうした症状が軽減されます。漢方では、むくみの原因として「脾」の弱り(胃や腸のはたらきが低下)が指摘されていますので、脾を強化する食材と併用することで相乗効果を期待することが出来ます。

「梅雨の時期の薬膳」はと麦と玉蜀黍の塩麴ごはん



- 《材料(4人分)》
- 米2合
 - はと麦大さじ2
 - とうもろこし1本
 - 枝豆(ゆでてさやから出す)大さじ4
 - 【a】
 - 塩麴大さじ1
 - 酒大さじ1

- 《作り方》
- ①洗った米とはと麦を炊飯器に入れ2合の目盛りまで水を加え30分以上吸水させる。
 - ②①にaと包丁で削いだとうもろこしと芯を入れ炊飯する。
 - ③炊き上がったら芯を除き枝豆を加え少し蒸らして出ま上がり。

▶問い合わせ先 涌谷町町民医療福祉センター栄養室 ☎43-5111(内線195)

第43回町民チャリティゴルフ大会

- ▶ **日 時** 9月23日(土・秋分の日)
8時スタート
- ▶ **場 所** 宮城カントリークラブ
- ▶ **参加資格** 涌谷町在住者・涌谷町内に勤務する人
(涌谷町出身者含む)
- ▶ **参加費** 3,000円
- ▶ **プレー費** 各自負担 ビジター：9,000円
メンバー：メンバー料金
- ▶ **申込先** ①本間商店
涌谷町字本町65 (☎42-3153)
②涌谷公民館
涌谷町字下道69-1 (☎43-3001)
- ▶ **申込方法** 申込用紙に参加費3,000円を添えて申し込んでください。申込用紙は、上記申込先に設置してあります。
前年度の参加者には、申込用紙を送付します。
- ▶ **締 切** 平成29年8月25日(金) 先着150人
- ▶ **問い合わせ先** 生涯学習課生涯学習班 ☎43-3001



第7回東北復興野球交流試合

- 野球の力で東北の人に少しでも元気になってもらえることを願い、2011年8月に日本を代表するアマチュアチームが東北に集結し交流試合と野球教室を開催。今回で5回目となる交流試合も、都市対抗野球で優勝したチームや関東・東北の甲子園出場経験のある高校と被災地の高校の交流試合が行われます。
- ▶ **開催日程** 8月9日(水)～11日(金)
各日9時頃から2～3試合開催
- ▶ **開催場所** 鹿島台中央野球場、松山野球場、南郷球場、涌谷スタジアム、名取市民球場、河南中央公園球場、松島運動公園球場、利府中央公園野球場など
- ▶ **入場料** 無料(各球場ごとに試合日時が異なります。ホームページか各球場にお問い合わせください)
- ▶ **主催** 財団法人日本野球連盟
- ▶ **出場チーム数** 約30チーム程度
- 過去の参加チーム 明治安田生命、日本通運、セガサミー、Honda、JR東日本東北、富士重工業、東洋大学、駒澤大学など
- ▶ **問い合わせ先** 生涯学習課 ☎43-3001



連載「涌谷の歴史・文化をたずねて」 四十一、戊辰戦没諸士招魂碑

今年「戊辰戦争戦没者五十年忌」の年である。

城山公園最奥右手に「戊辰戦没諸士招魂碑」が立っている。この石碑には建立された「年月日」がない。私が見た

を知ったのは「千石五郎日誌」の記事によつてである。明治

二十七年五月一日(旧曆三月二十六日)「戊辰戦没者二十六名(実際は二十八名)ノ紀念碑ヲ旧館山ニ建築シタリ」とある。西南戦争や日清戦争、

日露戦争の戦没者慰霊碑はそれぞれ、その後建立されているのに、戊辰戦争の慰霊

碑だけは二十七年後になつたのはなぜか。それは仙台藩が薩長など政府軍に抵抗した賊軍だったからである。

当初、戦死者の墓標・墓碑すら立てることを憚られたのである。明治五年太政官の通達により、ようやく墓標を立てることが許され、明治七年祭祀執行が「御構無し」になり、招魂祭・大施餓鬼が行なわれるようになった。

涌谷では、明治十三年旧曆七月三十日に龍瀨寺において十三回忌の大施餓鬼法要が執り行われたという。同年は仙台のほか、登米、松山など各所

所で施餓鬼、吊魂祭が行なわれ、登米では建碑もなされている。そして、明治二十二年

大日本帝国憲法の発布を期に大赦令が出され、旧藩士の家名再興が許された。二十余年

にしてようやく「戊辰の役の賊名」から解き放たれ、晴れて二十七年忌の供養ができたのである。

のである。



戊辰戦没諸士招魂碑

(文化財保護委員 櫻井伸孝)

黄金人

村上龍馬さん

8区
南東北総体2017空手競技出場

涌谷の空手黄金世代の一人

7月28日(金)から宮城・福島・山形を会場に開催される南東北総体2017に、涌谷町から一人の空手家が、夢の大舞台に出場します。

村上龍馬さんは、小学1年生から日本空手協会涌谷支部で空手を習い始め、小学4年生のときに、加美支部へ転籍。さらに上達するようにと、強豪東北学院中学校に進学しました。それまでの空手にかけてきた努力が実り、1年生にして即メンバー入りし、秋の新人戦には公式戦デビューを果たしました。龍馬さんの活躍もあり、毎年全日本空

手連盟の全国大会に出場し、2年生で個人ベスト8、3年生で団体3位という成績を残してきました。

その後空手の強豪校の東北学院高等学校に進学。現在、自分以外が3年生部員の中、一人で奮闘しています。

「はじめは2年生部員が一人というのは抵抗がありました。厳しさと優しさのメリハリのある接し方をしてくれ、仲良くしてもらっています」と度胸の強さを見せます。今年のインターハイ予選では、団体で優勝、個人では同じ東北学院高等学校で国体強化選手に指定されている3年生に勝利して2位となり、個人・団体でインターハイ出場の切符を手に入れました。

これまで輝かしい結果を残してきた龍馬さんですが、その体格は決して恵まれたものではありません。高校がある仙台まで毎日通い、朝と放課後、ほぼ毎日練習に取り組んでいます。「空手は柔道とは違って体重別の階級があるわけではありません。180cmも身長がある選手と戦う場合もあります。身体が小さい自分が、当たり負けしないように、強みのスピードを生かした戦い方ができるように体幹をきたえるようにしています」。強みを生かし、弱みを克服する日々の鍛錬が、成果へと導いています。

また、部活動に専念するために、学業も怠りません。授業で覚えるように

集中し、通学電車の時間も勉強に充てています。そして、自分がここまで強くなれたことについて、両親のおかげと話します。「全国大会でも必ず応援に来てくれます。空手だけではなく、勉強も応援してくれます。その後押しが自分の力になっています」。

また、龍馬さんは、以前広報わくや黄金人で紹介し、現在県外の空手強豪校へと進学した菊池凱さんと岡村剣志朗さんと同期です。それぞれが全国の舞台に出場しており、「いつかは全国の舞台で拳を交えたいです。まずは、来年のインターハイ予選では優勝し、国体も目指したい」と貪欲に強さと上を目指しています。



戸籍の窓

6月1日～30日

誕生おめでとう

(男の子 6人 / 女の子 2人)

あかちゃん	保護者	行政区
平塚 龍矢	宏樹	八雲区
佐々木 周太	貴幸	八雲区
千葉 絢斗	芳伸	9の2区
大沼 朝陽	将也	2の2区
今野 ねね	聡志	9の2区
伊藤 莉穂	幸博	上小塚区
大友 嘉人	宏	9の2区
笠松 智亜	拓也	下郡区



*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。

お悔やみ申し上げます

(男性 10人 / 女性 5人)

氏名	年齢	世帯主 ()は届出人	行政区
庄子 久子	81	(庄子稔)	短台区
渡邊 詔	74	(渡邊美恵子)	小里区
三品 宏子	89	(大山たか子)	脇区
菅原 昭一	79	宏子	岸ヶ森区
相澤 きく子	92	武臣	10区
山本 孝	75	忍	上小塚区
木村 學而	82	しづえ	脇区
久道 栄一	63	あゐ子	8区
高橋 信一	78	ますゑ	黄金区
重泉 輝子	90	幸一	上谷地区
鈴木 榮一	93	十女子	日向区
大槻 光子	97	達男	吉住区
森田 潔	66	成子	下町区
横山 信哉	64	(三浦賢也)	下小塚区
佐竹 篤夫	63	公恵	吉住区

浦谷町の人口

6月30日現在 () 内は前月比

人口と世帯		6月のうごき	
人口計	16,703人 (-6人)	出生	8人
男性	8,137人 (-6人)	死亡	15人
女性	8,566人 (±0人)	転入	26人
世帯数	6,076世帯 (-10世帯)	転出	25人
今年の出生および死亡			
		出生	37人
		死亡	97人



- 8月 6日(日) 宮野 内科 医院 (浦谷町) ☎43-5031
- 8月11日(金) 横山 医院 (美里町) ☎34-2230
- 8月13日(日) 浦谷中央 医院 (浦谷町) ☎42-2351
- 8月20日(日) わくや 整形外科 (浦谷町) ☎43-5553
- 8月27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。