

**児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している皆さん
現況届は8月中に提出!**



児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者は、受給資格確認のため、毎年8月に「現況届」の提出が必要です。届出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。なお、該当者には7月中に通知を発送します。

児童手当の現況届を提出した人もこの現況届を提出する必要があります。所得制限などで手当が支給停止、一部支給になつている人も現況届が必要です。届出は必ず受給者本人が行ってください。代理人での受付はできません。所得申告をしていない人は、現況届を提出する前に所得の申告をしてください。

《児童扶養手当》

▼**受付期間** 8月6日(月)～8月17日(金) 各日8時30分～12時・13時～17時15分(8月16・17日は19時まで)

▼**必要書類** 該当者あての通知を確認ください

▼**手当を受けられる人** 父母の離婚・死亡・障害・遺棄・

遺棄・DV・拘禁・未婚などに該当する児童を監護する母または父、または養育者

▼**手当を受けられない人** 手当を受けようとする人や児童が日本に住んでいないとき、里親に委託しているとき、施設に入所しているとき(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または同居の扶養親族などの所得が一定額以上であるときは、手当の全部または一部は支給されません。

▼**手当額(月額)** 年3回、4・8・12月に前月分までを支給

平成30年4月～		
第1子	全部支給	42,500円
	一部支給	42,490円～10,030円
第2子 加算	全部支給	10,040円
	一部支給	10,030円～5,020円
第3子 加算	全部支給	6,020円
	一部支給	6,010円～3,010円

▼**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月分まで。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まで。

《特別児童扶養手当》

▼**受付期間** 8月13日(月)～8月17日(金) 各日8時30分～12時・13時～17時15分(8月16・17日は19時まで)

▼**必要書類** 該当者あての通知を確認ください。

▼**手当を受けられる人** 精神または身体に障害のある20歳未満の児童の父母又はその児童を養育している人に対して支給。障害の程度により1級と2級が設けられています。

▼**手当を受けられない人** 手当を受けようとする人やお父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** 手当を受けようとする方、又は同居する扶養親族などの所得が一定額以上であるときは支給されません。

▼**手当額(月額)** 年3回、4・8月に前月分までが11月には当月分までが支給されます。

区分	平成30年4月～
1級	51,700円
2級	34,430円

▼**問い合わせ先** 福祉課子育て支援室 ☎43-5111(内線521)

涌谷町空家等対策協議会を開催

6月25日(月)に、平成30年度第1回涌谷町空家等対策協議会を開催しました。この協議会は、涌谷町の空家等対策計画の策定および変更に関する協議や空家などの利活用などに必要と認められる事項を協議をする機関です。会議では空家バンクや町の移住定住支援策を話し合いました。空家バンクは、町内の空家などの有効活用を通して、定住の促進と管理不全空家の解消を目的とするものです。

空家バンクの利用は、涌谷町ホームページか町民生活課までお問い合わせください。

▼**問い合わせ先** 町民生活課 町民生活班 ☎43-2113

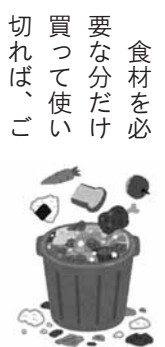
財布にやさしい生ごみ減量、始めてみませんか?

「生ごみ減量」と聞くと、「なんだかめんどくさい...」と思つていませんか。実は生ごみの減量は、皆さんの財布にも優しいんです。

「3つの切る」で減量&節約

生ごみや水分を減らせば、ごみ袋の量も減ります。食材費、水道代、ごみ袋など年間を通して節約できます。

①食材は使い切る



食材を必要分だけ買って使い切れれば、ごみも出ない、財布にも優しい。

②**作った料理は食べ切る**
余分に作らず食べれば生ごみは減ります。調理や片付けの間も少なくなるかも?

③**生ごみの水気を切る**
水切袋などでギュギュっとしぼりましょう。お茶がらやティーバッグも忘れずに。

電動生ごみ処理機に助成金
生ごみの乾燥や堆肥化に使う生ごみ処理機は、生ごみの減量に効果的。臭いやコバエを防ぐ衛生的な効果もあります。生ごみ処理機で減量に取り組む家庭に助成します。

▼**助成金額** 販売価格(本体のみ)の50%で2万円を上限

▼**助成対象者** 町内在住の個人で、1世帯1台限りで先着5台まで。購入後、1年経過したものは対象外。過去に助成金交付を受けた人で、数年を経過し故障などで使用できなくなった場合は、ご相談ください。法人は対象外。

▼**問い合わせ先** 町民生活課 町民生活班 ☎43-2113

お知らせ



医療用ウィッグの購入費を助成

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、療養生活の質が向上するように、医療用ウィッグ(かつら)の購入費用の一部を助成します。

▼対象者 町内に住所が有り、がんと診断され、その治療を受けた人、または受けている人。がんに伴う脱毛で、就労や社会参加などと治療の両立に支障が出る人、または出る恐れのある人。過去に自治体からのウィッグ購入経費の助成を受けていない人

▼助成対象となるもの 平成30年4月1日～平成31年3月31日に購入した全頭用ウィッグ本体の購入経費(部分ウィッグ、ウィッグの付属品やケア用品、購入のために要した郵送代などは対象外)

▼助成金額 対象者1人につき1回限り、購入経費の全額(2万円を上限)

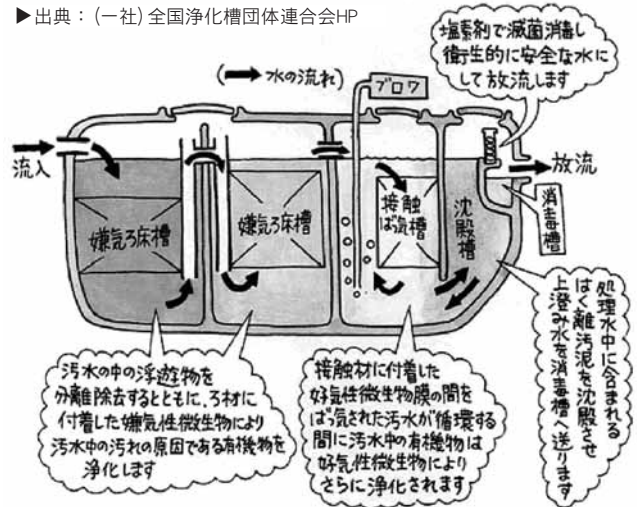
▼申請方法 担当課までお問い合わせください。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線510)

浄化槽を正しく管理していますか？ご確認ください！

▶問い合わせ先 上下水道課下水道班 ☎43-2131

▶出典：(一社)全国浄化槽団体連合会HP



《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。単独浄化槽からの切替も補助対象です。

浄化槽は、トイレ、台所、風呂などからの生活排水を各家庭できれいにする施設です。きれいにした水は、家の周りの排水路や小川に流すため、どぶ川がきれいになり、魚やホタルなどの水辺の生物が戻ってきます。

単独処理浄化槽は、トイレの排水だけを処理し、生活雑排水は処理しません。このため、水環境を守ることを目的に、平成12年に浄化槽法が改正され、単独処理浄化槽の新設は原則禁止。設置済みの単独処理浄化槽は合併処理浄化槽への転換などに努めるものとされています。

《浄化槽の特徴》

- 浄化槽は、家庭用污水处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に減らせるため、身近な水路や小川がきれいになります。
 - ②水洗トイレを使えるようになり、快適に生活できます。
 - ③設置スペースは普通乗用車1台分程度とコンパクトです。
 - ④強化プラスチック製で強度、耐久性も十分です。
 - ⑤補助金や融資制度など個人負担が軽くなる制度が用意されています。

《浄化槽の維持管理》

最近浄化槽を正しく管理されていないケースが見受けられます。浄化槽の使用は、法令で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(設置後等の水質検査および年1回の定期検査)

これらは、管理者(使用者)の皆さんに、より安心して浄化槽を使えるようにするためのものです。

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ので、正しく管理するようお願いいたします。

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

広告

最愛の家族とのお別れを、サポートします。

大崎ペット斎場

☎0229-25-5648

24時間いつでも対応致します。

〒989-4104

大崎市鹿島台広長字権兵衛鳥屋22-1

松山斎場より車で約2分

HP: <http://osaki-pet.com/>



標準営業約款制度「Sマーク」を存じますか？



標準営業約

款制度は、法律で定められた消費者（利用者）擁護に資するための

制度です。厚生労働大臣の約款に従って営業することを登録した理容店・美容店・クリーニング店・めん類飲食店では、店頭でSマークを掲げています。登録店は、安心・安全・衛生を約束する信頼できるお店です。

▼問い合わせ先（公財）宮城県生活衛生営業指導センター
☎022-343-8763



相談



村上和郎氏
(日向区)

7月1日付けで、村上和郎氏が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。人権擁護委員は、人権相談

を受けるほか、命や思いやりの心の大切さについて理解を深めてもらう啓発活動などを行っています。相談は無料で、秘密は守られます。安心してご相談ください。

▼問い合わせ先 町民生活課 町民生活班
☎43-2113・みんなの人権110番 ☎0570-1003-1110

個人版私的整理ガイドラインのご案内（東北財務局）

東日本大震災により被害を受けた人はガイドラインの利用で震災前からの住宅ローンの免除が免除されます。債務の免除には一定の要件があります。左記まで問い合わせください。

▼問い合わせ先（一社）個人版私的整理ガイドライン運営委員会コールセンター ☎0120-380-883（受付時間：平日9時～17時）

ひとり親家庭等就業支援講習会 介護職員初任者研修後期

▼日時 平成30年9月9日（日）～平成31年3月17日（日）（各日曜日23回）実習日2日含む（各日9時～17時15分）
▼場所 宮城県母子・父子福祉センター

▼対象 県内在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる人

▼定員 先着20人
▼費用 受講料無料。教材費実習費として9千円程度。

▼託児 無料。3歳以上小学3年生まで

▼申込期間 8月6日（月）～8月20日（月）

▼申込方法 官製ハガキ、またはファックスに講習名、氏名、連絡先、託児の有無を記入しお申し込みください。

▼問い合わせ・申し込み先（公財）宮城県母子福祉連合会
☎・FAX 022-256-6512

オストメイト相談会を開催

▼日時 8月18日（土）13時～16時

▼場所 登米市民病院2階多目的ホール

▼対象 県内のオストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）とその家族など

▼内容 術後のケア、装具、社会生活、福祉制度、災害対策、入浴の仕方などの相談会。予約は不要。直接会場にお越しください。

▼講師 登米市民病院 皮膚排泄ケア認定看護師 阿部朝

子氏

▼連絡先（公社）日本オストミー協会宮城県支部 ☎080-5567-3348

町営住宅入居者を募集

住宅名	家賃月額	間取	階層	世帯人数	戸数
八雲住宅 335号	23,700～46,500円	3DK	3階	2人以上	1戸
八雲住宅 414号	23,800～46,700円	3DK	1階	2人以上	1戸
八雲住宅 622号	24,000～47,200円	3DK	2階	2人以上	1戸

申し込みは、1世帯につき1戸に限ります。駐車場の使用は別途月2,000円がかかります。リフォームしていますが、建設から15年以上経過しており、経年劣化部分があります。ご了承ください。

▼申込用紙 建設課備え付けの申込用紙に記入の上、お申し込みください。

▼問い合わせ先 建設課都市計画班 ☎43-2129

涌谷町営吉住共葬墓地の使用者を募集します

希望者は、次の要領でお申し込みください。

▼所在地 涌谷町吉住字塩柄地内

▼募集区画数 2区画（墓地区画117番・149番）

▼永代使用料 28万5千円

▼提出書類 墓地使用許可申請書（一通・町民生活課で配布または涌谷町ホームページからダウンロード）、住民票抄本

▼その他 事前に現地確認の上、申し込んでください。

▼問い合わせ先 町民生活課 ☎43-2113





ホテルレオパレス仙台

クチーナオランジェリーで
ランチタイム浦谷町フェア開催

仙台市のホテルレオパレス
仙台内のイタリアンレストラン「クチーナオランジェリー」
で、旬の浦谷町産食材を使っ
たフェアが開催されます。株
式会社というファームの花に
らや有限会社氏家農場の青ね
ぎ、わくや産直センター黄金
の郷の夏野菜などをふんだん
に使った一皿です。

▼メニュー

浦谷づく
しのブレ
ト(メイ
は、JAP
ANXと花
にらのハ
バーグ。デザート・ドリンク
付き) 千円(税込)



▼場所

ホテルレオパレス仙
台クチーナオランジェリー
(仙台市宮城野区榴岡4丁目
6-28)

▼問い合わせ先

ホテルレ
オパレス
仙台クチ
ーナラン
ジェリー
☎022-706
10039

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・浦谷公民館 ☎43-3001
- 生涯学習課文化財保護班 ☎43-2101
- 麓岳公民館 ☎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
- 浦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
- 障害者基幹相談支援センター ☎25-9675

防災行政無線テレフォンサービス

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)

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】

浦谷教室(☎42-3077)
※浦谷第一小学校・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/>

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14日(火) 10:00~15:00	役場西庁舎 第一会議室	虐待や差別、いじめなどの人権問題	町民生活課 町民生活班 ☎43-2113
行政相談	8月14日(火) 10:00~12:00	役場西庁舎 第一会議室	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	
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	福祉課包括支援班 ☎43-5111(内線514)
生活相談	8月22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。 奇数月は、ゆうらいふ麓岳地域ケ アセンター相談室で実施します。	浦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	浦谷公民館	青少年非行の早期発見、青少年の 悩みなどの相談に関すること	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	8月20日(月) 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何で 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2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20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7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。	



集団バス健診が 始まります！



日程	会場	対象地区
8月1日(水)	涌谷公民館	1区、2の1区、2の2区、2の3区、3区、4区
8月2日(木)		5の1区、5の2区、6区、7区、8区、9の1区、11区
8月3日(金)		9の2区、9の3区、八雲区、10区
8月4日(土)		下小塚区、上小塚区、黄金区、日向区、下町区、城山区、上町区、上谷地区、下郡区、上郡1区、上郡2区
8月5日(日)		全地区
8月6日(月)	麓岳公民館	長根区、小里区、岸ヶ森区、脇区、成沢区、太田区
8月7日(火)		麓岳区、吉住区、猪岡区、短台区、大谷地区

上記日程で、8月上旬から住民健診(バス健診)を実施します。届いた受診票を確認の上、忘れずに受診しましょう。

申し込まれた受診票は4月下旬頃に配布しています。

対象地区の日程で都合が悪い人は、全地区対象の日程を設けていますので、その日に受診してください。

社会保険加入者また被扶養者で、20～39歳の人も特定健診相当の健診を受けられます。

健診を受ける機会がない人で希望する人は、お問い合わせください。健診料金は3,000円です。

涌谷町国保病院健診の受診票は、集団バス健診では使用できません。病院健診を受けそびれた人やバス健診への変更、追加申込の希望者は、事前に下記に申し込んでください。

▶**問い合わせ先**

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510・525)

男の健康 応援講座

今年も生活習慣病予防のため、働き盛りの男性を対象に「男の健康応援講座」を開催します。今回は食べる時間に注目した時間栄養学の基本について学びます。レシピを覚えたり、カロリー計算をするといった難しいものではなく、「時間を味方にする」最新の栄養学です。日々忙しい人でも、手軽に取り組めて効果が期待できます。

「健診でメタボって言われたけど運動しようにも忙しいし」「シフト制で時間が変則的になりがちで」という皆さん、お仕事帰りに、ぜひお立ち寄りください。

▶**内容**

▷講話 「今こそ変わり時^{タイムショック}“Time”食～身につけると得する食べ方のコツ～」

講師 成人病予防協会 庄司清子氏

▷**体験**

- 内臓脂肪計 (CTを撮らなくてもお腹に巻くだけで、内臓脂肪率などが測れるという優れモノ)
- 血管年齢測定 (血管の老化度合いの目安がわかります。指を測定器に20秒置くだけで簡単に測定)
- NEO活齡 (活力年齢で身体の年齢を測定し、同年代の平均と比較ができます。肥満やカロリーチェックもできる健康測定器です)

▶**場所** 町民医療福祉センター 研修ホール

▶**日時** 8月29日(水) 18時～19時(開場17時30分)

▶**対象** 涌谷町内に在住、または勤務する男性

▶**受講料** 無料 (参加を希望する人は8月22日(水)までに健康課へご連絡ください)

▶**問い合わせ・申し込み先**

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525・523)

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、お越しく下さい。

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	8月8日(水) 13:00~13:15	H30年3月生 4月生	町民医療福祉センター 集団検診室	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30日(木) 9:15~9:30	H29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28日(火) 13:00~13:15	H28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

町では健康づくりのための運動推進に力を入れていきます。



運動不足が、ダイエットに挑戦したい、メタボを解消したい、みんなと楽しく集まりたいと思っている皆さん、わくや元気アップ教室に参加して体を動かしてみませんか？健康運動指導士と保健師などのサポートを受けながら、素敵に変身できるチャンス。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7日(金) 9時30分~11時30分
▼場所 町民医療福祉センター 研修ホール
▼内容 ●運動「チューブを使ってダイナミックストレッチ」健康運動指導士
●講話「たばこの本当の害、知っていますか」保健師
▼申込 参加する場合は、左記までお申し込みください。
▼服装 動きやすい服装・靴でお越しください。水分補給

用の飲み物も各自でご持参ください。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

女性の健康相談

女性医師が、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。完全予約制で相談無料です。

▼日時 8月25日(土) 14時~16時

▼場所 大崎市市民活動サポートセンター(仙台市に通勤・通学している人は、仙台市会場(エルソラ仙台)でも相談を受けられますので相談ください)

▼予約先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993(土日祝日を除く9時~17時)

▼問い合わせ先 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623

お口の中から健康寿命の延伸
成人歯科健康診査のお知らせ
歯周病菌が糖尿病を悪化させ、動脈硬化を進行させることがわかってきます。生活習慣を見直し、歯周病を予防す

ることが生活習慣病予防につながります。

左記の期間で成人歯科健診を行います。事前に申し込んでいなかった人も受診できます。この機会に歯科健診を受け、健康なお口を取り戻し、健康寿命の延伸をはかりましょう。

▼実施期間 8月1日(水)~9月29日(土)

▼申込方法 直接、歯科医院へ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歳の人は無料。なお、歯科健診後、治療になった場合は別途料金がかかる場合があります)

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線523)

涌谷町国保病院のリハビリ室を見に来ませんか?

「リハビリ開放デー」開催

あまり知られていないリハビリ室を公開します。広くリハビリテーションについて知ってもらい、地域の皆さんとの交流を深めたいと考えています。毎年多数の皆さんが参加しています。



▼日時 9月7日(金) 9時30分~11時40分(受付時間9時15分~)

▼場所 涌谷町国保病院リハビリテーションセンター

▼内容 体力測定、リハビリ体験(車椅子・足こぎ車椅子駆動など)、福祉用具・リハ室の見学、流動食・補助食品試食、リハビリ紹介コーナー、ためになるセンター長ミニ講話など

▼参加費 無料

▼その他 動きやすい服装、運動靴、飲み物、申込不要

▼問い合わせ先 町民医療福祉センターリハビリテーション課(担当 小野) ☎43-5111



健康コラム

「そうだ！」

健(検)診受けよう」

《健診結果は宝の山》

外から見えない体の変化を
教えてくれます」

毎年、健診を受けていますか？そして、健診結果は活用していますか。あなたの健診結果から、どんなところに問題があるか、何をすれば健康状態がよくなるのか確認することで、健診結果は宝物になります。健診を受けて、そのままにするのではなく、この機会にチェックしていきましょう。

各項目の異常は一つでも生活習慣病を進行させます。自分の検査値に異常がないか、異常に近づいているものがないかをよく確認して、生活習慣の改善に活かしていきましょう。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

検査項目	要注意、異常値	この検査でわかること
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べます。
BMI	25以上	肥満度を調べます。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
血圧	収縮期130mmHg以上 拡張期 85mmHg以上	血圧計で血管にかかる圧力を調べます。血圧が高いと動脈硬化が進行し脳血管疾患の危険性が高まります。
空腹時血糖	100mg/dl以上	血液を採取して糖尿病の危険度を調べます。
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	5.6%以上	
尿糖	±、+	尿中の糖の量から糖尿病の危険度を調べます。
中性脂肪	150mg/dl以上	血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます。
HDLコレステロール	39mg/dl以下	
LDLコレステロール	120mg/dl以上	
AST (GOT) /ALT (GPT)	31IU/以上	血液を採取して肝臓の機能を調べます。
γ-GT (γ-GTP)	51IU/以上	
尿たんぱく	±、+以上	尿を採取して腎臓の機能を調べます。
eGFR	60未満	慢性腎臓病 (CKD) の指標。腎機能の低下発見のてがかりになります。

東洋医学外来便り・番外編

国保病院・老人保健施設で「夏の時期の薬膳メニュー」を提供

7月4日(水)に、国保病院と老人保健施設さくら苑で、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。

体を冷やしながらいを補い、さらに浮腫などの余分な水を排泄する献立が美しく感じられます。

主食は緑豆ごはん、主菜はゴーヤーのせ豆腐ステーキ、副菜は夏なます、汁物はとろとろ冬瓜スープ、デザートに杏仁豆腐あんずソースの献立。

冬瓜は体を冷やしながらいを補給し余分な水を排泄します。

夏は蒸し暑いです。そのため体が熱くなり、汗をかいて水分を失いますが、高い湿度で不快になります。

冬瓜は体を冷やしながらいを補給し余分な水を排泄します。

夏は蒸し暑いです。そのため体が熱くなり、汗をかいて水分を失いますが、高い湿度で不快になります。

冬瓜は体を冷やしながらいを補給し余分な水を排泄します。

夏の時期の薬膳 とろとろ 冬瓜スープ



《材料(4人分)》

- 冬瓜 1/10個
- 玉ねぎ(薄切り) 1/4個
- ベーコン(千切り) 3枚
- トマト(角切り) 1/2個
- オリーブ油 小さじ1
- 水 500ml
- コンソメ 小さじ2
- みりん 大きじ1
- 塩コショウ 少々
- パセリ(刻む) 少々

《作り方》

- ① 冬瓜は種とワタを除き、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ・ベーコンを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら冬瓜、トマトを加えて炒める。
- ③ ②に○を加え冬瓜が柔らかくなるまで煮る。塩コショウで味を調え器に盛りパセリをのせて完成。



野球の力で未来を拓く

第8回東北復興野球交流試合

平成23年8月から野球の力で東北の人たちに少しでも元気になってもらえることを願い、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しており、今年で8回目となります。

- ▶ **期 間** 8月9日(木)11日(土)
試合開始は、9時頃から2~3試合開催
- ▶ **入場料** 無料

▶ **会場** 鹿島台中央野球場、石巻市民球場、河南中央公園球場、南郷球場、涌谷スタジアム など

▶ **過去の参加チーム**

明治安田生命、日本通運、セガサミー、ホンダ、J R東日本、富士重工業、日立製作所 など

▶ **問い合わせ先**

各会場によって試合日時が異なります。詳しくは、東北復興野球交流試合掲示板(<http://6240.teacup.com/touhokuyakyu/bbs>)をご覧ください。各球場へお問い合わせください。



第44回 町民チャリティゴルフ大会

- ▶ **開催日時** 9月24日(月・祝日) 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)
- ▶ **参加料** 3,000円
- ▶ **プレー費** 各自負担 1人：6,000円

▶ **申し込み先** 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2カ所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。

▶ **申込締切** 9月7日(金) 先着150人

▶ **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」 五十三、「慶念坊」のこと

幕末から明治初年にかけて小塚村黒岡に住み、赤子を貰い育てた乞食坊主がいた。名は「慶念坊」といい、当地方を中心に栗原・志田・加美・桃生など諸郡をめぐり、「阿弥陀仏の救い」を説いて廻っていた。やがて赤子の間引きの話聞き、その救済をはじめた。生命の尊さを説いて歩く身として、生れ出する赤子の命がむぎと断たれるのを見逃がすわけにはいかなかった。慶念坊は男手一つで赤子の養育をはじめた。乳をもらい歩き、時には赤子を背に負い、胸に抱いて乳托鉢をつづけた。育てた赤子は五十三人にもなったというのである。

慶念坊は高橋長兵衛といい、南部藩和賀郡(現岩手県北上市)出身である。二十歳台半ば念仏修行を思い立ち、家を出た。京都へ上ったのち、帰国の途中、当地に留まり、念仏の説法をしてまわった。慶念坊の説教に耳を傾けるひとが出てきて、やがて慶念坊への熱烈な援助者もあらわれた。

しかし、慶念坊の評判が高ま

るにつれて、それを妬み、慶念坊の弟子を騙る者などが出てきた。明治四年(一八七二)六月、登米県庁に捕えられ、涌谷村小入丁の牢屋に入れられた。連日の謂れなき拷問に、断食をもって無言の抵抗をした。衰弱した慶念坊は弟子真教の兄追戸沢の阿部文右衛門に引き取られたが、解放されて三日後の明治四年七月五日に亡くなった。五十二歳であった。遺骨は慶念坊が住んでいた黒岡阿弥陀堂の境内に納められた。

なお、慶念坊の顕彰碑が慶念坊の墓を望む天平の湯駐車場の一隅に建てられている。



慶念坊顕彰碑

(文化財保護委員長 櫻井伸孝)

戸籍の窓

6月1日～30日

(行政区順 敬称略)

誕生おめでとう

(男の子 4人 / 女の子 4人)

あかちゃん	行政区
相 沢 莉 彩	2の3区
佐 藤 優 真	9の2区
佐々木 茉 心	9の3区
只 野 涼 大	11区
安 住 侑 李	11区
大 平 心 咲	下小塚区
齋 藤 陽 向	吉住区
藤 村 舞 彩	猪岡区

お悔やみ申し上げます

(男性 8人 / 女性 5人)

氏 名	年齢	行政区
及 川 文 雄	95	2の1区
中 野 惠 子	74	2の3区
岩 原 重 子	87	2の3区
大 平 昭 治	70	3区
小 山 威 夫	74	3区
菅 原 節 男	71	3区
井 上 亨	77	5の1区
石 嶋 博 人	57	9の2区
佐 藤 澄 子	71	9の3区
早 坂 健 一	72	下町区
安 部 直	92	城山区
橋 元 晴 子	89	小里区
佐 藤 さだ子	92	短台区

*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

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	16,418人 (-21人)	出生	8人
男性	7,987人 (-13人)	死亡	13人
女性	8,431人 (-8人)	転入	25人
世帯数	6,061世帯 (+3世帯)	転出	41人
		今年の出生および死亡	
		出生	49人
		死亡	119人

休日診療当番医

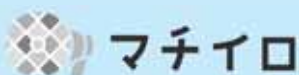
受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時30分です。

当番医は変更になる場合があります。

日程	医療機関名	電話番号
8月5日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230
8月11日(土)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553
8月12日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133
8月19日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188
8月26日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351

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・急なけがなど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
	相談時間	プッシュ回線以外の固定電話・PHSから：022-212-9390 毎日19時から翌朝8時まで



スマートフォン用アプリ「マチイロ」でも広報わくやの最新版・バックナンバーをご覧いただけます。ダウンロードは、右記から。



Android



iOS

黄金人

大泉 典子 さん

東京都在住
エアロビクス・ヨガインストラクター



ヨガで地元涌谷をリバイタル

新丁頭の閑静な住宅街にあり、白壁の蔵や手入れの行き届いた庭園を持つ昔ながらの造りをした住宅があります。「私のおじいさんとおばあさんが住んでいた場所ですが、いつかこの場所で、涌谷町のために何かをしたいと考えていました」と話すのは、現在、東京都内でフリーランスのエアロビクス・ヨガインストラクターをする大泉典子さん。その住宅を会場に、最年長82歳の人が通う典子さん主宰のヨガ教室「リバイタルヨガ」が、2カ月に一度開かれています。「リバイタル」とは、活

力・生命力を高めるという意味を込めた造語です。

大泉典子さんは、涌谷町出身で、古川女子高校(現古川黎明高校)を卒業後、体育がとにかく好きだったという一心で、両親の県内での進学を望む思いを押し切り日本女子体育大学に進学。大学卒業後、一般企業に就職する人が多く、両親の思いを押し切ってまで進学したこともあり、スポーツに携わる仕事に就くことを貫き、スポーツクラブに就職しました。

しかし、クラブの利用者に健康を勧める一方で、不規則な生活が続いたため、心と身体のパランスが乱れ気味に。そんな時、出会ったのがヨガでした。

「ヨガをしたいなと思っていた時に、旅先で偶然に出会った人がヨガの先生でした。その先生に習ったヨガのおかげで、『頑張りすぎなくていいんだ』と苦手だった心の調整ができるようになったんです」と穏やかに当時を思い起こす典子さん。

それ以来、以前の自分と同じように心を忙しくしている、ストレスを抱えているという人たちに体感したことを伝えたいと、200時間の研修を経てヨガインストラクターとしての活動を始めました。そして、東日本大震災の発生後、自分の身近な人たちを労ってあげたいと、震災直後から大崎市古川で、平成26年には、お母さんの同意を

得て現在の住宅を活用した会場でもヨガ教室を開講。これまでに2カ月に一度、東京から自費で訪れ、平成30年7月時点で40回以上も指導してきました。「今は身体づくりに積極的に元氣な人が中心。今後は、一人暮らしのシニア世代や若くても運動不足な人、ストレスを感じてる人たちにもっとアプローチしてきたらと考えています。孤独が認知症の原因になるという話もあります。ヨガをツールに、ここに人が集まり笑顔が増える場所にするのができれば」と、地元愛あふれる典子さんは、涌谷町を「リバイタル」していきたいという意志で満ちています。



広報わくや

平成30年8月1日

通算 757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

http://www.town.wakuya.miyagi.jp/

【印刷】

株式会社印刷所