



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。

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	5月16日(木) 9:30~9:45	平成30年9月生 10月生	町民医療福祉センター 集団検診室	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	5月14日(火) 13:00~13:15	平成29年9月生 10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	5月15日(水) 13:00~13:15	平成27年9月生 10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
4ヵ月児 健康診査	5月29日(水) 13:00~13:15	平成31年1月生 2月生		身体計測、健康相談、小児科医診察、初期離乳食指導

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線534)

すくすくわくや子育て相談

「言葉が遅い気がする」「育て方に自信が持てない」「落ち着きが無く困っている」など、気軽に相談ください。専門の相談員がお話を伺い、お子さんの発達をみながら方法を一緒に考えていきます。



- ▼日時 6月25日(火) ①9時②10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 就学前のお子さん
- ▼利用料 無料
- ▼申込方法 6月11日(火)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534)

わくや元気アップ教室

わくや元気アップ教室は運動や栄養の基本を学び、楽しく仲間づくりをしながら、自分にあった健康づくり行動を習得する教室です。健康運動指導士や栄養士などの



サポートを受け、元気な体づくりを一緒にしてみませんか。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- ▼日時 6月17日(月) 9時30分~11時30分
- ▼内容
 - ▽講話 お口の健口教室(知って得する健口法)(歯科衛生士)
 - ▽運動 からだしなやかストレッチ(健康運動指導士)
- ▼場所 涌谷町町民医療福祉センター 研修ホール
- ▼対象 住民
- ▼参加費 無料
- ▼持参物 筆記用具、水分補給用の飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装
- ▼申込方法 左記まで電話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525)

婦人科の診療日

- ▼日時 5月10日(金) 9時~12時
- ▼受付時間 11時30分まで
- ▼問い合わせ先 涌谷町国保病院 ☎43-5111(内線102)

東洋医学外来だより

第54回「年齢とともに変化していく体」

東洋医学を代表する古い文献「黄帝内経」に、人の体は年齢とともに変化していくという記述があります。男性は8の倍数、女性は7の倍数、そして、人の年齢を100歳として10年ごとの節目に当たる年齢にさしかかった時、体に変化していくとあります。

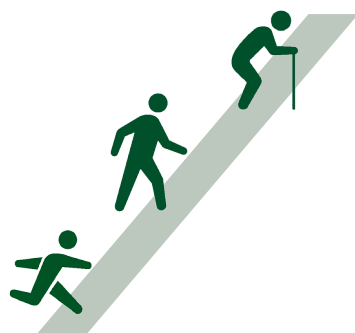
男性の8の倍数で体に変化するとは、8歳で歯が生え、16歳で子供を作れるようになる。24歳で筋肉や骨がたくましくなり、32歳に最盛期をむかえる。40歳で衰え始め、48歳で白髪が目立つようになり、56歳では筋肉も弱り、生殖能力も衰えるということです。女性の7の倍数で体に変化するとは、7歳で歯が生え、14歳で初潮をむかえ子供を作れるようになる。21歳で生殖能力が充実し、28歳に最盛期をむかえる。35歳で容貌が衰え始め、42歳ではしわが目立ち始め、49歳になると生殖能力が衰え、閉経をむかえるという事です。(10年ごとの節目に変化する体に関しては、物

るポスターをご覧ください。)

ご自身の現在の体の状態と照らし合わせてみると、早く老化が進んでいませんか。老化の早い進行や体が不調にならないように普段の生活を見直し、健康に気をつけましょう。

東洋医学外来

医師 関 隆志
鍼灸師 菊谷 大亮



〈東洋医学外来診療案内〉

- ▶毎週水曜日午前・木曜日午後 担当 関 隆志 医師
- ▶第1・3月曜日 担当 堤 祐介 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・問い合わせ先 ☎0229-43-5111(内線102)

5月から 今年度の住民健診が 始まります！

《集団健診》

▶場所・日程

▷涌谷町国保病院健診センター

5月13日(月)～7月26日(金)

▷バス健診：涌谷公民館、涌谷町町民医療福祉センター、
籠岳公民館

7月31日(水)～8月6日(火)

《個別健診(特定健診のみ)》

▶場所・日程

▷米谷医院、涌谷中央医院、東泉堂病院、横山医院、熱
海医院、小牛田内科クリニック、袖井クリニック、町
立南郷病院、野崎内科胃腸科、高城利江整形外科

5月7日(火)～9月30日(月)

《健診の対象》

- ①特定健診：40～74歳の涌谷町国民健康保険加入者
- ②若年者健診：20～39歳の涌谷町国民健康保険加入者
- ③後期高齢者健診：75歳以上の後期高齢者
- ④若年者健診：20～39歳の社会保険加入者および社会
保険被扶養者

住民健診に申し込んだ人には、受診票を4月下旬以降にお届けします。お手元に受診票が届きましたら内容を確認の上、忘れずに受診しましょう。

また、特定健診に限り遠田郡内の指定医療機関で健診を受けられます。希望者は予約の上、受診してください。

《受診料》

①～③：無料、④：自己負担3千円

《持参物》

受診票、健康保険証、健診料金

《申込方法》

受診希望者は、健康課健康づくり班に連絡ください。

《健診結果を提出してください》

40～74歳までの涌谷町国民健康保険加入者で、職場の健診、個人で人間ドック、特定健診を受診した場合で特定健診の検査項目を含む内容であれば、涌谷町に健診結果を提出していただくことで特定健診を受診したことになります。受診率向上のため、担当課まで健診結果の提出をお願いします。

《問い合わせ・申し込み先》

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)

節目人間ドックが お得です！

涌谷町では、住民の皆さまの健康の保持増進を目的として、2019年度中に40・50・60・65歳になる人を対象に人間ドックを助成しています。

男性は町で実施する健診項目すべてを、女性は子宮頸がん・乳がん検診以外を1日で受診できます。

約3万円相当の健診を受けられますので、この機会に、ぜひ受診をしましょう。

《健診場所・期間》

涌谷町国民健康保険病院健診センター・6月～

《申込期限》

6月28日(金)まで

《対象》

40歳・50歳・60歳・65歳の人(2020年3月31日現在)

《受診料》

国民健康保険加入者は無料。社会保険加入者は4,500円。

《持参物》

受診票、健康保険証

《申込方法》

6月28日(金)までに、担当課に連絡ください。

《問い合わせ先》

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)



高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種をご利用ください

高齢者肺炎球菌ワクチンを接種すると、肺炎球菌が原因で起こる肺炎などの予防や、感染した場合の重症化予防に有効です。

65歳以上の人には2023年度までの間に、1人1回、定期接種の機会があります。

- ▶ **期間** 2019年4月1日～2020年3月31日
- ▶ **場所** 指定医療機関
- ▶ **対象** 下記のうち、これまでに接種したことがない人
 - ▷ 65歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
 - ▷ 70歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
 - ▷ 75歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
 - ▷ 80歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
 - ▷ 85歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
 - ▷ 90歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
 - ▷ 95歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日
 - ▷ 100歳：大正8年4月2日～大正9年4月1日
 - ▷ 101歳以上：大正8年4月1日以前に生まれた人

- ▶ **助成額** 3千円(助成額を超えた分は自己負担)
生活保護世帯は、全額助成します。接種時、医療機関に生活保護受給者証を提示してください。
- ▶ **持参物** 住所、氏名、年齢を確認できるもの(健康保険証など)。予診票は、指定医療機関にあります。
- ▶ **申込方法** 対象者には個別に通知します。詳細は、通知を確認してください。
- ▶ **注意事項** これまでに接種したことがある人は、対象外です。接種希望者は、ワクチンの効果や副反応など、十分に理解した上で医師と相談し接種してください。

《問い合わせ・申し込み先》

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)

胃がん検診が始まります！

胃がん検診が5月から始まります。申込者には、受診票を送付します。対象日程を確認し、受診してください。

「これから申し込みたい」という場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

平成30年の涌谷町における死亡原因第1位は「がん(悪性新生物)」で、そのうち「胃がん」で亡くなる人が第3位となっていました。

「胃がん」は早期発見できれば9割以上が治る病気といわれています。早期発見のためには「がん検診」を受けることが重要ですが、涌谷町の胃がん検診受診率は平成30年度で17.6%と低い状況です。

1年に1回、自分のため、家族のために『検診の時間』を作りましょう。

- ▶ **場所**
 - ▷ 涌谷公民館 5月21日(火)～25日(土)、27日(月)
 - ▷ 笹岳公民館 5月28日(火)、29日(水)
- ▶ **対象** 40歳以上の男女(要申込)
- ▶ **受診料** 1500円
- ▶ **持参物** 受診票、保険証、検診料金
- ▶ **申込方法** 健康課まで電話で申し込みください。

《問い合わせ・申し込み先》

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線534・525)

- ▶ **期間** 5月21日(火)～29日(水)(日曜を除く8日間)
- ▶ **受付時間** 7時30分～9時30分

かるがるプラザ・ホップ
参加者募集

一般介護予防事業で、生活機能や心身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、リハビリの専門職が運動を指導。

▼期間

▽1期生 5月24日(金)
　　10月11日(金)
▽2期生 10月18日(金)
　　令和2年3月6日(金)

毎週金曜日の10時15分から11時45分に開催(全20回予定)

▼ **場所** 涌谷町町民医療福祉センター研修ホールなど

▼ **対象** 町内在住の65歳以上で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で生活機能や心身機能の低下を確認します。定員は各回15人程度。

▼ **参加費** 月額1500円(スポーツ保険料含む。参加決定後に集金)

▼ **申込方法** 福祉課包括支援班に電話で申し込み、来所いただきチェックリストに回答いただきます。申込締切は5月13日(月)。

▼ **問い合わせ先** 福祉課包括支援班

☎43-5111(内線524)

すばらしい涌谷を創る協議会清掃活動 クリーンボランティアを募集

すばらしい涌谷を創る協議会では、ゴミのないクリーンな町を目指し、清掃活動を年4回、行っています。皆さんの参加をお待ちしています。

▶日時 5月25日(土)(雨天中止)
涌谷公民館に9時集合

▶内容 ゴミ拾い

▶問い合わせ先 すばらしい涌谷を創る協議会事務局
生涯学習課 ☎43-3001



花いっぱい運動 花苗を配付します



すばらしい涌谷を創る協議会ではすばらしい涌谷を創る運動の一環として、町内の自治会や子ども会などの団体へ花苗(マリーゴールド・サルビア)の配付をしています。

花苗は地区の集会場など地域で共有している施設に植栽するものに限り、苗数など限りがありますので、詳細は涌谷公民館にお問い合わせください。

▶申込期限 5月10日(金)まで

▶申込方法 涌谷公民館へ電話で申し込んでください。

▶問い合わせ先 すばらしい涌谷を創る協議会事務局
生涯学習課 ☎43-3001

山野草が一堂に 第27回涌谷山野草展



風薫り花微笑む季節、かれんな花とのひと時を過ごしませんか?

山野草の販売コーナーも併催します。ぜひご来場ください。

▶日時 5月4日(土)10時~16時30分
5月5日(日)10時~15時

▶場所 くがね創庫さくら館

▶入場料 無料

▶主催 涌谷山野草愛好会

▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

広告

【わくや天平の湯ゴールデンウィークイベント】

●5月4日(土)~6日(月)は、期間限定縁日コーナーが登場! 駄菓子販売やつかみ取りもあります。

●5月5日(日)は、中学生以下入浴料金無料

【母の日イベント】

●5月12日(日)は、大人女性の入浴料が600円から500円に。また、女性寿会員は入浴料金が500円から400円に。寿会員は、受付時に必ず会員証を提示ください。

【武田姉弟大眾舞踊公演】

●5月26日(日)入場料金前売り券2000円(入浴券、おにぎり付)

●開演 11時 開場 10時30分

●問い合わせ先 わくや天平の湯 ☎02229-43-2112

連載「涌谷の歴史・文化をたずねて」 六十二、県指定文化財「篋峯寺観音堂」

篋岳丘陵東端の頂(標高二三六m)に建つ天台宗無夷山「篋峯寺」。その中心堂宇である「観音堂」が平成三十一年二月十五日、宮城県指定有形文化財(建造物)として指定されました。

観音堂の歴史を紐解くと、平安時代に建立されて以降、幾度も建て替えや改修が繰り返えされながら維持されてきた様子が記録されています。

しかし江戸時代末期の一八四二(天保十三年)、篋峯寺西方の花立地区で起きた大火の延焼により、かろうじて本尊・十一面観音は救い出されたものの、堂宇が全焼。境内の大樺や古杉を材材として切り出し、一八五一(嘉永四年八月)に再建、明治時代に内陣の宮殿(本尊を安置する厨子)や欄間などを造作・完成したのが、現在の観音堂です。観音堂の規模は一辺一四・九m(柱間は五間×六間)の平面正方形で、屋根は宝形造銅板葺。正面には気仙大工が仕上げたと伝わる彫刻が施された三間の向拝がつけます。

また観音堂の建つ場所は「往古に坂上田村麻呂が戦死者を供養した塚である」との言い伝えがあり、塚状に盛り上がる地形を損なう事のない

よう、床下の東高に長短をつけ建てています。

堂内部は手前を外陣、奥を内陣と大きく二分割し、俗世と清浄領域と区分すると共に、さらに内陣の左右奥を廻縁状に区切り、宮殿を設けて本尊十一面観音立像を秘蔵、聖域を護持します。昭和四十年代頃まで、内陣では衆徒(僧侶)修行の場として参籠が実施されてきました。

このように観音堂は、丘陵頂部に建てられた密教寺院建築の特色をもつ好例であり、かつ仙台市の陸奥国分寺薬師堂(一六〇七・慶長十二年、一辺一四・九m)と並ぶ宮城県下最大級の規模を有することなどが評価され、県指定文化財として認められたのです。



篋峯寺観音堂

(生涯学習課 福山宗志)

戸籍の窓

3月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

誕生日おめでとう

(男の子 3人/女の子 1人)

あかちゃん	行政区
高橋 いちか	5の1区
野田 理矩	9の2区
長谷川 翔	八雲区
長島 旭	上町区



お悔やみ申し上げます

(男性 9人/女性 6人)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
中川 芳子	89	2の1区	阿部 豊	62	岸ヶ森区
佐藤 隆	94	2の2区	佐々木 正夫	68	脇区
佐々木 義浩	55	4区	西條 きみ子	91	太田区
黄川田 四郎	72	9の1区	千葉 捨男	85	篔岳区
荒 貴恵子	86	10区	佐竹 イツ子	77	吉住区
安部 義衛	82	下町区	佐々木 隆	68	吉住区
加藤 のり子	97	上郡1区	牛渡 昭一	82	大谷地区
畑岡 直子	70	岸ヶ森区			

掲載を希望しない場合は、届け出の際に町民生活課総合窓口班にその旨をお伝えください。

涌谷町の人口

3月31日現在()内は前月比

人口と世帯			平成31年3月の動き	
人口計	16,174人	(-70人)	出生 6人	死亡 17人
男性	7,888人	(-30人)	転入 40人	転出 99人
女性	8,286人	(-40人)	今年の出生および死亡	
世帯数	6,057世帯	(-7世帯)	出生 17人	死亡 60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	日程	医療機関名	電話番号
5月1日(水)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230	5月6日(月)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959
5月2日(木)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111	5月12日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133
5月3日(金)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234	5月19日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188
5月4日(土)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351	5月26日(日)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
5月5日(日)	横山医院(美里町)	☎34-2230			

子ども救急医療情報

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～午後10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)
宮城県子ども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急なケガ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

佐藤 さやかさん

黄金区
リラクゼーションサロン
癒し このゆびとまれ 経営



ママに向けたリラクゼーション

「こういう場の方がきちんと保育をできるかもしれない」。リラクゼーションサロンを営む佐藤さやかさん。子どもと向き合う保育士のように真っ直ぐ見据えながら微笑みます。

大崎市岩出山出身のさやかさんは、保育士を目指し仙台市にあった県立保育専門学院に進学。卒業後は、県内の公立保育所への就職を希望していましたが、就職氷河期のおりを受け、大阪府八尾市での採用が決まり移住。

八尾市で勤めて10年目を迎えたところで、東日本大震災が発生。「定年まで勤めるつもりでしたが、震災が発生した

ことで両親のことなどいろいろな考え始め、地元に戻ろうかなと」。その後2年間、保育士としての務めを果たし、Uターンしました。

Uターン後、別の仕事をしたいと考えていたところ、求人広告でリラクゼーションサロンの記事を発見。「保育士をしていた頃、リラクゼーションで自分は癒されていた。今度は癒す側になろう」と沸き立つ好奇心のまま、新たな世界に飛び込みました。

大崎市古川にあるサロンに就職し、お客様に満足してもらえる十分な技術を習得。「保育士として勤めてきた経験が、お客様とのコミュニケーションでいきいて」と楽しそう。勤務先以外にも、実

家をサロンとしたり、地域のイベントへの出店や古川の喫茶店と「リラクゼーションと自分メンテ」をテーマとした企画を定期開催するなど精力的に活動し研さんしてきました。

その後、石巻市の店舗への異動を機に、古川の活動も継続するため、中間にある涌谷町に平成29年11月に移住。

移住後、行きつけとなった飲食店の店長から、「開業する店の2階が空いているので利用しないか？」という誘いがあり一念発起。平成31年2月に「癒しこのゆびとまれ」を独立開業しました。一般的なリラクゼーション設備の他、子連れのお母さんでも施術を受けられるスペースを準備中。「子連れで入れないサロン

が多く、子どもを預けてサロンに行くのもハードルが高い。癒しを求めているお母さんたちが子どもと一緒に過ごせる場を作りたい」。さらに、子育ての悩み相談や1階の飲食店と提携したママ会をできる場としても貸し出すという保育士経験者ならではの「子育て世代が集える場」が形になりつつあります。

「以前は、事務対応に追われたり、『〇〇ではダメ』ばかりで保育らしい保育ができませんでした。今の方が、保育らしいことをできるかもしれない。体をほぐすだけではなく、気持ちや健康のサポートも全部ひくるめて子育て中の皆さんのお役に立てれば」と夢は膨らみ続けます。



広報わくや

令和元年5月1日

通算766号

【編集・発行】

浦谷町 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.wakuyaminyagi.jp

URL http://www.town.wakuyaminyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所