

クリスマスパーティーを開催

12月12日(水)に、集団検診室において「クリスマスパーティー」を開催しました。パーティーでは「松ぼっくりツリー」を制作し、個性あふれるツリーをそれぞれ完成させていました。

ミニデコレーションケーキ作りでは、生クリームやあんこ、ジャム、フルーツなどをトッピング。スタッフによるハンドベルとオカリナのクリスマスソング演奏を聞きながらティータイムを楽しみました。今年も牛に乗ったゆかいなサンタさんが、一人一人にプレゼントを手渡ししてくれました親子で温かい気持ちになれる時間を過ごしました。



しろやま さん 城山の金さん徒然日記

金のいぶきの味噌作りに挑戦

昨年末、涌谷町産ブランド米「金のいぶき」の消費拡大を目指し、JAみどりの稲作生産部会からの要請を受け、涌谷町地域おこし協力隊の丹治隊員が、「金のいぶき」の味噌作りに挑んだ。味噌作りの指導は、くがね産直の会の会員の佐々木みさ子殿に依頼し、4日間にわたり基礎からみっちり手ほどきいただいた。

玄米だからこそ心配された「金のいぶき」の麴化にも成功し、株式会社岸ヶ森殿が生産する大豆「ミヤギシロメ」とともに樽に仕込まれた。完成は丹治隊員の任期満了となる11月頃の予定となっており、丹治隊員にとって重要な卒業制作の一つとなりそうじゃ。



写真) 精米歩合を5段階に分けて味噌を仕込みました



こちら-町長コラム- 町長室です

「秋の山唄」全国舞台へ

第34回「秋の山唄」全国大会で優勝され、秋の山唄PR大使を務めていただいている山形県大石田町の木村里美さんが、東京帝国ホテルで行われた公益財団法人日本民謡協会新年賀詞交歓会の会場で、日本民謡香湧会会主・今野香湧先生、木村里美さんの師匠の芳賀清さんの尺八演奏により、涌谷の霊峰篔岳山を偲ばせる「民謡・秋の山唄」を全国から集まった日本民謡協会の先生方にご披露しました。

民謡界の名だたるお師匠さん・名とりの先生方を圧倒する唄いぶりに会場は大拍手に包まれ、優勝した時よりもすばらしい唄声で、秋の山唄PR大使としての職務を見事に遂行していただきました。

それからまもなく1月16日、宮城県文化財保護審議会は「篔峯寺観音堂」を宮城県指定文化に指定するよう、宮城県教育委員会に対し答申したという朗報が入ってまいりました。

篔峯寺は、大同2年(807)開基と伝わる天台宗寺院で、古くから殺生禁断・女人禁制として知られ、南北朝時代から江戸時代には奥州鎮護の祈願所として各時代の領主から庇護を受けた寺院で、その中心にあるのが、十一面観音を本尊とする観音堂です。

江戸時代に建てられた県下最大規模の天台密教一山寺院の中心建造物としての観音堂、「秋の山唄」の全国デビュー。町としてもこの快挙を受け、観光振興に力を注いでまいります。

涌谷町長 大橋信夫

【町長日程(平成30年12月15日～平成31年1月14日)】

日程	行事名	場所
17	「金のいぶき」栽培研究会	割烹一里来
18	交通安全功労者等表彰伝達式	美里町駅東地区交流センター
20	総合教育会議	役場西庁舎第一会議室
21	農業委員・農地利用最適化推進委員との意見交換会	役場大会議室
22	涌谷保育園クリスマス会	涌谷保育園
25	少子化対策トップセミナー	仙台国際センター
27	行政区長会議	役場大会議室
4	交通安全指導隊出初式	役場大会議室
8	涌谷町議会定例会1月会議 新年祝賀会	議場 わくや天平の湯
11	遠田商工会安全祈願祭・新年交流会	遠田商工会涌谷事業所
12	公益財団法人日本民謡協会新年賀詞交歓会	東京都帝国ホテル
13	成人式	涌谷公民館

**今年の申告期間は、
2月12日（火）から
3月15日（金）まで**

**期限間際は、大変混雑します！
ご注意ください。**

▶ **受付開始時間**

- 役場2階 大会議室 7時から
- 農村環境改善センター 8時から
午後の部も受付できます。

▶ **受付終了時間**

- いずれの会場も16時まで
ただし、2月15日(金)と2月22日(金)は
移動日のため11時で受付終了。

▶ **申告相談可能人数**

午前中は、40人までとさせていただきます。

▶ **その他**

- 指定された日に申告されますようご協力をお願いします。指定日の都合が悪い場合は早めに申告してください(受付は午後の部でお願いします)。申告の必要書類は忘れずにお持ちください。
- 箕岳地区の申告相談期間(2月18日(月)から2月22日(金)まで)には、役場で申告相談を受けられませんので、ご注意ください。

月	日	対象行政区	相談時間	会場
2月12日	(火)	八雲区	9時～11時30分 13時～16時	役場2階 大会議室
2月13日	(水)	2の1区 上谷地区		
2月14日	(木)	3区		
2月15日	(金)	2の3区		
2月18日	(月)	長根区 小里区	9時～11時30分 13時～16時	農村環境改善センター
2月19日	(火)	岸ヶ森区 吉住区		
2月20日	(水)	太田区 猪岡区		
2月21日	(木)	短台区 大谷地区		
2月22日	(金)	脇区 箕岳区	9時～12時	
2月25日	(月)	2の2区 4区	9時～11時30分 13時～16時	役場2階 大会議室
2月26日	(火)	1区 5の1区		

月	日	対象行政区	相談時間	会場
2月27日	(水)	上町区 下郡区	9時～11時30分 13時～16時	役場2階 大会議室
2月28日	(木)	5の2区 7区		
3月1日	(金)	上郡1区 上郡2区		
3月4日	(月)	6区 上小塚区		
3月5日	(火)	10区		
3月6日	(水)	下小塚区		
3月7日	(木)	11区		
3月8日	(金)	下町区		
3月11日	(月)	日向区 城山区		
3月12日	(火)	黄金区 成沢区		
3月13日	(水)	9の3区		
3月14日	(木)	9の2区		
3月15日	(金)	8区 9の1区		

▶ **問い合わせ先**

- 所得税については
古川税務署 ☎22-1711
- 住民税については
涌谷町役場税務課税務班 ☎43-2114

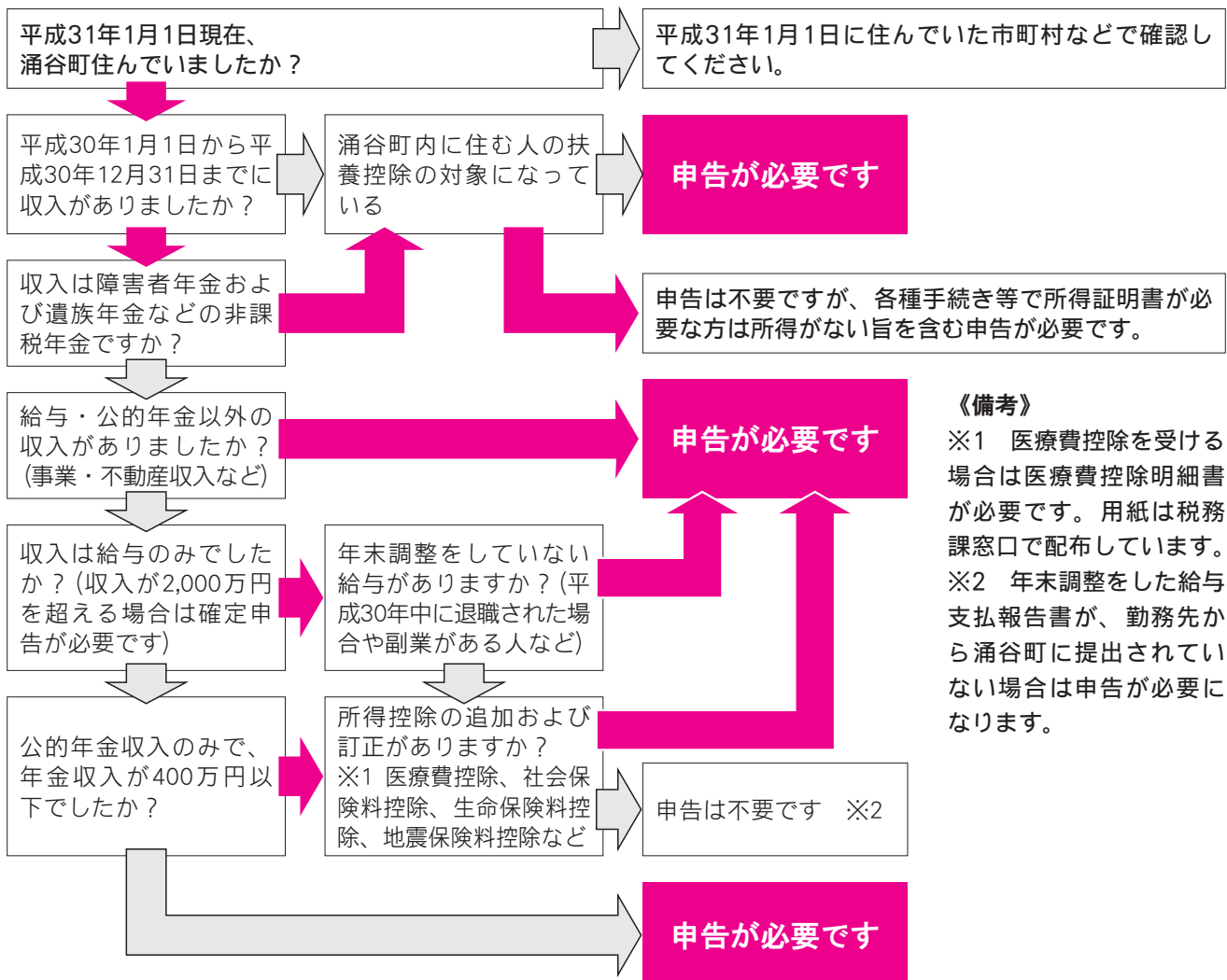
決まった期日まで、お忘れなく。 所得申告相談が、 始まります。



今年も所得申告相談を実施します。
これは、去年一年間（平成30年1月1日から平成30年12月31日）の収入などの状況について行うもので、
申告をしないと保育所入所、年金の免除申請、社会保険などの扶養申請、町営住宅入居などに必要な所得証明書等などが発行できません。

また、国民健康保険税や介護保険料・後期高齢者医療保険料の計算にも必要となります。
必ず期間内に申告しましょう。自分は申告が必要なのかは、下記の「申告チェックシート」で確認できます。なお、収入が年金のみの場合は、電話で申告受付ができます。また、1月に配布した『平成30年分所得申告相談について』もご確認ください。

申告チェックシートは、こちら



PickUp! くらしの情報 Information

お知らせ



善意をありがとう

- ▼ふるさと納税として（12月分）全国の217人の皆さん 326万4千円
- ▼ブランド米創出事業支援ふるさと納税として（12月分）全国の13人の皆さん 23万7千円
- ▼教育行政の一助として 遠田商工会さま 11万9680円
- ▼問い合わせ先 総務課 ☎43-2111
- ▼国民年金のお知らせ **会社を退職（失業）したら国民年金の届出が必要です**
20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社などを退職（失業）したときは、厚

生年金から国民年金への変更の届出が必要です。

退職（失業）した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。

退職（失業）して、会社員・公務員など厚生年金保険の被保険者である配偶者に扶養される人は、配偶者の勤務先への届出が必要です。

●**手続先** 役場町民生活課
●**必要なもの** 印鑑、身分証明、「健康保険・厚生年金保険資格取得・喪失等連絡票」、年金手帳

▼**国民年金保険料の免除制度があります**
失業などで保険料を納めることが困難な場合は、申請によつて全額または一部の保険料が免除になる制度があります。審査の結果、免除にならない場合もあります。

●**手続先** 役場町民生活課
●**必要なもの** 印鑑、身分証明、雇用保険受給資格者証の写しや、雇用保険被保険者受給資格喪失確認通知書など

▼**問い合わせ先**
● 町民生活課町民生活班 ☎44-2898
● 年金機構古川年金事務所 ☎23-1200

電動生ごみ処理機購入の助成があります



生ごみの乾燥や、堆肥化させる生ごみ処理機は、生ごみの減量に効果的です。その購入に対して助成していますので、ご利用ください。

▼**助成金額** 販売価格の50%の金額で2万円を上限
▼**助成対象者** 衛生組合に入入の世帯で、1世帯1台まで
▼**注意事項**
● 購入して、1年を経過したものは対象外です。
● 過去に補助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、相談ください。

● 法人は対象外です。
▼**申込方法** 次のものを役場町民生活課まで持参ください。
① 購入した際の領収書（レシート）、② カタログ（取扱説明書）、③ 印鑑

▼**問い合わせ先**
涌谷町公衆衛生組合連合会事務局（町民生活課町民生活班内） ☎43-2113

上下水道料金の納入通知書がはがきタイプに変わります

平成31年3月請求分で上下水道料金の納入通知書の区長配布（一部郵送）が終了します。これに伴い、平成31年4月請求分から「はがきタイプ」にすべて変更し、お客さまに郵送します。

なお、紛失した場合、再発行できませんので、必ず上下水道課にお越しください。また、現在口座振替で納入しているお客さまは、納入通知書に変更できませんので、

ご了承ください。納入通知書を利用中のお客さまは、この機会に便利な口座振替をご利用ください。

口座振替の手続きは、涌谷町役場上下水道課や町内各金融機関（七十七銀行・仙台銀行・古川信用組合・JAみどりの、郵便局）で簡単に手続きできます。

▼**問い合わせ先**
上下水道課 ☎43-2131

▼**「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」が始まります**
介護職員の育成や働きやすい環境づくりの仕組みを整えている介護事業所が宣言し、宮城県介護人材確保協議会が認証する制度です。

宣言・認証事業所は、『みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度』ホームページで公表しています。介護の仕事や、利用する介護事業所を探している人は、この情報を御活用ください。

▼**問い合わせ先**
みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度事務局 ☎022-343-8538



相談



これから事業を始める人を応援します

創業に關



する基本や、創業時・創業後の資金調達、創業の相談など、これから事業を始めようとしている皆さんの夢の実現に向け、サポートしています。気軽にご相談ください。

「信用保証協会」は、中小企業・小規模事業者の皆さんが、金融機関から事業に必要なお金を借りるとき、保証人となりお金が借りやすくなるよう支援する公的機関です。

▼対象 中小企業・小規模事業を営んでいる人

▼問い合わせ先 宮城県信用保証協会大崎支店 ☎22-0722

ハローワーク古川 出張職業相談会

ハローワーク職員との職業相談、職業紹介、履歴書・職



務経歴書の書き方・模擬面接など、就職に関する相談ならどんなことでも相談可能。事前申込は不要です。

▼日時 2月19日(火) 10時～15時

▼場所 役場西庁舎第一会議室

▼問い合わせ先 ハローワーク古川職業相談部門 ☎22-2305

事業継承の準備をサポート アトツギエード

円滑な事業引継には最低でも5年は必要とされています。県内の商工会議所、商工会、金融機関などでは事業承継の初歩から具体的な事業承継計画づくりまでトータルで支援しています。

▼ステップ1 事業承継診断 事業承継に至るまでの道筋を経営者と共に確認。診断は無料です。

▼ステップ2 専門家派遣 ステップ1で明らかになった相談や事業承継計画づくりの支援。無料です。

▼問い合わせ先 (公財)みやぎ産業振興機構 宮城県事業承継ネットワーク事務局

☎022-722-3895

子育てカフェ 「あせらない子育て」

一人親家庭で子どもを信頼して育てるにはどうすればよいか一緒に考えます。

▼日時 2月24日(日) 12時～15時(軽食付)

▼場所 宮城県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺3-7-13)

▼講師 ニューエイジカウンセリング研究会代表 今野廣子氏

▼定員 10人(応募者多数の場合抽選)

▼応募締切 2月15日(金)

▼託児 3歳から小学3年生まで、定員3人(要申込)

▼申込方法 左記までお問い合わせください。

▼問い合わせ先

(公財)宮城県母子福祉連合会 ☎022-295-0013

法テラス無料法律相談会

弁護士との個別面談による法律相談会を行います。

▼相談内容 金銭貸借、相続、遺言、家庭内暴力、いじめ、不動産トラブルなど。相談は、予約優先です。

▼日時 2月28日(木) 13時～15時

▼会場 役場西庁舎第一会議室

お問い合わせ先

法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時～17時)

交通事故無料弁護士相談

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ので、この機会にご利用ください。なお、相談には事前の予約が必要です。

▼日時 2月20日(水) 14時～16時

▼場所 宮城県大崎合同庁舎2階県民サービスセンター

▼申込方法 事前に電話申込

▼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)

募集

保育士の免許をお持ちの人、さくらんぼこども園で働きませんか？

「子育てもひと段落したのでそろそろ働こうかな」、「定年退職したけれど、まだ働けるかな」。

さくらんぼこども園では、0歳から5歳までの子どもた

ちと、毎日楽しく過ごします。あなたの持っている力を地域の子育てに生かしませんか。

▼募集職種 保育士

▼募集人数 2人

▼勤務形態 常勤・パート・預かり保育担当など、相談に応じます

▼賃金・加入保険など

①月額16万6千円②時間給1020円(平成31年度改訂あり)、健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険に加入

▼通勤手当 片道2km以上の場合、距離に応じて支給

▼応募方法 市販の履歴書を福祉子育て支援室に提出(郵送も可)してください。随時受け付けします。

▼申し込み先

〒987-0192 涌谷町涌谷字中江南278番地 涌谷町福祉課子育て支援室 採用担当 ☎43-5111(内線527)



募集



町営住宅入居者募集

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

申し込みは一世帯一戸に限る。駐車場は別途月2,000円かかります。リフォームしていますが、建設から15年以上経過しているため、経年劣化している部分があります。

▼募集住宅

▼申込期間 2月1日(金)～15日(金)

▼抽選予定日 2月20日(水)

▼入居可能日 3月1日(金)

▼入居要件 ①同居する親族(申し込みから3カ月以内婚姻予定の人を含む)がいること②町税などを完納していることその他、定める入居要件すべてに該当すること。詳しく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、お申し込みください。

▼申し込み先

建設課都市計画班
☎43-2129

県有財産(土地)の売り払い

県では、次の県有地を売却します。

▼売却方法

一般競争入札

▼入札物件 涌谷町字柳町17番地1(涌谷幹部交番跡地)

●地目 宅地

●地積 2308.86㎡

▼入札日 3月15日(金)

▼申込期間 2月1日(金)～2月28日(木)

▼入札場所 宮城県庁内会議室(詳細は宮城県ホームページ(<http://www.pref.miyagi.jp/site/zairi/>))からもご覧いただけます)

▼入札方法 詳しくは、左記までお問い合わせください。

▼問い合わせ先 宮城県総務部管財課
☎022-211-2353

涌谷町立史料館臨時職員募集

▼業務内容 涌谷町立史料館の管理(入館者対応、受付、案内、料金徴収、展示作業補助、清掃業務)

▼期間 4月～11月の期間、週3日(9時～16時)勤務

▼募集人数 1人(涌谷町の歴史に興味があり、ある程度詳しい人。詳細はお問い合わせ)

▼申し込み先 涌谷町立史料館
☎022-211-2353

してください)

▼申込締切 2月15日(金)

▼申し込み先 生涯学習課文化財保護班(天平ろまん館内)

☎43-2101

イベント

のんのん教室

笹岳地区の未就学児を対象とした遊び中心の活動です。



▼日時 2月28日(木) 10時～11時

▼場所 笹岳公民館

▼内容 閉講式。おわかれの集い。修了記念品作り。修了式・会食会。

▼対象 笹岳地区在住の3歳未満の未就学児

▼参加料 無料

▼持参物 水分補給用の飲み物

▼申し込み先 生涯学習課
☎43-2119

日時	講座内容
2月19日(火) 18時30分～20時30分	●開講式(18時30分) ●第1回目 黄金山産金遺跡
2月26日(火) 18時30分～20時30分	●第2回目 長根貝塚、追戸・中野横穴墓群
3月5日(火) 18時30分～20時30分	●第3回目 笹峯寺の歴史
3月12日(火) 18時30分～20時30分	●第4回目 伊達騒動(寛文事件)と伊達安芸宗重公 ●閉講式(20時30分)

▼その他 付き添いは、ご家族であればごなたでも
▼申込 電話で涌谷公民館に申し込んでください。
▼問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

平成31年観光ガイド養成講座

涌谷の 명소・史跡を案内する観光ガイドの養成講座を次のとおり開講します。

町の歴史や伝統・文化に興味と関心があるという人は、ぜひ受講ください。
また、観光ガイド員を募集しております。あなたも観光ガイド員になりませんか。
▼会場 いずれも涌谷公民館第1会議室・第2会議室
▼申込方法 役場まちづくり推進課商工観光班にお問い合わせください。

▼申込締切 2月14日(木)
▼問い合わせ先 まちづくり推進課商工観光班
☎43-2119

広報わくやに広告を掲載しませんか？

「広報わくや」に掲載する広告を募集します。
広告枠はこの枠と同じ縦4.2cm、横8.5cmで、1枠あたりの掲載料は5,000円になります。
掲載希望の方はご連絡ください。

企画財政課 企画班 ☎43-2112

役場各課・施設・団体の電話番号

■ 議事事務局	☎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
■ 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
■ 障害者基幹相談支援センター	☎25-9675
■ わくや子どもの心のケアハウス「コンパス」	☎25-7307

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)

広告



リラクゼーション整体院

まちなもみやさん。

整体60分 2,980円(税込3,210円)等

小塚横土手 リカーショップさとう内

予約制 ☎0229-87-3514

広告

—— 全国の処方箋受け付けます ——

〈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



♪ 佐藤音楽教室 ♪

ブルグミュラーコンクール東北ファイナル2018幼児部門において、片桐創世くんが金賞を受賞しました。

【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/>

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	2月12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	2月12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	2月27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、ゆうらいふ籠岳地域ケアセンター相談室で実施します。	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、青少年の悩みなどの相談に関すること	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	2月19日(火) 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	2月26日(火) 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	2月18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	2月5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。	

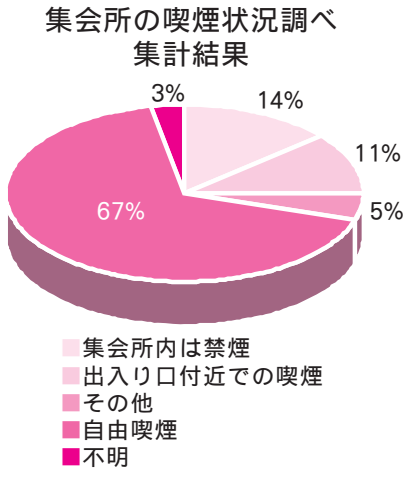
健康コラム

「たばこ対策の
取り組み」

涌谷町は近隣の市町村と比べても喫煙率が高い状況にあります。

そこで、まずはたばこを吸わない人の健康を守るために、「受動喫煙防止対策」の一環として、平成30年2月に各行政区长さんの協力を頂き、各地区の集会所における喫煙状況調べを行いました。

その結果、「子どもたちがいるときは吸わない」「自主的に外で吸っている」など喫煙者がマナーを守って喫煙している状況が確認できましたが、



迷惑をかけぬよう、
禁煙対策を進めていきましょう



7割近くが自由喫煙となっていました。

一方、集会所内は禁煙としている所は全体の約1割にとどまっています。

たばこの煙は人を選んで漂うことはしません。さらに、置いてある家具やカーテンにもたばこの匂いがしみこみ有害物質による健康への悪影響があるとも言われています。

これからも集会所で楽しく過ごすために、沢山の人が集う所では禁煙が必要と考えています。皆さんの地区の集会所はどうですか。一人一人の健康のために集会所での禁煙対策を進めていきましょう。

▼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	2月6日(水) 13:00~13:15	H30年9月生 10月生	集団検診センター 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	2月28日(木) 9:15~9:30	H29年11月生 12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	2月26日(火) 13:00~13:15	H28年7月生 8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)

わくや元氣アップ教室

参加者募集

寒い季節が続いています。

体調を崩さないためにも日頃の健康づくりが大切です。冬の体力づくりと健康保持のために「わくや元氣アップ教室」に参加してみませんか。わくや元氣アップ教室では、健康づくりに役立つ「得する健康情報」を紹介しています。平成30年度最後の教室ですので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

▼日時 2月25日(月)
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 青竹を使って足つぼ

●刺激(健康運動指導士)

●栄養 昇活!冷え・むくみ改善のヒント(栄養士)

▼持ち物 動きやすい服装と靴でお越しください。水分補給用の飲み物を持参してください。

▼申し込み 左記まで事前に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)

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。相談は完全予約制で、無料です。

▼日時 2月16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。

▼予約先 宮城県女医会女性の健康相談室

☎090-5840-1993

▼受付時間 9時~17時(土日祝日を除く)

▼申し込み 左記まで事前にお申し込みください。

▼問い合わせ先 宮城県健康

推進課

☎022-211-2623





わくやの塩、減らそうなNa

～野菜、しっかりとれていますか？～

《野菜と減塩にはどんな関係があるの？》

野菜にはカリウムという栄養素が含まれており、食事で摂り過ぎた余分な塩分(ナトリウム)を体の外へ出し、血圧を下げる効果があります。塩分を摂り過ぎたかな？と感じたときは野菜を食べるようにしましょう。サラダを食べるときにかけるドレッシングなどの調味料にも塩分が含まれているので、野菜を増やしても調味料は控えめにすることが大切です。

《野菜の1日の目安量はどのくらい》

生活習慣病防止に必要な野菜の量は緑黄色野菜(かぼちゃ、にんじんなど)120g、淡色野菜(大根、キャベツなど)230gの合計350gと言われています。しかし、宮城県民の野菜の摂取量は目標量の350gまであと約70g(1皿分)足りない状況にあります。野菜には糖の吸収を穏やかにして、悪玉コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含んでいます。

【70g(1皿)の例】

実だくさんのみそ汁、ほうれん草のお浸し(小鉢)、野菜サラダ(1皿分)など

【野菜不足度チェック】

あてはまる項目に○をつけてください。

- 1. 1日3食食べていない
- 2. 外食が多い
- 3. 温野菜や生野菜を食べることが少ない
- 4. 便秘がちである
- 5. 間食が多く、おかずを残しがちである
- 6. 葉の野菜は食べるが、根菜類(大根、にんじんなど)はほとんど食べない



【野菜不足度判定】

いくつ○がつきましたか？○の数が多いほど、野菜が不足傾向にあります。まずは、野菜をたくさんとることから心がけましょう。野菜が苦手な人は、ゆでたり炒めたりするとかさが減り、たくさん食べられます。

寒い時期は血圧が上がりやすくなり、血管へ負担がかかりやすいです。血圧を上げないためにもまずは、野菜を食べて体のお塩減らしてみませんか？

▶問い合わせ先

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)

東洋医学外来便り — 第52回「六腑」 —

前回は五臓六腑の六腑の中の胆・小腸・胃についてお話ししました。今回は六腑の中の大腸・膀胱・三焦について解説していきます。

大腸の主な働きは「糟粕の伝化をつかさどる」です。糟粕とは、小腸の働きにより飲食物の消化物から分別された糟のことです。この糟粕は小腸から大腸へと受け渡された段階では、まだ栄養分や水分を含んでいます。大腸から肛門まで運ぶ間に、余分な栄養分や水分を吸収して、適度な硬さの便に変えて排泄します。大腸に熱がこもったり津液が不足すると便は硬くなり、反対に冷えて機能が低下すると便は軟らかくなります。

膀胱の主な働きは「貯尿と排尿」です。人体の体液は肺・脾・腎・三焦の作用により全身へと行きわたり、各組織・器官に利用され、その後、膀胱に達し尿へと変えられます。そして、腎と膀胱の作用によって排泄されます。膀胱の働きが失調すると、排尿困難や排



尿障害、頻尿や失禁などの症状が現れます。

三焦は胸腹腔中に分布する最大の腑で、気と津液の通り道であり、肺・脾・腎と共同作用で気や津液を全身へと運びます。三焦の水の通り道としての機能が低下すると、津液の輸送が困難となり、尿量減少やむくみといった症状が現れます。

今回は奇恒の腑についてお話しします。

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》

- ▶ 毎週火曜日午前・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・問合先
☎0229-43-5111 (内線102)

展示や発表、サークル活動をしませんか？ 平成31年度くがね創庫利用者を募集

- ▶ **利用期間** 平成31年4月1日(月)
～平成32年3月31日(火)
 - ▶ **利用対象** 個人・趣味のグループ、各種団体など
 - ▶ **利用時間** 9時30分～16時30分
 - ▶ **利用料金** くがね館ホール 午前・午後各4320円
さくら館創作体験室 午前・午後各2160円
- 料金は減免となる場合があります。営利活動での利用は、料金が倍額となります。

▶ 申込方法

平成31年3月1日(金)までに利用申請書を提出してください。

申請書は、くがね創庫で配布しています。

▶ **問い合わせ先** 生涯学習課文化財保護班 ☎43-2101



活動の成果を披露する場として

みんな集まれ～！かさぶくろロケットを作って飛ばそう！

涌谷町子ども会育成協議会事業「こどもまつり」

涌谷町子ども会育成協議会では、JAXAの協力のもと、大崎生涯学習センター(パレットおおさき)から講師を迎え、濡れた傘を入れる「かさぶくろ」でロケットを作ります。

どうしたら遠くに飛ばすことができるのかの仕組みを学びながら、みんなでどこまで遠くに飛ばせるかチャレンジしよう！

▶ **日時** 2月9日(土) 10時～12時(受付開始は9時30分)

▶ **場所** 涌谷公民館交流ホール

▶ **対象** 3歳から小学校6年生まで
(就学前の子どもは必ず保護者同伴)

▶ **定員** 30人

▶ **申込方法** 電話連絡の上、参加申込書を2月6日(水)までに涌谷公民館に提出してください。

▶ **申し込み先** 生涯学習課生涯学習班 ☎43-3001



連載 | 涌谷の歴史・文化をたずねて | 五十九、ふるさとの火(二) いろり

「いろり」は囲炉裏とも書き、語源は「居る」で、炉端・炉辺とも呼びます。日本の縄文時代、約一万年前の住居跡にも「炉」があり、いろりの起源です。いろりは神の宿る火所で、家の象徴とされ、火を清く、長く保つことは、家の永続を意味し、火種を絶やさず、清浄を保ちました。「家」とは火所のある独立した建物・部屋で、いろりを囲み、一緒に暮らす人々が家族なのです。

本来の役目は、暖房、照明、乾燥、食物の煮炊き、煙による薫蒸と防虫です。直火・灰で食物を焼き、「自在鉤」に架けた鍋、鉄瓶で煮炊きしました。

「火棚」は、穀物の乾燥、薫蒸、保管設備で、飢饉に備えた穀物を百年も乗せていた例があります。何れも、正月には注連縄を付けます。煙は、茅葺屋根を薫蒸し、腐食を防ぎ、蚊・蠅の防虫に役立ちます。近・現代でも、いろりを囲む家族団欒は理想とされ、吹雪の夜に、いろりの側で母が絹を縫い、父は昔

語り、子らは拳を握り、春を待つ郷愁の風景が歌われます。

〔写真〕江戸時代(約二百年前)

①横座…家の主、菩提寺の僧侶の座

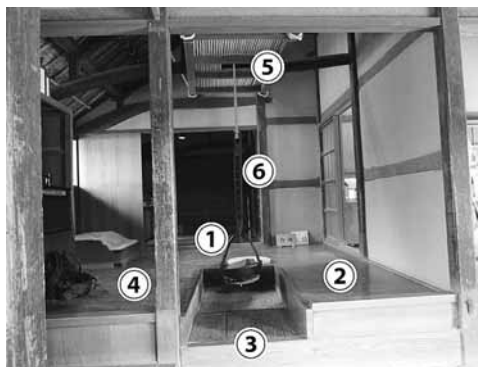
②主婦座…主婦の座

③木尻…使用人の座

④客座…お客の座 いろりを囲む、家族着座の位置は、家族の秩序を意味した

⑤火棚

⑥自在鉤



(文化財保護委員 伊藤源治)

戸籍の窓

12月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

誕生おめでとう

(男の子 1人 / 女の子 3人)

氏名	行政区
あかちゃん	行政区
勝 又 煌 月	2の2区
五十嵐 詠 菜	4 区
大 友 夢 空	5の2区
清 野 誉	日向区

お悔やみ申し上げます

(男性 7人 / 女性 8人)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
高橋 るみ	59	5の2区	齋藤 はるこ	94	下小塚区
櫻井 良	58	5の2区	高橋 豊	84	上小塚区
菅原 喜久枝	98	9の1区	中野 千春	95	黄金区
渡邊 好一	80	9の2区	佐伯 宏二	72	日向区
及川 夫代子	81	9の2区	尾形 芳隆	62	上郡1区
齊藤 博英	66	八雲区	門田 範子	90	小里区
伊勢 きみ子	92	10 区	片山 ちえ子	88	猪岡区
木村 仁	78	11 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

12月31日現在 () 内は前月比

人口と世帯		12月のうごき	
人口計	16,285人 (-17人)	出生	5人
男性	7,936人 (-7人)	死亡	17人
女性	8,349人 (-10人)	転入	32人
世帯数	6,073世帯 (+3世帯)	転出	37人
平成30年の出生および死亡			
		出生	91人
		死亡	228人

休日診療当番医

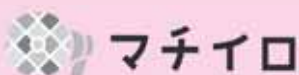
受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時30分です。

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
2月 3日(日)	熱海 医 院 (美里町)	☎33-2020
2月10日(日)	東泉堂 病 院 (涌谷町)	☎42-3333
2月11日(月)	小牛田内科クリニック (美里町)	☎32-5959
2月17日(日)	わくや 整 形 外 科 (涌谷町)	☎43-5553
2月24日(日)	美里町立南郷病院 (美里町)	☎58-1234

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

雫石 光由 さん

3区
英会話教室主宰



都会っこに負けない 子どもたちを育みたい

英国紳士を思わせるトラディショナルジャケットスタイルが似合い、優しい笑顔が印象的な雫石光由さん。涌谷中学校を卒業後、古川高校に進学し2年生でドイツ語を修得。東北学院大学に進学後も、経済学とともにドイツ語を学び、大学院進学後は学生を対象に、講師を務めていました。語学を学び指導していく中で、語学を使った仕事に魅力を感じるようになり、貿易会社に就職。「ドイツ語を使った仕事をとを考えていましたが、仕事の9割が英語だったため、27歳から学び直し

ました」とはにかみます。

独学で英語を学びつつ、「もつと貿易について広くかかわりたい」と工業製品メーカーにキャリアアップのため転職。30代の頃は毎月アメリカや東南アジアへ、40代ではヨーロッパを中心に飛び回る日々でした。当時、日本になかったアメリカの工業技術を持ち帰り、自社開発したことで、34億円だった売上高を108億円まで伸ばすという実績を残しました。

その実績を買われ、46歳でイギリス本社の企業から役員就任の要請を受け、日本人の代表として退職までの20年間、責任者を務めました。世界を股にかける現場をとおして、

語学力とコミュニケーションの重要性を痛感した雫石さんは、「涌谷町に居ても都会の子どもにも負けない語学力を身に付けてもらいたい。語学力があれば所得が上がり、涌谷を豊かにできる」と、10年前に裏桜町にある住まいを退職を契機に建て替えて英会話教室を開校。教室開校に至ったのは、幼い頃、近所のお年寄りの皆さんにたくさんかわいがってもらったことで、今の自分があるという考えによるものです。

現在は、東京都の自宅と涌谷町の住まいを往復しながら、英語を教えています。「これからは自分に与えられた愛情を、涌谷の子どもたちにお返ししていきたい。教室に通う子どもたちに

は、愛情をいっぱい注いでいます」と話す雫石さんから自然に笑みがこぼれます。現在、12人の小中学生が、1人ずつ1回あたり20分から30分程度、週に2回通い、基礎重視のネイティブスピーカーの英会話にふれたり、時に、イギリスから高校生を招き、交流による学習機会を設けています。その結果、生徒が検定で満点を出すという成果が出ています。

「自然に英語を話せる人を増やしていきたい。その実現に向けてできることは続けていきます」。雫石さんの数十年後を見越したビジョンに基づいた愛情の連鎖が、涌谷町に豊かさを少しずつもたらしてくれています。



広報わくや

平成31年2月1日

通算 763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】

株式会社野寺印刷所