

## お菓子のうちをつくろう!

1月27日(日)に、涌谷公民館で『お菓子のうちを作ろう!』を開催しました。手に入りやすい市販のお菓子を使って誰でも作れるお菓子の家作りを考案した「おひさまスマイル」代表のひとみママが講師となり、設計図通りにお菓子を組み立ててチョコレートで接着して完成。休日だったのでパパも一緒に参加されたご家族もありました。

子どもも大人も真剣に、そして、集中して個性的な世界で一つだけの『おかしの家』を作り上げて笑顔があふれました。気持ちを込めて作ったお菓子の家をお土産にして大切そうに持ち帰る姿が印象的でした。



## こちら-町長コラム- 町長室です

### 町民の皆さまへお詫びとお願い

今回、財政非常事態宣言を発しましたが、この背景にはこれまで涌谷町総合計画に基づき、計画的に町政運営を行ってまいりましたが、少子化の影響もあり十年来、税収はほぼ横ばい、交付税は増えずもしくは減少、各種福祉費などの社会保障費の大幅な増加、病院事業への繰出金の増などにより、ここ数年は歳入不足を家庭でいう貯金にあたる財政調整基金で補う状態が続いておりました。

今回、31年度予算の編成にあたっては同様の編成にならざるを得ず、今後の歳入、歳出の動向を見ても、数年後には財政調整基金も底をつき、実質赤字となることが予想されます。

財政状況は極めて厳しい状態にあります。持続可能な涌谷町を取り戻すため、徹底した内部管理経費の節減、事業の中止、延期、見直しなど地域社会に影響する経費削減や受益者負担の適正化など、痛みを伴うこともお願いせざるを得ない状況です。さまざまな要望を頂き、行政サービスという形でこたえてまいりましたが、絞り込みが必要となってまいりました。夕張市の轍を踏まぬよう今回の財政非常事態宣言となりました。この財政状況を克服するために、町長と教育長、センター長の給与を10%削減する条例を議会に提出することとしております。

再生を果たし、未来の健全なまちづくりのために、ご理解とご協力をお願いを申し上げ、お詫びとお願いといたします。

## 涌谷町長 大橋信夫

【町長日程(平成31年1月15日~2月14日)】

日程	行事名	場所
15	東北大学病院訪問	東北大学病院
18	涌谷中学校立志式	涌谷中学校
20	涌谷町消防団出初め式	勤労福祉センター
21	伊達安芸宗重公350年祭チーフ会議	役場第一会議室
22	第11回B&G全国サミット	東京都笹川記念会館
24	原子力防災訓練	役場副町長室
25	涌谷地域農業再生協議会臨時総会	涌谷営農センター
29	UPZ関係自治体首長懇談会	登米市役所
31	東北医科薬科大学病院訪問	東北医科薬科大学病院
4	「郵便局のみまもりサービス」に関する協定式	役場大会議室
5	石巻別街道オープニングセレモニー 郷土民謡協会祝賀新年会	東北電力グリーンプラザ 東京ドームホテル
7	宮城県国民健康保険団体連合会理事会	自治会館
14	涌谷町観光物産協会通常総会	遠田商工会涌谷事業所

### しろやま さん 城山の金さん徒然日記

## 気持ちよく新年を迎えるために

昨年12月末のことになるが、涌谷神社において、有志の皆さんがきれいなお姿で新年を迎えられるように、そして、初詣に訪れる皆さんが気持ちよくおまいりできるようにと、恒例の境内地の清掃活動を行ったそうじゃ。

有志の皆さんが協力し合って、所有する高所作業車を投入し、普段手の届かないところまで念入りに清掃していただいたようじゃ。

2020年には、涌谷伊達家の四代目邑主・伊達安芸宗重公の没後350年祭を迎えるにあたり、町民の皆さんの積極的かつ自主的なかわりがポイントになってくるじゃろう。

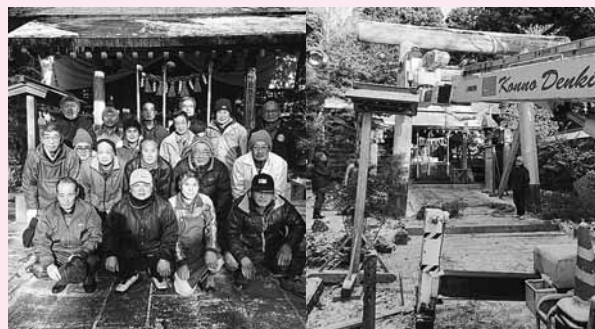


写真) 有志の皆さんが協力し合い涌谷神社を一斉に清掃

# 転出される際の届出をお忘れなく

春は就職や転勤、進学などでお住まいを異動する人が多い季節です。

転出する際に必要な手続きをお知らせします。各種届出をお忘れなく。

転出届（涌谷町での手続き）	転入届（新しい住所地での手続き）
新しい住所が決まり次第、転出届出をしてください。転出証明書を発行します。 【必要なもの】 ①印鑑 ②本人確認書類（運転免許証、個人番号カードなど）	新しい住まいに組み始めた日から、14日以内に新しい住所地の市区町村窓口で転入届出をしてください。

転出届出をされるほかに、下記の手続きが必要です。該当する手続きは、お忘れなく。

項 目	涌 谷 町 で の 手 続 き
印 鑑 登 録	転出予定日に廃止されます。印鑑登録証（カード）をお返しくください。
通 知 カ ー ド ・ 個 人 番 号 カ ー ド	手続きはありません。 <u>新しい住所地で手続きがあります。</u>
住 民 基 本 台 帳 カ ー ド	手続きはありません。 <u>新しい住所地で手続きがあります。</u>
国 民 健 康 保 険	転出日に資格はなくなります。保険証・高齢受給者証などはお返しくください。保険料の過不足は後日連絡します。
国 民 年 金	手続きはありません。海外へ転出の場合で、任意加入をする場合は、町民生活班で手続きがあります。
後 期 高 齢 医 療	保険証などをお返しくください。県外へ転出の場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。負担区分証明書を取得してください。
介 護 保 険	保険証などをお返しくください。要介護認定などを受けている場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。
こ ども 医 療	福祉課子育て支援室で返納届の手続き（印鑑持参。シャチハタ不可）があります。新住所地での手続きに必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
母 子 父 子 家 庭 医 療	
心 身 障 害 者 医 療	福祉課福祉班で、返納届の手続き（印鑑持参。シャチハタ不可）があります。新住所地で手続きが必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
児 童 手 当	福祉課子育て支援室で、消滅届の手続き（印鑑持参。シャチハタ不可）があります。新住所地での手続きが必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
義 務 教 育 の 児 童 ・ 生 徒	現在通っている学校から、在学証明書と教科書無償給与証明書を受け取ってください。新住所地の教育委員会で手続きがあります。引き続き、区域外就学を希望する場合は教育委員会教育総務課で手続きがあります。
125cc以下のバイク 小 型 特 殊	税務課税務班で廃車手続きをしてください。ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑を持参してください。
水 道	上下水道課上水道班で閉栓の手続きがあります。

【転出届出に関する問い合わせ先】町民生活課総合窓口班 ☎43-2113

浦谷町から転出される皆さまへ

# 年金の手続きも お忘れなく

年金加入者は、職業などで3つの種別に分かれており、種別が変わるときは届出が必要になります。

種 別	こ ん な と き	届 出 先
第 1 号 被 保 険 者 (自営業者、学生、フリーター など)	就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第 2 号 被 保 険 者 (会社員や公務員など)	退職したとき	お住まいの市区町村窓口
	退職して第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第 3 号 被 保 険 者 (第2号被保険者の配偶者に 扶養されている人)	収入が増えるなどして扶養から外れたとき	お住まいの市区町村窓口
	扶養している配偶者が65歳になったとき	
	就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	扶養している配偶者が会社を変わったとき	配偶者の勤務先

【問い合わせ先】 町民生活課町民生活班 ☎43-2113  
古川年金事務所 ☎23-1203

春は、就職・転職・進学など異動の多い季節です。

何かとあわただしくなり、届出を忘れがちです。

早めに届出をしましょう。



# 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（1月分）全国の13人の皆さま

44万円

▼ブランド米創出事業支援ふるさと納税として（1月分）

44万円

▼児童館運営の一助として  
株式会社ヨシ商事パチンコメルヘンワールド浦谷店さま

4万円

▼問い合わせ先  
お菓子3箱

総務課 ☎43-2111

▼国民年金のお知らせ  
《国民年金保険料学生納付特例制度のご案内》

国民年金は、20歳以上なら学生でも加入しなければなりません。一般的に所得が少

ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。対象は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等専門学校などに在学する学生など。本人の前年所得が、次の式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】  
118万円＋（扶養親族などの数×38万円）  
特例の承認期間は、4月から翌年3月までです。

▼申請方法  
学生納付特例制度により平成30年度に保険料納付を猶予されていて、平成31年度も引き続き在学予定の場合、3月下旬にハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要事項を記入し返送することで、平成31年度の申請ができ、在学証明書や学生証の写しの添付は不要です。

また、初めて学生納付特例の申請をする人や、役場で申請する人は、従来どおり在学証明書の原本または学生証の写しの添付が必要です。

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を送付しますので、お近くの年金事務所にご連絡ください。

《年金を受けている人が所在不明になったときはお届けください》

●年金を受けている人の所在が1ヵ月以上明らかでないとき、その世帯員は所在不明について、速やかに年金事務所へ届け出る必要があります。

●届出の後、受給権者の所在不明を確認した場合、年金の支払いが一時止まります。

●年金の支払いが止まっている人の所在が明らかになったときは、年金の受け取りを再開するための手続きが必要になります。お近くの年金事務所までご連絡ください。

▼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



### 平成31年春季火災予防運動

3月1日（金）～7日（木）まで、春季火災予防運動の期間となります。

住宅火災警報器の電池の寿命は約10年とされています。「いざ」というときのために1ヵ月に1回程度、作動点検をしましょう。

野焼きは法律で禁止されています

この時期における火気の使用、特に野焼きは風が強く乾燥しているため、思わぬ勢いで拡大し、火災に発展する恐れがあります。火気を取り扱う際には、消火の準備と監視の徹底をお願いします。

▼問い合わせ先 遠田消防署  
予防係 ☎43-2351

自動車の登録・検査の手続きはお早めに

3月になると自動車の登録・検査の申請が集中するため、待ち時間が3時間を超える状況となります。

今年度末の3月は、例年以上に車検場や周辺道路が混雑し、申請者や近隣住民に不便と迷惑をおかけすることが



想されています。登録・検査を予定している場合は、早めの申請をお願いします。

▼問い合わせ先 東北運輸局  
宮城運輸支局  
☎022-23512517

運転免許自主返納者に対する町民バス利用料の減免措置

平成31年4月1日から運転免許自主返納者に対して減免措置を実施します。

▼対象者 次の全てに該当する人①町内に住所を有する人②65歳以上の人③平成31年4月1日以降にすべての種類の有効期限内の運転免許証を自主返納した人④「運転履歴証明書」または「申請による取消通知書」を持つ人⑤運転免許証を自主返納後1年以内に申請した人

▼対象路線 全路線

▼減免措置 申請後に48枚つづりの無料券を配布（利用期限は1年間）

▼申請方法 役場企画財政課において所定の用紙に前述④の写しを持参し申請

▼利用方法 降車時に無料券を運転士に渡して利用する

▼問い合わせ先 企画財政課  
企画班 ☎43-2112

# 賃貸アパートの原状回復トラブルに注意

▶問い合わせ先

町民生活課町民生活班 ☎43-2113

春先は、進学や就職、転勤などで賃貸住宅やアパートの賃貸借契約をしたり、退去することの多い季節です。賃貸住宅やアパートを退去する際に「原状回復費用」に関する相談が多く寄せられています。

## 《原状回復とは？》

一般の賃貸住宅の契約には、借主に対する退去時の「原状回復義務」が定められていますが、借主が借りた当時の状態に戻すということではありません。

時間の経過とともに建物の価値は減少するものです。借主が普通の住み方、使い方をしていればそのまま返せばよいのです。しかし、使い方が良くなかったために生じた損耗等については借主が費用を負担する必要があります。



## 《原状回復ガイドラインの考え方》

### 貸主の負担（通常損耗）

- 畳の表換え
- フローリングのワックスがけ
- 日焼けによる退色
- 家具の設置跡
- 通常の使用により傷んだもの

### 借主の負担（借主の不注意により生じた損耗）

- 落書き
  - 釘穴・ねじ穴
  - ペットによる傷
  - 台所の油污れ
  - 通常の使用を超える使用などにより生じたもの
- 出展：『原状回復をめぐるトラブルとガイドライン』について（国土交通省）資料より

## 《アドバイス》

- 契約書をよく確認し、退去時の原状回復の負担について理解しましょう。
- 退去時はもちろん、入居時にも賃貸人・賃借人が双方立ち合って部屋の現状を確認し、日付入りの写真などで記録を残しましょう。費用負担について、しっかり内訳の説明を受けましょう。

## 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

## 大崎地域広域行政事務組合 大崎広域消防本部・古川消防署が新庁舎へ移転します

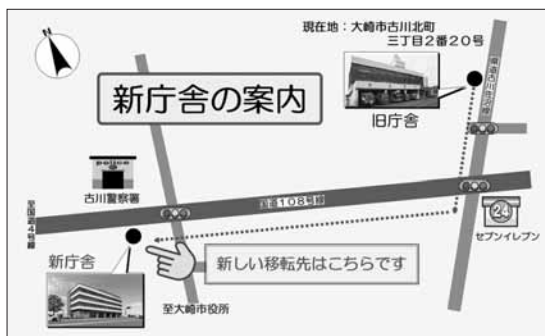
建設中の大崎広域消防本部・古川消防署庁舎が完成見込み

となり、3月14日（木）と25日（月）に引越作業をします。

業務を継続しながら引越作業となりますので、各種届出など不便をおかけすることもありますが、ご協力をお願い申し上げます。

3月26日（火）8時30分から新庁舎で業務を開始しますので、お間違えないよう、お願いいたします。

▼新庁舎住所 大崎市古川千手寺町2丁目5番20号



▼問い合わせ先 大崎地域広域行政事務組合消防本部移転準備室  
☎22-19203

# 募集



## 平成31年度国家公務員

### 国税専門官採用試験(大卒程度)

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などにおいて、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

#### ▼受験資格

▽平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの人  
▽平成10年4月2日以降生まれの人

れの者で次に掲げる人  
● 大学を卒業した人または平成32年(2020年)3月までに大学を卒業する見込みの人  
● 人事院が前述に掲げる者と同等の資格があると認める者

#### ▼受付期間

3月29日(金)  
～4月10日(水)

#### ▼申込方法

詳細は、国家公務員試験採用情報NAVI。

#### ▼試験日程

平成31年6月9日(日)

#### ▼問い合わせ先

人事第二課試験研修係  
仙台国税局

☎022-263-1111  
(内線3236)

## 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
■ 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

## 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	3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	3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	3月27日(水) 13:00～15:00	ゆうらいふ籠岳 地域ケアセンター・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	3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	3月7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	3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	3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。	涌谷町基幹相談支援センター(結の郷わくや内) ☎25-9675
障害者福祉相談	月曜日～金曜日 8:30～19:00	結の郷わくや	身体・知的・精神の3障害に関する相談に応じます。土曜日(8時30分～12時)も受け付けます。	



# おし歯のなかった お子さん

1月の3歳児健診

いつまでも  
きれいな歯を守りましょう



2の3区  
山口 愁斗 くん



5の1区  
松田 捺樹 くん



9の2区  
齋藤 萌奈 ちゃん



八雲区  
金沢 俐乃 ちゃん



上小塚区  
菊池 悠清 くん



上小塚区  
櫻井 眞優 ちゃん



脇 区  
村上 大和 くん



吉住区  
黒澤 将仁 くん



▼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	3月7日(木) 9:30~9:45	H30年7月生 8月生	集団 検診 センター 町民医療福祉センター	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	3月12日(火) 13:00~13:15	H29年7月生 8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	3月6日(水) 13:00~13:15	H27年7月生 8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**  
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。  
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。



▼問い合わせ先  
健康課健康  
づくり班  
☎43-5111  
(内線534)

▼場所  
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

▼内容  
心理相談員の相談

▼申込  
4月9日(火)まで左  
記まで電話でお申し込みくだ  
さい。

**すくすくわくや子育て相談**  
親御さんにとって、お子さんの成長はうれしい反面、しっかり育てているのかと気になるものです。「言葉が少し遅いような気がする」「育て方やしつけの仕方に自信が持てない」「落ち着きが無く困っている」など、お子さんの成長について気になることがあればご相談ください。  
専門の相談員がお話をうかがい、お子さんの発達を見ながらより良い方法を一緒に考えていきます。お気軽にご相談ください。  
▼日時  
4月23日(火)  
9時~

簡単!

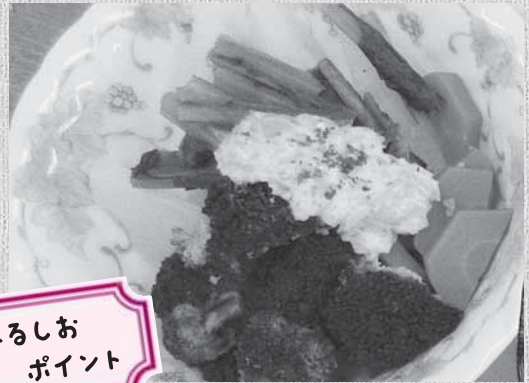
ヘルシー!

# わくわくへるしおレシピ [副菜編]

## [温野菜サラダ]

- 材料 (4人分: エネルギー110kcal・塩分0.4g)
- にんじん 1/2本 ●かぶ 2株 ●ブロッコリー 1/2株
- 甘酢らっきょう 20g ●甘酢しょうが 20g
- パセリ 少々 ●マヨネーズ 大さじ4
- 作り方

- ①にんじんは皮をむき、1cmの厚さで半月切り。かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋で野菜を茹で、冷ましておく(電子レンジも可)。
- ③甘酢らっきょうと甘酢しょうがをみじん切りにする。
- ④パセリはみじん切りにし、水にさらして刻みパセリを作る。
- ⑤刻んだ甘酢らっきょう、甘酢しょうが、パセリをマヨネーズで和え、ドレッシングを作り、盛り付けた野菜にかけて完成。



へるしおポイント

甘酢は塩味をひきたたせる役割があるため、少量の塩味でしっかりとした味付けになります。

塩分目標量(日本人の食事摂取基準2015から): 男性8g未満・女性7g未満です!

自分の血圧から血管の老化度を知る計算の仕方や、塩分だけでなく甘い飲み物にも注意が必要なことについて伝授しました。簡単な運動でも毎日続けることで効果の上がるストレッチも体験してもらいました。併せて血管年齢の簡易測定をし、自分の体の現状を知る機会となりました。

涌谷町社会福祉協議会では、健診の結果、生活習慣の改善が必要な職員が多いことが分かり、講座を開講することとなりました。

講座では、各地域に出向いて行っている動脈硬化予防について講話しました。

働き盛り世代の健康づくりを進める取り組みの一つとして、町内企業と協力し「健康講座」を開催しています。昨年の7月には涌谷町社会福祉協議会と連携して健康講座を行いました。



# 皆さんの職場に

# 出前健康講座を

# 働き盛りの健康を改善



(下)血管をきたえることに効果的なスクワット運動を参加者全員で



(上)「仕事で忙しくても若々しい血管を保つために」と題した講話

働き盛りの皆さんの健康を守るために、要請に応じて出前健康講座を行っています。次はあなたの会社や事業所で健康講話をしてみませんか。ご連絡をお待ちしています。

▼申し込み先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

### 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

## デイサービス ほのか

イオンスーパーセンター涌谷

無料体験実施中!

- 簡単な運動を毎日楽しく
- 定員 午前15人・午後10人
- 機能訓練メニューで買い物ができるデイサービス(東北初)
- 季節の行事や外出、レクリエーション、マッサージ
- 生活スタイルに合わせて午前・午後のうれしい12部制

▶問い合わせ先 担当:佐々木 ☎0229-43-6071





## よくかむことで健康につながる



## 健康につながる

「よく噛んで食べなさい」。誰もが一度は聞いたことがある言葉ではないでしょうか。なぜよく噛んで食べるとよいのか。最近の研究で判明してきたことがあります。

**4 病気の予防になる**  
唾液には発がん性を防ぐ成分が含まれているため、よく噛んで唾液と食べ物を混ぜ合わせることで大切です。

**1 脳の活動が活発になる**  
子どもであれば記憶力がアップし、高齢者であれば認知症の予防につながります。

これ以外にもさまざまなよい効用がわかっており、よく噛んで食べることは子どもだけでなく、大人にとっても大切なことです。普段何気なく食べている食事の時間を見直すことで、健康につながります。

**2 食べ過ぎの予防になる**  
噛むことにより満腹中枢が刺激され少量でも満腹感が得られます。

「ひとくち食べたら30回噛む」ことを意識して食事をしてみましょう。

**3 むし歯予防になる**  
噛むことにより唾液が分泌されるため、酸により溶け出した歯を固くしてくれる「再石灰化」が促進されます。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)



## 東洋医学外来便り

### 第53回「奇恒の腑とは」

前回、前々回と五臓六腑の六腑についてお話ししました。今回は奇恒の腑についてです。「奇恒」とは、「奇妙な」とか「平常とは異なる」という意味です。機能は五臓に似ているが、形は六腑に近いという特徴があります。奇恒の腑に属しているのは脳・髄・骨・脈・胆・女子胞の六つです。脳は頭蓋骨内にある大きな髄と考えられています。「髄海」ともいいます。脳の発生には腎が密接に関係している。腎に貯蔵されている精から髄がつくられ、その髄が集まったものが脳とされています。脳の主な働きは視覚・聴覚・嗅覚、物事をよく考える、記憶力などのコントロールです。髄は腎に貯蔵されている精からつくられます。そして、髄は骨格に栄養を与え、脳髄の不足を補います。骨は全身の骨格を指します。骨の中は腎に貯蔵されている精からつくられた髄で満たされ、人体を支える重要な働きをしています。脈は気血津液の通り道です。気血津液はこの脈を通じて人体の各臓腑・組織に輸送されます。



胆は貯蔵している胆汁が飲食物の消化を助けていることから、六腑の一つとして数えられています。六腑に属していませんが、五臓のような貯蔵するという働きもあり、腑の性質に反しているため、奇恒の腑とされています。女子胞は子宮のこと、胞宮ともいわれています。女性には14歳前後になり気血が十分になると、月経が始まり妊娠・出産ができるようになります。女子胞は妊娠をしていないときは月経の調節を、妊娠をしているときは胎児を保護し発育させる働きがあります。今回は「年齢とともに変化していく身体」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)

### 広告

#### お願い！賃金改定のお知らせ

宮城県の最低賃金の改定および諸般の事情により、涌谷町シルバー人材センターにおいても、一部配分金基準単価の改定をします。ご理解いただきますよう、お願いいたします。

作業内容  
草取り・屋内清掃・軽作業  
**現在780円**



平成31年4月から20円アップ  
**800円**  
(他の賃金は今回は改定しません)

▶ 問い合わせ・申し込み先  
(公社)涌谷町シルバー人材センター ☎44-1710

### 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

## 会員の創意工夫が一堂に 第15回和服リフォーム作品展

綿入れコート、フード付コート、チュニック、ベスト、ワンピース、作務衣など、素材や柄を生かした作品を多く展示しています。

- ▶ **期 間** 3月8日(金)～3月18日(月)(毎週水曜日休館)  
9時30分～16時30分
- ▶ **場 所** くがね創庫くがね館
- ▶ **入場料** 無料
- ▶ **主 催** 和服リフォームの会



▶ **問い合わせ先** くがね創庫 ☎43-6066

## 歴史ドキュメンタリー映画 「涌谷7000年の歴史」上映会を開催

涌谷町出身で現在東京都に在住している砂越豊氏が制作した涌谷町の歴史をテーマとした映画「涌谷7000年の歴史」が上映されます。

涌谷城をめぐる900年の歴史や麓峯寺の知られざる歴史、ほとんど未発掘の長根貝塚、追戸横穴古墳には誰が埋葬されたのか、涌谷の産金は東北と日本の歴史を変えたといった内容で構成されています。涌谷高校の生徒の皆さんなど、涌谷町縁の皆さんが多数出演しています。

- ▶ **日時** 3月24日(日)  
1回目:10時20分～12時10分  
2回目:14時～15時50分  
3回目:18時30分～20時20分  
各回それぞれ定員200人(先着順)、予約不要
- ▶ **会場** 涌谷公民館交流ホール (☎43-3001)
- ▶ **入場料** 大人500円(中学生以下無料)
- ▶ **問い合わせ先**  
株式会社遊無有 代表 砂越豊  
E-mail y.s.prewords@d6.dion.ne.jp  
(メールでお問い合わせください)

## 連載 | 涌谷の歴史・文化をたずねて | 六十、民俗の四季 | ひな祭り |

三月三日のひな祭りは桃の節供・上巳の節供とも言う、季節毎の五節供のひとつです。

ひな祭りが近くなると人形店には内裏雛が並び、華麗豪華さを競いますが、民間に今の様な形のひな祭りが広まったのは、季節に關係しない宮中・公家の人形遊びが、古い民間信仰の習俗に溶け合った江戸時代以降になってからですね。

春三月は農作業の始まる季節で、田植え前の時期に、精進をして山の神に作神を迎え、身の穢れを流すために、いわゆる人形を作って体をなでて穢れを移し川に流しました。俗にひな人形を長く飾ると婚期が遅れると云われるのもひな人形が穢れの付いた人形であった感覚を今に伝えているものと考えられます。

涌谷でもひな祭りには女の子を持つ多くの家で雛壇を飾り、菱餅・桃の花・白酒を供えて祝います。雛壇に飾る内裏雛の並びは古来、男雛が左側(向かって右)であったのですが、明治の終り頃から逆になって、今では左側(向かって右)に女雛を

据えるのが一般的ですね。



ひな祭りは女の子の節供とされていますが、男の子の節供と思われる風習も残っています。

鳥取県因幡地方などでは、三月三日は天神の節供とあって、男の子が泥で作った天神様を飾り、ご馳走を重箱に詰めて山遊びをしたり、農作物を荒らす鳥獣が田畑に近づかないように猪や鳥を描いた的を撃つ厄払いの行事もあり、男の子の節供と見られます。

穢れ厄災を祓うことは男にも女にも生活のリズムをつくっていく上で大切なことであり、雛人形を飾る風習が都会の貴族、武家に広まり現在の女子のひな祭りが地方民衆に定着し一般化したと考えれば、地方の農山村に男子中心の三月節供が行われていても別におかしいことでもないですね。

(文化財保護委員 本郷和郎)

# 戸籍の窓

1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 2人 / 女の子 0人)

	あかちゃん	行政区
高橋	真之介	5の1区
京兼	兼 鉦 喜	9の3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 7人 / 女性 8人)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
佐々木 昭司	74	3区	山田 三男	84	日向区
加美山 博	93	3区	我妻 みちゑ	99	城山区
及川 勝子	84	5の1区	岡元 健郎	87	岸ヶ森区
岡 英男	77	5の2区	佐竹 みちゑ	94	吉住区
久道 喜久子	89	9の3区	蓬田 たつよ	90	短台区
都澤 やゑ子	80	10区	秋山 とすこ	92	大谷地区
小野寺 直治	97	10区	阿部 義美	86	大谷地区
菅野 安美	88	日向区			

# 涌谷町の人口

1月31日現在 ( ) 内は前月比

人口と世帯			平成31年1月のうごき	
人口計	16,250人	(-35人)	出生	3人
男性	7,919人	(-17人)	死亡	19人
女性	8,331人	(-18人)	転入	21人
世帯数	6,069世帯	(-4世帯)	転出	40人
			今年の出生および死亡	
			出生	3人
			死亡	19人

## 休日診療当番医

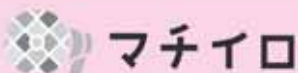
受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時30分です。

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
3月 3日(日)	米谷 医 院 (涌谷町)	☎44-1133
3月10日(日)	横山 医 院 (美里町)	☎34-2230
3月17日(月)	宮野 内 科 医 院 (涌谷町)	☎43-5031
3月21日(木)	涌谷町国保病院 (涌谷町)	☎43-5111
3月24日(日)	袖井クリニック (美里町)	☎31-1188
3月31日(日)	高城利江整形外科 (美里町)	☎31-1230

## 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

# 黄おう金こん人ひと

## 浅野あさの彩あやさん

1982年  
Hair Accessory ~ ayaya ~ 主宰



### 母親目線でハンドメイド

「元々実家でラップ加工（鏡面研磨）もしていました」。3児の子育てをしながら、かわいいヘアゴムやカチューシャを創作する姿から、工業製品に向き合う姿は想像できません。

浅野彩さんは、中新田出身で、高校卒業後に仙台市の専門学校に進学。就職に向けて学業に励んでいたところ、古川で工業製品を扱う企業に勤務していた彩さんのお母さんが独立し起業され、その立ち上げに携わるため専門学校を中退し、中新田へUターンしました。経理の他、顕微鏡を使い、ダイヤモンドのペーストで金属を磨く精密加工

工にも従事。起業したお母さんをさまざまな角度から支えてきましたが、結婚を機に、涌谷町へと移住しました。

長女の出産後、仙台市泉区で開催されていた「泉マルシェ」に出かけた際に、ハンドメイド作品に出会った彩さん。「母親も、おばあちゃんも手芸が好きで、その姿を見ていたせいか、自分でも手芸作品を作りたいと思いました」。その出会い以降、子ども用のストライプやヘアゴムなどを、インターネットの情報を中心に創作し友人にプレゼントしていました。作品が壊れやすいなど独学の限界を感じていました。そのタイミングで、通信制のハンドメイド講座を知り、「基礎からしっかり学

びたい。どうせなら講師になれる資格もとってみよう」と挑戦が始まりました。通信講座とはいえ資格取得には厳しい審査があり、緊張しながらその結果を待っていたところ、平成30年1月にディプロマ（資格証明書）が届きました。この挑戦を内緒にしていた家族にも、うれしさのあまり自慢したと興奮気味にそのときを思い起こします。

現在は「Hair Accessory ~ ayaya ~」を主宰し、涌谷町内で開催された「和のファッションショー」や「わくわくマルシェ」をはじめ、旦那さんに子育てへの理解と協力を得ながら2カ月に一度程度、イベントに出店。「私の作品を見て『これ、かわいい。欲しいな』と喜んでいる姿に創作意欲がわいてきます。子どもたちに喜んでもらえるよう、おこづかいで買える値段にしています」と母親目線で創作活動をする彩さんは、直接顔を合わせられる対面販売にこだわります。

「子育てが少し落ち着いたら、子育て中のお母さんや私の親世代の皆さんが気軽にお茶をしたり、手芸をできるサロンを創りたい。ハンドメイドの仲間と一緒に講師となる場ができた」と展望を持ちます。その夢に旦那さんもお互いに認め合い支え合う浅野さん夫妻によって、新たな交流の場が創作されるかもしれません。



広報わくや

平成31年3月1日

通算 764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