

冬を彩る寄せ植えを楽しもう！

寒くても元気に育つ！そんなお花の寄せ植えを一緒に作ってみませんか？

- 日時 11月16日(火)10時～11時
- 場所 涌谷園芸ファーム(涌谷町花勝山)
- 対象者 子(孫)育て中の人、妊婦さん(定員5組)
- 参加費 1,500円(材料費)
- 申込締切 11月8日(月)

《申し込み先》 ☎090-4672-5669(大橋)
☎090-4123-7019(齋藤)

情報は、SNS「おひさまスマイル」で検索！

おひさまスマイル

子育て

ひろば

子育て支援サークルや
イベント情報を紹介

エプロンおばさんと遊ぼう広場

エプロンおばさん(子育て相談員)が楽しく出迎えてくれる自由遊びを中心とした集いの場です。子育て相談にも応じます。

- 日時 毎週木曜日 10時～11時30分
- 場所 高齢者福祉複合施設ゆうらいふ 多目的ホール

- 対象 未就学児とその保護者
- 新型コロナウイルス感染症対策のお願い

○利用者が多い場合は入館を制限する場合があります。

○飲食は禁止とします。水分補給のための飲み物はご持参ください。

《問い合わせ・申し込み先》

涌谷町社会福祉協議会地域福祉課 ☎43-6661

ゆうらいふ

さくらんぼこども園なかよしルーム

6ヵ月から入園前までのお子さんを連れて家族で楽しめるさくらんぼこども園なかよしルーム。支援室の遊具で遊んだり、体を動かして遊んだり楽しく過ごしましょう。

- 対象 6ヵ月から入園前までのお子さん
- 日時 11月はお休みで、次回は12月1日(水)の予定です。

- 場所 さくらんぼこども園支援室
- 準備物 水分補給用飲み物、オムツ交換時用バスタオル

●その他 事前申込制ですので、下記までお申し込みください。駐車場は、駐輪場前を利用してください。子育ての相談もお受けします。

《問い合わせ・申し込み先》

さくらんぼこども園 担当 福村 ☎43-6681

さくらんぼこども園

のんのん教室

のんのん教室は、涌谷町内在住の未就園児を対象とした子育てイベントです。

地域ボランティアの協力の下、月1回行っています。

- 日時 11月16日(火)10時～11時
- 場所 籠岳公民館
- 内容 町の栄養士さんにきいてみよう
乳幼児期の栄養や食事について、いろんなことを聞いてみよう。

- 持参物 上靴、水分補給用の飲み物
- 申込方法 電話で事前のお申し込みください
- 《問い合わせ先》 生涯学習課 ☎43-3001

籠岳公民館

子どもの丘子育て支援センター

子どもの丘子育て支援センターでは、たくさんのおもちゃや絵本でのびのび楽しく過ごせます。育児相談や育児に関する情報提供も行います。

- 日時 月曜日～金曜日 9時～12時、15時～17時
- 場所 涌谷町涌谷字中江南222 (わくや天平の湯となり)

- 対象 0歳～未就園児とその保護者 (保護者同伴必須)

- 申込 事前予約制

《問い合わせ先》 子どもの丘子育て支援センター
☎87-5531

子どもの丘

乳幼児一時預かり事業

パパやママが用事ができたときや、入院・受診するときなど、一時的に保育所で、お子さんをお預かりする事業です。

- 日時・料金 月曜日～土曜日(祝日除く) 8時～16時
4時間まで450円・8時間まで900円
(給食・おやつ代などが別途かかります)
- 場所 涌谷修紅幼稚園(涌谷町追廻町17)
子どもの丘保育所(涌谷町涌谷字中江南222)

- 対象 生後6ヵ月～2歳の健康なお子さん
- 申込

事業の利用には、事前に申請する必要があります。申請方法の詳細は、福祉課子育て支援室か利用を希望する施設にお問い合わせください。

《問い合わせ・申し込み先》

福祉課子育て支援室 ☎25-7972
涌谷修紅幼稚園 ☎43-5155
子どもの丘保育所 ☎87-5531

一時預かり

自分らしい人生を過ごすために 今、できること。



これからの高齢化社会に向け
涌谷町では、令和3年4月
1日現在で65歳以上の高齢化
率が37・4%、75歳以上では
18・2%で、3人に1人は高
齢者、5人に1人は後期高齢
者となっています。

今後迎える超高齢社会に向
けて「お互いに支え合いなが
ら、和やかに、いつまでも暮
らせし続けられる地域づく
り」を進めるため、涌谷町高
齢者福祉計画・第8期介護保
険事業計画を策定しています。
計画策定にあたり実施したア
ンケート調査では、「介護が
必要になったら暮らしたい場
所」で47・1%、「人生の最
期を迎えたい場所」で67・2%
が「自宅」と回答しています。
人の生き方は、尊厳そのも
のです。自分がどう生きたい
かを実現するためには、自分
だけではなく、家族や地域住

民、行政、医療、介護など多
くの関係者の支え合いが必要
不可欠です。自分や大切な人
の尊厳を守るため、どのよう
に暮らしたいか、どう生きた
いのかを考え、そのためには
どういった支援を受けられる
のかを確認してみましよう。

11月30日は「人生会議の日」

もしものときのために、あ
なたが望む医療やケアを前
もって考え、話し合い、共有
する取り組みを人生会議（A
CP・アドバンス・ケア・プ
ランニング）と呼びます。

誰もが、いつでも、命にか
かわる大きな病気やケガをす
る可能性があります。そして、
命の危険が迫った状態になる
と約70%の人が、これからの
医療やケアなどについて、自
分の望みどおりに決めたり、
人に伝えたりすることができ

なくなると言われています。
自らが希望する医療やケア
を受けるために大切にしてい
ることや望んでいること、ど
こでどのような医療やケアを
望むかを自分で考え、信頼す
る周囲の人と話し合い、共有
しておくことが重要です。な
お、人生会議は、個人が主体
的に考え進めるものです。も
し、考えたくないという場合
は、その人への十分な配慮が
必要です。

涌谷町在宅医療・介護連携推 進協議会

涌谷町では医療や介護を必
要とする高齢者が、住み慣れ
た地域で安心して在宅生活を
送れるよう、平成28年度に涌
谷町在宅医療・介護連携推進
協議会を設置しました。委員
は、地域医療に携わる医師や
看護師、ケアマネジャー、介
護士など医療と介護を専門と
する人で構成されています。
在宅医療・介護連携の取り組
みを推進するため、町の在宅
療養の現状や課題など、より
よい在宅療養を推進するため
の協議を進めています。



いざというときのために 備えていますか？

医療や介護の相談窓口を知っ
ていますか？

在宅医療・介護の相談窓口
を「地域包括支援センター」
に設置しています。地域包括
支援センターには、主任介護
支援専門員、社会福祉士、保
健師がおり、住民の各種相談
を幅広く受け付けて、制度横
断的な支援を実施しています。
「病気になる入院したが、介
護が必要となった」「物忘れ
がひどく、病院受診や薬の管
理ができなくなった。生活全

体に支障が出てくるように
なった」など、さまざまな困
りごとについて相談を受け、
医療機関や介護事業所など関
係機関と連携を図りながら、
サービスをつなぐ調整をしま
す。

涌谷町地域包括支援センター
ではさまざまなお悩みに応じ
ます。
在宅医療や介護の相談の他、
権利擁護業務（成年後見制度
の活用促進、高齢者虐待への
対応など）や認知症対策事業、
介護予防事業などを行ってい
ます。

高齢者だけではなく、障害
者やその本人たちにかかわる
さまざまな年代の皆さんの相
談にも応じ、関係機関と連携
した対応をしています。お困
りごとがある際には、涌谷町
地域包括支援センター（福祉
課包括支援班内）にご相談く
ださい。

【問い合わせ先】

涌谷町地域包括支援セン
ター・福祉課包括支援班
☎25-7903



涌谷町国民健康保険病院ニュース

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111 (内線102)

11月以降の診療担当について

新型コロナウイルスの影響で変更などが生じているため、詳細は涌谷町町民医療福祉センターホームページ、または問い合わせ先に確認をお願いします。

涌谷町国民健康保険病院における令和3年度インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンの入荷減少に伴い、今年度の接種は完全予約制とし、接種者は当院のかかりつけ患者のみで、窓口または電話で受け付けます。

接種予約はワクチンの在庫がなくなった時点で終了します。接種期間は、11月から12月までの2ヵ月とします。

インフルエンザワクチン予防接種から2週間は新型コロナワクチンなどを接種できません。また、新型コロナワクチンなどの接種後、2週間はインフルエンザワクチンの接種できませんので、ご注意ください。

接種は集団接種とし、毎週月曜日と水曜日の14時から15時まで(受け付けは13時30分～14時30分)とします。

【問い合わせ先】 涌谷町国民健康保険病院医事班 ☎43-5111 (内線102)

通所リハビリを利用しませんか？

通所リハビリでは、利用者の皆さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、心身機能の維持回復を図ることを目的としています。

また、介護をする家族の負担軽減として、入浴や食事、レクリエーション(夏まつりや敬老会、クリスマス会)などのサービスも提供しています。

▶サービス提供時間 9時30分～16時30分まで ▶営業日 月曜日～土曜日(日曜日・元旦は休業)

【問い合わせ先】 涌谷町老人保健施設 さくらの苑 ☎43-5111 (内線611)

利用や見学、質問などがありましたら、上記にお問い合わせください。



(左) ホットパック
(中) 自転車エルゴメーター
(右) 指先運動

当施設では、専門職がそれぞれの利用者様にあったリハビリメニューを組んで行っています。

ホットパックは温めることで関節や筋肉の柔軟性を高め痛みの軽減につながります。自転車エルゴメーターは足の筋力強化や体力維持、向上になります。指先運動は手や指先の細かな動きの訓練になります。

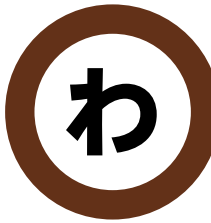
その他、色々なメニューがありますが、階段昇降や歩行訓練にも力を入れています。



(左) 一般浴
(中) チェアインバス浴
(右) ストレッチャー浴

当施設では、一般浴に天平の湯と同じ温泉を使用し神経痛、関節痛、疲労回復、冷え性などに効果があります。

その他、座ったまま入れるチェアインバス浴や寝たまま入れるストレッチャー浴もあります。



自粛太り、運動不足をスッキリ解消しませんか？

くや元気アップ教室の参加者を募集します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

ぽっこりお腹をスッキリしたい、楽しく体を動かしたいという人、健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら、心も体もリフレッシュして、より健康になりませんか？

新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、感染症予防対策を講じ、開催します。感染症の状況により、中止または変更となる場合がありますので、ご了承ください。

《日 時》 ①12月6日(月)②12月24日(金)

両日とも9時30分～11時30分

《場 所》 いずれも涌谷公民館交流ホール

《内 容》

▶日程①

▷講話 めげせ腸美人

～あなたの腸内環境は大丈夫？～
栄養士による講話です。

▷運動 お腹すっきり体幹トレーニング

健康運動指導士による運動指導です。

▶日程②

▷講話 血圧130/80mmHg以上の方へ

～血圧コントロールのコツ～
栄養士による講話です。

▷運動 かんたんステップエクササイズ

健康運動指導士による運動指導です。

《対 象》 町民ならどなたでも

《定 員》 30人

定員になり次第締め切ります

《持参物》 筆記用具、飲み物(水分補給用)、タオル、

動きやすい服装と靴、ヨガマット(所有する人のみ)

《申込方法》 11月5日(金)から受付開始。健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。昨年までは1回の申し込みで、通年で参加できるようにしていましたが、参加希望者多数のため、その都度、参加の申し込みをお願いします。

《その他》 当日は動きやすい服装・靴でお越しください。参加する際は、マスクを着用してください。ヨガマットがない人には、貸し出します。

歯の健康づくり月間

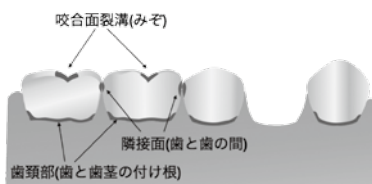
11月8日は「いい歯の日」、宮城県の「歯の健康づくり月間」です。

コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用、手指の消毒、三密の回避などを日々行っていることと思います。この感染症予防や重症化予防には「口腔ケア」が非常に重要です。コロナウイルスは目、鼻、喉、口腔などの粘膜から侵入するとされ、特に歯周病菌がコロナウイルスの侵入の手助けをされると言われていることから、口腔ケアをきちんと行い、口腔内の細菌数を減らすことが感染症予防と重症化予防になります。

り、間食が多くなったり、また、会話の減少による口腔周囲筋の筋力低下から、口腔機能低下も心配されます。

歯磨きをしていて、気になるところはありますか？歯ぐきから出血しませんか？歯ぐきが腫れていませんか？かみ合わせは大丈夫ですか？しみませんか？最近むせることが多くないですか？

特に歯垢が残りやすい部位は歯間清掃用具(歯間ブラシやフロスなど)を使い丁寧に磨くこと、そして何か自覚症状がある場合は、歯科医院に相談してみましよう。



▼問い合わせ先
健康課健康づくり班
☎25-7973



宮城県がん総合支援センター

が

ん相談事業をご利用ください

問い合わせ先 宮城県がん総合支援センター ☎022-263-1560

宮城県がん総合支援センターでは、がんに関するさまざまな相談に対応します。

また、精密検査該当者が持つ検査の身体的負担や、コロナ禍の受診の不安などに対する相談にも専門の相談員が対応します。

《相談日時》 月曜日～金曜日(祝日除く)
9時～16時

《対象者》 がん患者や家族に限らずどなたでも

《相談方法》 電話やファクス、Eメールの他、予約制で面談にも応じます。
相談番号022-263-1560(面談予約にも併用)、

ファクス022-263-1548、

Eメール zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

《相談料》 無料

《所在地》

宮城県仙台市青葉区上杉5-7-30

公益財団法人宮城県対がん協会内



鈴木あやさん・すずちゃん
(2の2区)



男澤伸介さん・優奈ちゃん(写真右)
(脇区)

3歳児でむし歯がなく、日常生活の中で、良い食習慣や生活習慣の確立を通じて心身の健康づくりに取り組んでいる親子を表彰するものです。今後も家族みんなで良い習慣を続け、心身ともに健康的な生活を続けてください。

令和3年度宮城県
歯つらつファミリー
コンクール入賞者

健康課健康づくり班
▼問い合わせ先
☎25-17973



佐竹高子さん
(83歳・猪岡区)



広瀬宗夫さん
(85歳・11区)

満80歳以上で自分の歯が20本以上(治療完了)で健康状態の良好な人を表彰するものです。今後もお元氣にお過ごしください。

令和3年度宮城県
8020よい歯の
コンクール入賞者

広告

アポロ音楽院 涌谷教室
ピアノ 声楽 ボイストレーニング

体験レッスン、お問合せはこちら▼
☎090-5841-3747
期間限定入会特典付き【公式LINE】はコチラ→

浦谷町字新町裏74-2(都築) 浦谷駅徒歩1分

広告

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、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

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します

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、清掃活動をしています。当日は、涌谷公民館周辺のごみ拾いをします。

皆さまの参加をお待ちしています。

- ▶日時 11月13日(土)9時集合(1時間程度・雨天中止)
- ▶場所 涌谷公民館
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

令和4年成人式の開催について

新成人の皆さまの前途を祝し、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を講じて成人式を開催します。

詳細は、対象者に11月中に送付するご案内をご確認ください。

- ▶日時 令和4年1月9日(日)
開式10時30分
- ▶会場 涌谷公民館
- ▶対象者 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001



涌谷公民館図書室 今月おすすめの1冊

《児童書》

科学のしくみ図鑑

編集 ドーリング・キンダスリー社

物質、エネルギーと力、生命、宇宙、地球の5つのジャンルを114のテーマに分けて解説。難しいテーマも、日常生活にあるサイエンスを織り交ぜ、すべて図解で説明しているのだから分かりやすく、幅広い知識につながります。

《一般書》

父ちゃんの料理教室

作 辻 仁成

この本はただの料理本ではありません。

シングルファザーとしてさまざまな角度、経験、親子の会話を通して、料理をすることや食べることのすばらしさと奥深さを語る、優しいレシピ集です。

《読書の秋の読書週間》

10月27日(水)から11月9日(火)まで読書週間です。

秋の夜長に読書はいかがですか？

涌谷公民館図書室は本との出会いを応援します。



- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

地域おこし協力隊

コラムリレー

黄金発掘日誌

料理から地域の魅力を創る

7月16日。皆さんの協力のもと、Meg's Kitchen (メグスキッチン) がオープンしました。

初日は思うようにいかず、暑い中お待たせさせてしまい反省の日でした。そこからさまざまな改善を行い現在に至っています。

ありがたいことにメディアにも取り上げていただき、多くの人が私の活動を知り応援して下さっています。10月はイベントも徐々に増え、町外に出る機会をたくさん頂いております。

キッチンカーを始める時に一番やりたかったことがやっとならぶとできるわくわくしています。お邪魔したその場所でも多くの人に涌谷町を知ってもらおうこと、私が作った料理で涌谷食材の魅力を感じてもらおう



10月16日に仙台市青葉区本町商店街に出店



涌谷町地域おこし協力隊
千葉 愛

こと。簡単ではないとは思いますが、私なりに一生懸命取り組んでいきます。活動していく中で多くの方から刺激を受け、涌谷町らしい商品を開発できればと考えています。

千葉隊員のキッチンカー出店については、涌谷町企画財政課(☎43-2112)にお問い合わせください。

戸籍の窓

9月1日～30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1人)

お悔やみ申し上げます

(男性8人/女性8人)

あかちゃん
五十嵐 蘭心 8 区
星 心平 9の3区



氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
田村 完次	98 1	区	氏家 友子	73	城山区
大泉 元子	89 2	の2区	佐藤 陽子	75	城山区
佐々木 榮一	81 2	の2区	伊藤 鶴子	81	脇区
氏家 昭	84 3	区	本郷 タエ子	83	太田区
小畑 晃作	77 5	の2区	渡邊 すへこ	101	猪岡区
猪又 征二	79 9	の2区	村田 成幸	92	猪岡区
高橋 康子	87 11	区	青山 みつ子	90	短台区
千石 敏明	58	下小塚区	安部 壽一	76	大谷地区

町民生活課総合窓口班で掲載希望の有無について確認をとり、希望された人のみ掲載しています。

涌谷町の人口

9月30日現在()内は前月比

人口と世帯			令和3年9月の動き		
人口計	15,298人	(-27人)	出生	2人	死亡 19人
男性	7,500人	(-15人)	転入	14人	転出 24人
女性	7,798人	(-12人)	令和3年の出生および死亡		
世帯数	5,989世帯	(-9世帯)	出生	48人	死亡 177人

休日診療当番医

日程	医療機関名	電話番号	日程	医療機関名	電話番号
11月 3日(水)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959	11月21日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188
11月 7日(日)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333	11月23日(火)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234
11月14日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020	11月28日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、発熱している場合は、一度電話連絡の上、病院を受診するよう、お願いします。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。

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

黒澤 朱音さん (日本空手協会浦谷支部)



鋼の精神力で切り開く

9月18日(土)19日(日)に、群馬県高崎市で開催された文部科学大臣杯第63回小学生・中学生全国空手道選手権大会で、日本空手協会浦谷支部の黒澤朱音さんが、団体戦中学生女子の部に日本空手協会加美支部の一員として出場し全国制覇しました。

小学1年生から空手をはじめ、空手歴は9年。朱音さんの父・哲哉さんが浦谷支部の指導者であったことと、通っていた保育所で仲の良かった同級生の兄弟が空手に通っていたことがきっかけで、空手を習い始めました。

男子が多いという環境で、その中、切磋琢磨してきたことで、小学3年生から出場できる全国大会にこれまで4度出場。「男子との練習で、女子にはないスピード感や圧力のかけ方に慣れ、女子を相手にしたときに余裕が生まれます。そのことが、成績に結び付いてきました。」

中学2年生となった昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、すべての大会が中止される事態となりました。「それまでは大会で、自分のレベルを確認してきましたが、大会がなくなったことで今の実力が分からなくなっていました。」

2年前に宮城県大会で団体戦を制覇していましたが、今年人員が不足したため、団体戦では3人1組で出場するうち、浦谷支部と築館支部から1人ずつ選手を補充し、全国大会に出場しました。迎えた全国大会で朱音さんは中堅を務めました。初戦こそ敗れましたが、その後、決勝までの4戦すべてに勝利し、全国制覇に大きく貢献。「初戦で負けた後、すぐに気持ちを切り替えて試合に臨みました。準決勝では先方が敗れ、後がない状況となりましたが、久しぶりの大会だったため、緊張も含めて楽しめました。また、コロナ禍の影響で、全国大会直前に公共施設が使えなくなりました。ですが、地域の皆さんに練習場所を協力いただいたおかげで、集中して練習に取り組みむことができ、本当に感謝しています。」

その朱音さんを哲哉さんは、「負けてもすぐに修正をかけられる訓練を積んできました。女子が少ない中、男子に負けることなく練習に励んできました。また、後輩の女子たちの面倒見も良い」と評価します。

朱音さんは、「高校でも空手をするつもりで、先輩たちの影響もあります。宮城県外への進学を目指しています。慣れた環境でやるよりも、新天地で打ち込み、自分を成長させたい」と展望を抱きます。これまで強豪校へと進学した先輩たち同様に、全国の舞台でのさらなる活躍が期待されます。



広報わくや

令和3年11月1日

通算796号

【編集・発行】

浦谷町 企画財政課

企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡浦谷町字新町裏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