



## 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 ☎25-3118

### ドクターズコラム 全大腸内視鏡検査(大腸カメラ)

「大腸カメラですか、まだ大丈夫です。何ともないですし」。内科の外来では、このような言葉をしばしば頂戴します。今回のドクターズコラムでは全大腸内視鏡検査(大腸カメラ)と呼ばれる検査に関して、少しお話させていただきます。

皆様、大腸カメラに対してはあまり良いイメージを持たれていない方が多いのではないのでしょうか。実際にお尻からカメラを入れて検査するわけですし、苦しかったり痛かったりすることもあるので、検査を受けたくないというのは至極真つ当な意見だと思います。

今回のコラムでは、大腸カメラの重要性についてお話いたします。皆さまにとって少しでもお役に立てばうれしく思います。

大腸カメラの意義としては、大腸がんを中心とした大腸疾患の発見です。直接大腸そのものを観察できるため、大腸を調べるにおいて、大腸カメラが最も有効な検査とされています。

日本人の2人に1人が一生のうち何らかのがんと診断され、全体のがんの中で最も多いのが大腸がんであり、高齢者で診断される比率も増加し続けており、大腸カメラの検査の普及が重要な課題となっております。日本では大腸がん検診として、40歳以上の方を対象に便潜血検査が実施されています。便潜血検査が陽性である場合には、大腸内視鏡検査を受ける事が推奨されていますが、実際に検診を受けている方は全体の20%程度と非常に低く、また検査が陽性であっても約半数の方が大腸

カメラの検査を受けられていない事が判明しております。一方で、大腸がんを予防するにはがんになる可能性のあるポリープを切除する以外にも、ポリープなどの病変を発見するためには大腸カメラの検査を受けていただく必要があります。また、ほとんどのポリープは無症状であり、便潜血検査で陽性とならないことも多いです。そのため、便潜血検査陽性である方をはじめ、40歳以上で大腸カメラの検査を受けたことがない方は一度は検査を受けることをお勧めいたします。

当院では皆さまが大腸カメラを可能な限り辛くないように受けられるよう、内視鏡診療に取り組んでおります。疼痛などが不安な方、実際に検査が辛かった方には、鎮静剤を用いることで不安を和らげたり、眠っていただいている内に検査を受けていただくことも可能です。大腸病変の早期発見・早期治療を通して、皆さまの日常を維持する助けとなるよう今後も取り組んでまいりますので、いつでも気軽にご相談いただければと思います。



涌谷町国民健康保険病院  
内科医師 遠藤祐哉先生

### 耳鼻咽喉科外来を始めます

涌谷町国民健康保険病院では、2月から耳鼻咽喉科の外来を開始します。

詳しくは、お問い合わせください。

- ▶ **診療日時** 毎週金曜日 9時から診療開始
- ▶ **診療担当医** 東北大学病院からの応援医師
- ▶ **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)

#### 広告

##### 涌谷町シルバー人材センターからのお知らせ

涌谷町に居住する健康で意欲のある60歳以上の方が登録しております。令和5年度もそれぞれの方の技術や体力に合わせたがんばってまいりますので、よろしく願いいたします。

##### 【入会を希望される方について】

随時入会説明をいたしますので、事務所へお越してください。

##### 【仕事の依頼について】

電話か事務所に直接お越してください。仕事の内容・条件・予算をお伺いし、まずは、お見積りいたします。

##### ▶ 問い合わせ先

(公社)涌谷町シルバー人材センター ☎44-1710

# 浦

## 助成を希望する場合は令和5年3月31日までに申請を 谷町特定不妊治療費用助成事業が終了します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

保険診療の適用によって令和4年度で宮城県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」が終了します。

宮城県の助成事業の終了に伴い、「浦谷町特定不妊治療費用助成事業」も令和5年3月31日で終了します。

宮城県の助成を受けている人で、まだ浦谷町に申請していない人は、令和5年3月31日までに申請してください。

令和4年度中の治療にかかる助成申請の受付期限は、令

和5年3月31日までです。添付書類が間に合わない場合も、申請書は必ず令和5年3月31日までに提出してください。やむを得ない事情で申請が間に合わない場合は、事前にご相談ください。

なお、令和4年3月31日までに終了した治療にかかる助成申請の受付は、終了しました。

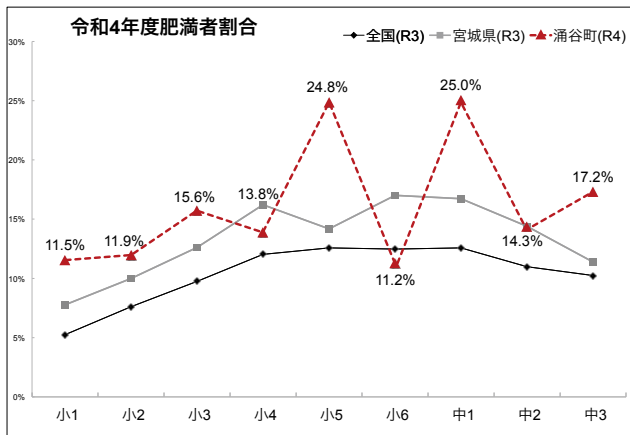
《申請書提出先》 健康課健康づくり班

# 家

## 子どもから大人まで 族全員で健康的な食生活！

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

浦谷町は、全国や宮城県と比較すると「子どもの肥満」の割合が高い状況です(下表参照)。子どもの肥満は、成人期の肥満に移行する(学童期肥満は40%、思春期肥満は70~80%)と言われており、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病になる可能性があり注意が必要です。小さい頃から家族全員で食習慣や食環境の見直しをすることが大切です。



●「主食・主菜・副菜」をそろえて成長に必要な栄養をしっかりととりましょう。

○主食：ごはん、パン、麺など

⇒体や脳を動かすエネルギー源になる。

○主菜：肉、魚、卵、牛乳、大豆など

⇒筋肉、骨、血液など体を作る。

○副菜：野菜、きのこ類、海藻類など

⇒体の調子を整え、病気に対する抵抗力を高める。

●夕食後におやつはとっていませんか？

子どもにとっておやつは栄養補給に必要ですが、夕食後は、肥満やむし歯になりやすく、とる必要はありません。15時など時間と量を決めて食べましょう。おやつの時の飲み物は、牛乳、水、麦茶など砂糖が入っていない飲み物を選びましょう。

●家族みんなで体を動かす習慣をつけましょう

幼児期は体を動かす習慣を身につけることで、体力や運動能力が向上します。遊びや運動から子ども一人一人の興味・好奇心を広げ、体を動かす習慣を身につけましょう。

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。  
☆電子オルガン(エレクトーン)もレッスンできます。



【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/>

広告

### 全国の処方箋受け取ります

〈薬の一包化いたします〉

## (株)アサヒ薬局

浦谷本店 ☎0229(42)2035 FAX 0229(42)2107

南郷店 ☎0229(58)3993 FAX 0229(58)3992



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？

《日時》 3月14日(火)9時30分～11時30分

《場所》 涌谷公民館

《内容》

●講話 健康なカラダはすべて腸から始まる！  
保健師による講話です。

●運動 お腹すっきり！腸活トレーニング  
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》 35人(定員になり次第締め切ります)

《持参物》

筆記用具、マスク(着用してください)、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(所有者のみ。ヨガマットがない人には貸し出します)

《申込方法》

2月15日(水)から受付を開始します。健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。開催の都度、参加の申し込みをお願いします。

めざせ！受動喫煙ゼロ  
一番の対策は禁煙です

皆さんは、涌谷町民の喫煙率を知っていますか。令和2年度の特定健診法定報告(速報値)では、涌谷町全体で15.7%の人が喫煙していると答えています。男性は27.1%、女性が6.4%となっており、いずれも県内市町村の平均(全体13.7%、男性24.0%、女性5.9%)よりも高くなっています。

たばこは、喫煙者が吸っている主流煙よりも、たばこから立ちのぼる副流煙に有害物質が多く含まれています。衣服や髪についたたばこのにおいにも、有害物質が含まれています。

副流煙やたばこのにおいを、喫煙者以外の人が自分の意思とは関係なしに吸い込んでしまう「受動喫煙」によって、肺がんのリスクが約1.3倍になることが研究で明らかとなりました。また、お子さんへのリスクとして、両親とも喫煙している家庭では、喫煙しない家庭と比べ、2.2倍の頻度で気管支炎や肺炎を起こすとも、自閉症などのリス

クが高くなるとも言われています。

新型コロナウイルスによる肺炎においても、重症化の最大のリスクであるとされ、喫煙者は非喫煙者と比べて、重症化する確率は3倍とされています。

家庭内でも受動喫煙対策は必要です。換気扇の下で吸う・空気清浄機を使うなどでは不十分で、一番の対策は禁煙することです。現在たばこを吸っている人は、禁煙にチャレンジしましょう。喫煙者がいる家庭では、家族全員のために喫煙者に禁煙してもらえよう、働きかけましょう。

▼問い合わせ先  
健康課健康づくり班  
☎25-7973



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

広告

アポロ音楽院 涌谷教室

ピアノ 声楽 うたごえひろば



体験レッスン、お問合せはこちら▼

☎090-5841-3747

涌谷町字新町東74-2(都築) 涌谷駅徒歩1分

## 第17回涌谷高校書道部書作展

漢字の書や仮名の書、漢字仮名交じりの書、大字の書など、校内文化祭や県内外の展覧会に出品した作品を展示します。宮城県高等学校書道展覧会に出品した作品や授業で制作した作品も展示します。



▶日時 2月5日(日)～  
2月11日(土)  
(水曜日休館)  
9時30分～16時30分  
(初日13時から、最終日12時まで)

▶場所 くがね創庫 ▶入場料 無料  
▶主催 宮城県涌谷高等学校書道部、涌谷町教育委員会  
▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

## 図書点検のための休室

ただいま涌谷公民館図書室は、特別整理期間のため、貸出停止中です。2月7日(火)から2月15日(水)まで休室します。開室は、2月16日(木)からです。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

## 涌谷公民館図書室 今月おすすめの1冊

まっくろいたちのレストラン

作 島本理生/絵 平岡瞳

ひとりっきりのまっくろいたちがはじめたレストランにある晩、谷の向こうのうさぎのおじょうさまがやってきました。いたちとおじょうさまは少しずつ仲をふかめて…。だれかを大切に想う気持ちに心があたたかくなるお話です。

パンどろぼうおにぎりぼうやのたびだち

作 柴田ケイコ

ひつついた!!

作・絵 きどまや

超図解ぬまがさわりのふしぎな昆虫大研究

著 ぬまがさわり/監修 丸山宗利

1話3分「カッコいい」を考へることも戦国武将譚

編 キッズトリビア倶楽部/絵 トリバタケハルノブ  
ふしぎ駄菓子屋 銭天堂18

作 廣嶋玲子/絵 jyajya

満月珈琲店のレシピ帖 月と星のやさしいメニュー

著 桜田千尋

宇宙一のずぼら絶品めし

著 だれうま

その本は

著 又吉直樹・ヨシタケシンスケ

汝、星のごとく

作 凧良ゆう

嘘つきジェンガ

作 辻村深月

▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

前職では残業で仕事に追われる日々が続いており、仕事に自分のすべてが支配されているような迷いがずっとありました。そんな中、妻が行っていた小さな不思議というイベント運営に携わったことがきっかけで、地域活動やイベントに惹かれました。

移住前にも家族で、天平の湯、天平ろまん館などへ何度も足を運び、子どもたちも涌谷が好きになり今や元気一杯に駆け回っています。そして私の妻も同じく涌谷町の協力量として活動させていただけます。

初めまして。1月から地域おこし協力量として活動させていたたく宮澤達と申します。昨年の暮れ、妻と小学2年生の娘と3歳の息子の家族4人で仙台市より移住してまいりました。



麓岳山で撮影に挑戦中の私です。

涌谷町民になりたての新米家族ですが、町で見かけたら声をかけていただけたら嬉しいです。これからどうぞ宜しくお願いいたします！

これから涌谷町内外を見て歩き、町の文化・歴史、そして町を作る町民の方の考えを学ぶとともに、自分たちの事業の基礎づくりと涌谷町PRを動画やSNS、イベントを通じて行います。

それから何度も話し合いを重ね、自分たちが何をしたいかができるかを専門家の意見を聞きながら作り、ご縁を結んでいただいでこの日を迎えています。



涌谷町地域おこし協力量 宮澤達隊員

# 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2人/女の子1人)

## お悔やみ申し上げます

(男性5人/女性15人)

あかちゃん	行政区
伊藤 樂 <small>がく</small>	5の1区
野村 茉央 <small>まひる</small>	上小塚区
相澤 空 <small>そら</small>	下町区



氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
永沼 みつ子	68	3区	涌井 繁子	96	下町区
菅原 玉子	88	3区	千田 みい子	84	下町区
瀬田 恵子	89	4区	大平 美代子	86	長根区
富田 スミ江	95	5の2区	大友 とも子	63	小里区
佐藤 よし子	83	9の1区	西條 和男	74	吉住区
佐々木 武志	47	9の3区	日野 正武	91	猪岡区
笠松 千代子	90	八雲区	野田 ふつ子	93	猪岡区
大和 武虎	84	11区	加藤 ろくこ	87	短台区
大友 せつこ	93	下小塚区	及川 義隆	47	大谷地区
長尾 麻実	40	日向区	遠藤 イワ子	82	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

12月31日現在( )内は前月比

人口と世帯		令和4年12月の動き	
人口計	14,930人 (- 3人)	出生	3人
男性	7,353人 (+ 3人)	死亡	21人
女性	7,577人 (- 6人)	転入	25人
世帯数	5,985世帯 (+ 6世帯)	転出	10人
令和4年の出生および死亡			
		出生	44人
		死亡	224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
2月 5日(日)	高城利江整形外科 (美里町)	☎31-1230	2月19日(日)	涌谷町国保病院 (涌谷町)	☎43-5111
2月11日(土)	東泉堂病院 (涌谷町)	☎42-3333	2月23日(木)	こごた整形外科クリニック (美里町)	☎32-2011
2月12日(日)	いせ内科クリニック (美里町)	☎87-8767	2月26日(日)	美里町立南郷病院 (美里町)	☎58-1234

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)	
宮城県子ども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急な怪我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



## 浦谷高等学校書道部

2年 佐々木 舞さん

宮城県高等学校書道展仮名部門で推薦を受賞した作品を手にする佐々木さん。その後方には、1600回以上の練習の軌跡が表で記されています。

### 努力に裏付けられた 実力と結果

令和5年に鹿児島県で開催される高校文化部の全国大会「全国高等学校総合文化祭（以下、総文祭）」への出品作品に、浦谷高等学校書道部から選出されました。

今回の黄金人は、その作品を制作した浦谷高等学校2年生の佐々木舞さんです。佐々木さんは中学校まではソフトボール部に所属し、書道も書道教室などで習っていたわけではありませんでした。それでも、元々書き

初めには関心があり、中学校の校内選考では毛筆・硬筆ともに選出される腕前で、文字を書くことに自信がありました。高校入学後に、体験入部で書道部に訪れた際に、試しに仮名を書いてみたところ、顧問の栗山仁司先生に「初めて書いたにしてはうまい」と評価されたことが入部のきっかけとなりました。「運動部に入部するか悩んでいましたが、褒められたことが改めて自信につながり、入部することになりました」と当時を振り返ります。

入部当初は和歌の制作から始まり、その後、宮城県高等学校書道展に出品するため仮名の制作を開始。「はじめは仮名を書くための小筆に慣れず、安定した線を書けませんでした。また、墨を擦るときに、水の量や墨を擦る回数なども意識していませんでした」。そのため、漢字仮名交じりで出品した高校生国際展は選外、仮名で出品した宮城県高等学校書道展では金賞（3段階中一番下の表彰）となりました。その結果を受け、「本当に悔しかった。来年こそは宮城県で最高の評価を」と目標を立てた佐々木さん。

2年生になってからは掲げた目標を達成するため、1年生時の反省点を改めることから始めました。墨の擦り方は、作品全体の濃淡が均一になるよう、水の量と墨を擦る回数を一定にし、線の質をよくするため毎日練習に励んできました。昨年10月3日となっていた宮城県高等学校書道展の締め切りが近づくと、土曜日・日曜日も学校に通い、制作に没頭。さらに、書いた懐紙1枚ごとに良い点・悪い点を洗い出して反省点をメモしていきます、作品の精度を高めています。

きました。この姿勢に対して栗山先生は、「すぐ上の学年に同じく宮城県代表となった先輩がいたことも大きいですが、自らの作品に反省点を見つけ改善していくことを始めたのは驚くべきこと。そして、誰よりも一番練習している」と評価。佐々木さんが令和4年4月から令和5年1月現在までに練習してきた懐紙の枚数は、1600枚以上にのぼります。

佐々木さんが全力を投じて完成させた作品は、令和4年宮城県高等学校書道展の仮名部門で、狭き門の総文祭出品となる推薦を受賞しました。この結果に佐々木さんは、「こんなに頑張ったのは初めてだったので、不安はあったものの、目標を達成でき、そして、うれしい報告を家族にできてよかった」と喜びをかみしめています。

現在佐々木さんは、総文祭に向けて作品の制作に臨んでいます。「出場が決まったからには、今までの努力を無駄にしないよう今後も全力で励み、今後も作品展で入賞できるようにしていきたい」と次なる目標を掲げています。



広報わくや

令和5年2月1日

通算811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.wakuyamiyagi.jp

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

【印刷】

株式会社印刷所