

# 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

## 1月は活動をお休みします

1月のおひさまスマイルの活動はお休みします。

休止中は、また「おうち時間の楽しみ方」をSNSで配信して子育て応援をします。今までの投稿(工作・クッキング・クイズなど)も、ぜひ参考にしておうち時間をお楽しみいただければ幸いです。

皆さまのおうち時間の楽しみ方を募集して紹介したいと思いますので、ぜひお寄せください。

### 《問い合わせ先》

☎090-4672-5669(大橋)

☎090-4123-7019(齋藤)

メール wakuyaohisamasmile@yahoo.co.jp

情報は、SNS「おひさまスマイル」で検索!



## 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(祝日はお休み)

●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

次の対策を徹底しながらの運営になります。ご理解とご協力をお願いします。

○当面の間は涌谷町在住者のみの参加をお願いします。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をご持参ください。

### 《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

## さくらんぼこども園なかよしルーム

6ヵ月から入園までのお子さんを連れて親子で楽しめるさくらんぼこども園なかよしルーム。

支援室の遊具やこども園の友だちと遊んで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 1月はお休みです。

次回は2月10日(水)を予定

●場所 さくらんぼこども園支援室

●準備物 水分補給用の飲み物・オムツ交換時用のバスタオル

●その他 事前申込制です。新型コロナウイルスの感染予防のため、大人はマスクをしてください。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 ☎43-6681

## のんのん教室

のんのん教室は、地域ボランティアの皆さんの協力の下、笹岳公民館を会場に未就学児を対象に、月1回子育てイベントを行っています。1月は「交通安全教室」です。

●日時 1月19日(火)10時~11時

●場所 笹岳公民館

●対象 未就学児の親子(祖父母も可)

●持参物 水分補給用の飲み物

●申込方法 電話でお申し込みください

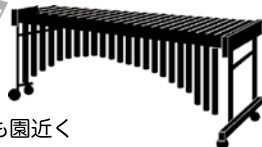
《問い合わせ先》生涯学習課 ☎43-3001

## 広告

門間大樹マリンバ教室  
初回無料体験レッスン受付中

生徒募集

誰にでも音が出せる打楽器  
大好きな音楽を奏でよう



教室場所: 涌谷町立さくらんぼこども園近く

(HP) <https://www.hiroki-monma.com> 音楽教室をクリック

☎080-6032-1333 (メール) [hiroki.marimba09@gmail.com](mailto:hiroki.marimba09@gmail.com)

### 《新型コロナウイルス感染症にかかわる共通事項》

○ご自宅で検温して、熱がある・体調が悪い場合などは参加をご遠慮ください。

○参加する保護者は、マスクの着用をお願いします。2歳未満の子どもの着用は不要です。

11月の3歳児検診

# むし歯のなかった お子さん



これからもむし歯  
のないきれいな歯  
を保ちましょう。



4区  
遊佐 俊斗 くん



4区  
遊佐 陽斗 くん



5の1区  
三塚 玲奈 ちゃん



9の2区  
伊藤 悠桔 くん



9の2区  
門間 礼弥 くん



9の3区  
阿部 里珂 ちゃん



9の3区  
高橋 悠陽 くん



11区  
狩野 律樹 くん



小里区  
菅原 美遥 ちゃん



八雲区  
高橋 和真 くん

広告

最愛の家族とのお別れを、サポートします。

## 大崎ペット斎場

☎0229-25-5648  
24時間いつでも対応致します。

〒989-4104  
大崎市鹿島台広長字権兵衛鳥屋22-1  
松山斎場より車で約2分  
HP: <http://osaki-pet.com/>



広告

— 全国の処方箋受付けます —

〈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



## 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)

### 1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。

### 今月のドクター紹介 三浦 啓己【整形外科部長・整形外科】

4月からお世話になっています。入院患者さんは高齢者の脊椎圧迫骨折や骨盤骨折、大腿骨骨折などが多い印象です。骨粗しょう症の治療を行って骨折を予防しながら体力に合った運動を行い、寝たきりにならない体づくりをすることが大切だと感じています。また、間接リウマチの治療も行っています。皆さまのご来院をお待ちしております。

【出身地・出身大学】 秋田県秋田市・東北大学



#### Q. 1 新年おめでとうございます。今年の抱負はいかがですか？

A. 1 おめでとうございます。コロナ問題でなかなか計画通り涌谷町を訪問できず、心苦しく思っています。このような状況の中でどのような工夫をしたら、良心的な医療ができるのでしょうか。

総合診療で大切にしてきたのはコミュニケーション。患者さんと医師とのこころのふれあいですが、こころのふれあいですが、目と目、表情とくに口元、ときにはスキンシップなどが大切な要素です。今はどうでしょう？ コロナ感染防止でマスクをしていると口元がほほ笑んでいるのかどうか分かりません。目は口ほどにものを言うのですが、目と目だけのコミュニケーションはきつすぎます。ときには恐怖感を与えてしまいます。

オンライン診療、電話診療はなかなかうまくいきません。今年はコロナ時代でもうまくいくコミュニケーションの技術をまず身につけたいですね。

#### Q. 2 2021年はどんな年になるのでしょうか？

A. 2 東京オリンピックもぜひ開催してほしいですが、どうでしょうか？ 我々の責務としてはコロナによる医療崩壊はなんとしても防ぎたいですね。そのためには改めて一人ひとりができる予防法をきちんと守ることでしょう。インフルエンザの発症者はきわめて少ない状況です。新型コロナ感染も落ち着いてくれることを何よりも願いたいと思います。コロナにかかった人や家族への差別意識などもあってはならないことです。個人の努力も限界があり、寛容と思いやりが大きな励みになる時代と言えるでしょう。

#### 前沢政次(北海道大学名誉教授、涌谷町町民医療福祉センター名誉所長)

現在、涌谷町国民健康保険病院で、毎月第3金曜日(変更の月有)に総合診療科を担当。診療は、1月15日(金)、2月19日(金)を予定。新型コロナウイルスの影響で休診の場合があります。

【問い合わせ先】 涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111(内線102)

教えて、前沢先生！  
第十二回  
総合診療科と  
これからの医療福祉について



簡単!

1日1g減塩

# わくわくへるしおレシピ

▶問い合わせ先  
健康課健康づくり班  
☎43-5111(内線510)

## 【小松菜とじゃこの煮びたし】

●材料(4人分:1人分のエネルギー63kcal・塩分0.8g)

○小松菜 1束(300g)

○ちりめんじゃこ 大さじ5(20g)

○油揚げ 1枚(40g)

▶合わせ調味料(みりん大さじ2・しょうゆ小さじ3・酒大さじ2・水大さじ4)

●作り方

①小松菜は根元を切り除き3~4cmの長さに切り、茎と葉にざっと分け、茎の太い部分を食べやすく割く。油揚げは短冊切り、油抜きをしておく。

②小さな鍋に茎の部分を入れて油揚げとじゃこを散らし、調味料▶を加える。

③葉の部分をのせてぴっちりふたをし、中火にかける。しんなりとなるまで3~4分ほど煮て、火を消して全体を混ぜる。



へるしお  
ポイント

ちりめんじゃこは塩分を多く含みますが、うま味もあるので調味料を減らすなどして上手に使いましょう。

### 【副菜とは?】

ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理のことです。

また、野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きがあると言われています。

### 【1日に食べるべき野菜の目標量】

1日350gを目安に食べましょう!

1日70gを目安に1日5~6皿食べると350gになります。

塩分目標量(日本人の食事摂取基準2020)は、  
男性7.5g未満・女性6.5g未満です!

## お酒と 上手に付き合いましょう

年末年始はアルコールの摂取量が増える時期です。お酒はほどほどであれば健康への影響はありませんが、飲み過ぎはがんをはじめとする生活習慣病や精神疾患などがアルコールと密接にかかわっていて、大酒をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。下表は、お酒に強い健康な男性の適量です。女性やお酒に弱い人、65歳以上の人、この半分が目安です。飲み過ぎないように注意しましょう。

### 《アルコール飲料ごとの適正量》

アルコール飲料の種類 【アルコール濃度】	適正量
ビール【5%】	500ml(中瓶1本)
缶チューハイ【7%】	350ml(1缶)
日本酒【15%】	180ml(1合)
焼酎【25%】	180ml(1合)
ワイン【12%】	125ml(グラス1杯)





## 子

予防しながら、早期発見に努めましょう

### 宮頸がんにかかわる検診とワクチンについて

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525・510)

#### 【子宮頸がん検診について】

子宮頸がん検診は、20代から発症が増加し、30～40代で多く見られます。子宮頸がん細胞は、原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から数年かけて増殖すると言われていています。子宮頸がん検診は他のがん検診と違い、がんになる前段階から診断できます。定期的に検診を受けることで早い時期から経過観察が可能です。検診の申し込みは、上記までお問い合わせください。

#### 《無料クーポンについて》

がんの早期発見・早期治療と健康の保持・増進を目的に、対象者に無料クーポン券を配布しています。クーポン券が届いた人は、検診の際に、必ずご持参ください。

- ▶**検診日時** 1月14日(木)～19日(火)  
(16日(土)除く)  
受付時間：各日8時30分～13時
- ▶**検診場所** 町民医療福祉センター研修ホール
- ▶**対象者** 20歳以上の女性
- ▶**検診料金** 2千円(当日、子宮体部がん検診が必要になった場合には、別途2千円かかります)
- ▶**持参物** 受診票、健康保険証、検診料金、バスタオル
- ▶**検査項目** 問診、超音波検査(内診)、膣鏡診、細胞診、希望によってHPV(ヒトパピローマウイルス)検査(3,600円)を受けられます。

#### 【子宮頸がんワクチンの助成について】

子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、がんの原因でもあるHPVに感染しても、がん化を予防する効果があります。助成対象者は、定期接種として無料で予防接種を受けられます。

- ▶**接種時期** 小学6年生に相当する年度の初日から高校1年生に相当する年度の末日まで(今年度は平成16年4月2日生まれ～平成21年4月1日生まれの女子)
- ▶**接種回数** 3回(一般的に全3回の接種完了までに約6ヵ月を要します)
- ▶**接種費用** 助成対象者は無料(助成期限を過ぎると全額自己負担(1回1万6千円程度))
- ▶**持参物** 母子健康手帳、予診票
- ▶**その他**

ワクチンの接種を検討している場合や希望する場合は、健康課に連絡してください。

また、厚生労働省では、予防接種に関する窓口を設けています。厚生労働省ホームページをご確認ください。

## わ

メタボ改善や生活習慣病予防に向けて

### 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 ☎43-5111 (内線510)

くや元気アップ教室では、メタボの改善、生活習慣病予防、健康づくりのための「得する健康情報」を紹介しています。健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら自分の体のことを一緒に考えてみませんか。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症の全国的な蔓延を受け、感染症予防対策として、マスク着用で参加してください。感染症の状況で、予定が変更となる場合があります。ご了承ください。

- |   |  |
|---|--|
| 《日 時》 1月13日(水)9時30分～11時30分                          | 《日 時》 1月29日(金)9時30分～11時30分                               |
| 《場 所》 町民医療福祉センター研修ホール                               | 《場 所》 涌谷町町民医療福祉センター研修ホール                                 |
| 《内 容》   | 《内 容》  |
| ▶ <b>講話</b> ：「カラダの健康は胃腸から」<br>栄養士による講話です。           | ▶ <b>講話</b> ：「高血圧予防～からだの塩分をコントロール<br>しましょう！」 栄養士による講話です。 |
| ▶ <b>運動</b> ：「肩こり解消！肩甲骨エクササイズ」<br>健康運動指導士による運動指導です。 | ▶ <b>運動</b> ：「お腹引きしめエクササイズ」<br>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40人)
- 《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
- 《申込方法》 健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。



※イラストはイメージです。

## 結婚を希望する人の出会いと交流の場 出会いD-パーティー参加者募集

- ▶日時 3月7日(日) 13時～16時
- ▶場所 祥雲閣(大崎市古川福沼1丁目2-2)
- ▶対象 男性 25歳～40歳  
女性 25歳以上 いずれも独身
- ▶定員 各15人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶参加費 男性3千円 女性2千円
- ▶申込期間 1月5日(火)～2月5日(金)当日必着
- ▶申し込み先 大崎定住自立圏青年交流推進事業  
実行委員会事務局  
☎22-3001

## 涌谷公民館図書室

### 今月おすすめの1冊

#### 《一般書》

絵本処方箋 著 落合恵子

絵本は子どもだけのための本、ではありません。  
大人も絵本が必要な時があります。  
心が疲れた日は、あなただけの絵本の時間を。  
「症状」に合わせてお選びください。  
副作用なし、の処方箋です。

#### 《児童書》

えんとつ町のプペル 作 にしのあきひろ

えんとつ町に住むひとは、くろい煙にとじこめられていて、そのの世界を知りません。  
あおい空も、かがやく星も。  
誰もそんなもの信じていません。  
—ただひとりのぞいて。

#### 《新刊紹介》

- 「かいけつゾロリのレッドダイヤをさがせ」 著 原ゆたか
  - 「内なる町から来た話」 著 ショーン・タン
  - 「はたらくくるまたちとちいさなステラちゃん」 著 ひさかたチャイルド
  - 「ワイルドサイドをほっつき歩け ハマータウンのおっさんたち」 著 ブレイディみかこ
  - 「滅びの前のシャングリラ」 著 凧良ゆう
- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

## 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/>

## 連載「涌谷の歴史・文化をたずねて」 八十二、「晴れの日」と年中行事のこと

新年を迎え、多くの方々は

「晴れ着」を着て神棚を拜み  
涌谷神社や笹岳観音等の社寺  
に初詣をし、良き年になるよ  
うにと祈られたかと思えます。  
正月や節句、お盆などの年  
中行事、神社仏閣の祭礼、冠  
婚葬祭を行う日を晴れの日と  
いうのはすでにご承知ですね。

であったと解釈されています。  
そのハレの日に着る着物が  
晴れ着で単に上等な着物を着  
るという意味ではないのです。  
晴れ着に対する日常の衣服を  
「褌着」と呼んだ地方の言葉  
も今は廃れてしまいました。



「晴れの日」は普段どおりの  
日常生活とは異なる、特別  
な感情をもって迎える日で、  
晴がましい気持ちで、晴れ着  
を着て、晴れの場所に出て、  
晴れの膳につき、定まった特  
殊な行為、何らかの意味で祭  
りをする日なので、常の日の  
ように働かなくてよい、むし  
ろ働いてはならない日でした。  
因みに、昔は黄金山神社等祭  
礼の日は地域の学校が休み  
だったんだと謂われてますね。

民俗学者柳田国男は、神を  
祭るなどの特別な日を「ハレ  
(晴)の日」、普通の日常の日  
を「ケ(褌)の日」としてい  
ます。「ケ」とはふだん着を  
指す「褌着」のケからきてお  
り、ハレとケの循環による生  
活が日本人の暮らしのリズム

「ケ」は日常の生活を送る  
日ですが「ケ」の生活リズ  
ムが順調にいかなくなる時  
は、「気枯れ」つまり「ケガ  
レ」穢れたと考えました(こ  
れには諸説あります)。死喪  
やお産に接することなどは不  
浄なケガレ(穢れ)として忌み  
嫌い、禊ぎをしお抜いて身  
を清めました。このケガレを  
取り除いた状態がハレでした。  
「ケ」と云う語は巷間には聴  
かれませんが、ハレについて  
は、晴れ舞台、晴れ姿などの  
言葉がたくさんありますね。  
(文化財保護委員 本郷和郎)

# 戸籍の窓

11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3人)

## お悔やみ申し上げます

(男性8人/女性10人)

あかちゃん	行政区
久保 凜 采	2の1区
竹中 陽 菜	9の3区
千葉 ひまり	八雲区
石垣 蘭	日向区

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
大泉 静子	85	2の2区	強谷 卓司	86	下町区
庄司 秀雄	91	6区	加藤 興子	88	下町区
伊藤 博	85	9の1区	日野 トシ子	85	上郡1区
鈴木 幸子	88	9の3区	大友 浩勇	77	長根区
伊藤 恩	60	八雲区	高梨 きみ	86	長根区
岩崎 節	81	10区	鈴木 孝守	74	吉住区
鈴木 茂義	62	10区	伊藤 照夫	62	猪岡区
金澤 イヨ子	89	11区	宮内 國善	72	猪岡区
高野 とみ子	100	上小塚区	後藤 多恵子	85	猪岡区

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

11月30日現在( )内は前月比

人口と世帯			令和2年11月の動き	
人口計	15,571人	(-34人)	出生 4人	死亡 26人
男性	7,636人	(-15人)	転入 22人	転出 34人
女性	7,935人	(-19人)	令和2年の出生および死亡	
世帯数	6,008世帯	(-5世帯)	出生 58人	死亡 233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
1月 1日(金)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234	1月11日(月)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
1月 2日(土)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333	1月17日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133
1月 3日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188	1月24日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188
1月10日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020	1月31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

## 門 間 大 樹 さ ん

マリンバ奏者・マリンバ教室主宰



### 涌谷ノオトーWakuya Notes

相野沼のほとりの田園地帯には異色ともいえる打楽器・マリンバの教室があります。その音楽教室を主宰しているのが、門間大樹さんです。

幼い頃から両親が音楽を楽しむ姿を見て、「自分も入れたら」と思い、小学校3年生で、空き缶などでドラムセットを作り遊んでいました」と音楽が日常になりました。母親のすみ江さんの影響で、大樹さんも打楽器に親しみ、小学6年生の学習発表会で、木琴とスネアドラムを担当したことで、さらにのめり込んできました。

中学校に進学後は、吹奏楽部に入部し、すみ江さんも教わっていた仙台市を拠点

にする打楽器専門講師の鶴岡たみ子氏を師事。数々のマリンバのコンクールに出場し、全日本中学生高校生管打楽器ソロコンテスト全国大会や万里の長城杯国際音楽コンクール打楽器部門などの国際大会でも入賞するほどに上達しました。その後、音楽大学への進学を視野に、常盤木学園高等学校音楽科に進学しました。KOBÉ国際音楽コンクール打楽器部門などで入賞する一方で、進学に必要な技術を身に付けるため、鶴岡たみ子氏の他に、東京都を拠点とするSUNSEE(石原信輔)氏を師事するとともに、世界的マリンバ奏者の安倍圭子氏の演奏を聞いたことで、安倍氏が教授を務める桐朋学園大学を進学先として定め、進学を果たしました。

大学卒業後は、Uターンを選択した大樹さん。Uターン後は、美里町小牛田の実家を拠点に、自主企画での演奏会や依頼に応じた出演、音楽教室を主宰するなどし、令和元年からは東北6県を対象とした吹奏楽部の出張講師やソロコンテスト・アンサンブルコンテストの審査員をするなど、音楽活動の幅を広げていきました。

また、令和元年7月には、美里町小牛田の生まれ育った家から涌谷町上郡のすみ江さんの実家に住民票を異動し、拠点を移転。「以前は住宅地にいたため、周辺に配慮する必要がありました。宮城に戻ってから初めての自主企画コンサートもここで開催したのですが、ここは本当に環境が良い」と満足している大樹さん

は、この環境を生かして野外コンサートを開きたいと構想しています。

新型コロナウイルスの影響で、音楽活動や教室に通う生徒も減少していますが、「さまざまな楽器を練習できる環境を整え、自らの演奏の幅をもたせていきたい」とアフターコロナを見据えます。また、YouTube上に自身のチャンネルを開設して演奏技術の発信にも取り組み、オンラインでのレッスンや音楽関係の進学指導など、新しい生活様式に則した活動も模索。「マリンバの良さ、打楽器の良さを伝えていければ、自分も楽しめる音楽づくりをしていくことで、人に感動を与えられるようになるはず」という長年の音楽活動を培ってきた思いを原動力に前進し続けています。



広報わくや

令和3年1月1日

通算786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.wakuyamiyagi.jp

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

【印刷】

株式会社印刷所