



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。

涌谷町老人保健施設では、利用者の希望に応じた個別リハビリメニューを作成します

涌谷町老人保健施設のリハビリ(通所・入所)では、利用者に合わせて個別メニューを作成しています。

「歩けるようになりたい」「トイレを一人でしたい」「旅行に行きたい」などの一人一人が掲げる目標の達成に向け、身体機能や生活環境などを考慮しリハビリを考えています。今回は、個別メニュー作成までの流れを紹介します。

①生活状況・自宅環境の確認



老健スタッフが施設利用者本人から生活状況に関する聞き取りや利用者の自宅に出向いて家の中を安全に移動できているかなどを専門家の視点で確認していきます。

②動作能力の確認：実際にどれくらい体を動かせる能力があるか確認します。

チェック1：歩行速度



歩行の速さや安定性を確認します。

チェック2：立ち上がりの速さ



立つ速さを計測し、足の力を確認します。

チェック3：片脚立ち



歩く際などのバランス能力を確認します。

③身体機能の確認：筋力が弱いのか体が硬いのか、動作ができない原因を確認します。

チェック1：筋力テスト



身体の筋力を細かく計測します。

チェック2：関節可動域計測



関節がどれくらい動くのかを計測します。

①～③の結果などを総合的に判断して利用者にあった個別メニューを作成し、リハビリを行っています。リハビリを希望する人は、気軽にご相談ください。

《問い合わせ先》

涌谷町老人保健施設 さくらの苑
(涌谷町町民医療福祉センター内)
☎43-5111 (内線611)

わ

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》 2月10日(木)

9時30分～11時30分

《場 所》 籠岳公民館多目的ホール

《内 容》

▶講話 血糖値

ちょっと高め放置してませんか？
～防ごうCKD(慢性腎臓病)～
栄養士による講話です。

▶運動 生活習慣病！

ちょっとした工夫で効率アップ
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》 20人

(定員になり次第締め切ります)

《持参物》 室内用運動靴、筆記用具、飲み物(水分補給用)、タオル、ヨガマット(所有する人のみ)

《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。1月11日(火)から受け付けを開始し、定員20人に達し次第、締め切ります。なお、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、その都度の参加申込制としました。

《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。

☎ 25-7973

健康課健康づくり班

▼問い合わせ先

年末年始はアルコールの摂取量が増える時期です。アルコールは適量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と大きく関係します。

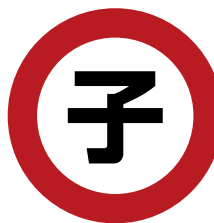
さまざまな生活習慣病がアルコールと密接にかかわっており、アルコールをとり過ぎると多くの疾病が誘発される可能性が高まります。飲む回数が少なくても、一度に大量に摂取すると体をいためます。下記の表は、健康な男性の適量です。女性やアルコールに弱い人、65歳以上の人はこの半分が目安です。飲み過ぎないように気を付けましょう。

アルコールと上手に付き合いたしましょう



飲み過ぎに注意しましょう。

| アルコール飲料の種類 ([] はアルコール濃度) | 適量 |
|-----------------------------|------------------|
| ビール【5%】 | 500ml(中瓶やロング缶1本) |
| 缶チューハイ【7%】 | 350ml(缶1本) |
| 日本酒【15%】 | 160ml(1合弱) |
| 梅酒【13%】 | 180ml(1合) |
| ワイン【12%】 | 200ml(グラス2杯弱) |



がんになる前から発見できるのが子宮頸がんです

子宮頸がん検診を受けましょう！

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

《子宮頸がん検診とは》

子宮頸がん検診は、20代から発症が増加し、30代から40代までで多く見られます。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)の感染から数年から10年かけて増殖するといわれています。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ができるので、定期的に検診を受けることで早い時期からの経過観察が可能となります。

まだ申し込んでいない人で希望する人は、健康課健康づくり班までご連絡ください。申込済の人は、お手元に届いた案内で詳細をご確認ください。

《平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人には無料クーポンを配布しています》

がんの早期発見・早期治療と健康の保持・増進を目的に、無料クーポン券を配布しています。クーポン券がお手元に届いた人は、検診の際に必ずクーポン券もお持ちください。

《申込期間》 令和4年1月12日(水)
～令和4年1月17日(月)の5日間
(15日(土)は除く)
受付時間は、8時30分～13時

《検診場所》 涌谷町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となった場合には、さらに2千円がかかります。

《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、内診(超音波検査で代用)、
膣鏡診、細胞診

希望によりHPV(ヒトパピローマウイルス)検査(3600円)を受けられます。

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

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→ 

涌谷町字新町裏74-2(都築) 涌谷駅徒歩1分

季節性インフルエンザワクチン予防接種の助成期間が延長されます

今年の冬はインフルエンザワクチンの製造・出荷が遅れているため、令和3年度に限り助成期間を延長します。すでに接種を終了している医療機関もあります。直接医療機関に確認し、予約してから接種してください。

▼助成期間 令和4年1月31日(月)まで

▼助成申請の締切日 令和4年2月28日(月)

▼助成対象者と助成額(助成額を超えた費用は自己負担)

65歳以上の人(60歳以上65歳未満で身体障害1級相当の障害者含む)・・・1回2千円、1歳以上13歳未満の人・・・1回1500円、生活保護世帯・・・全額

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

見龍廟の霊屋2棟を修繕しました

強風によって屋根の頂点にある宝珠が落下していた涌谷伊達家5代当主伊達宗元の夫人である宝台院の霊屋と、宝珠が一部破損していた6代当主伊達村元の霊屋を、涌谷藩志会が中心となって、11月に修繕を行いました。

涌谷藩志会では去年の夏に、下郡にある2代当主巨理重宗夫妻の墓所である美濃守様御廟を改修するなど、涌谷伊達家を顕彰する活動を続けています。



修繕後の涌谷町指定文化財「宝台院霊屋」

▶問い合わせ先 生涯学習課文化財保護班 ☎43-3001

涌谷公民館図書室 今月おすすめの1冊

《一般書》

鉛筆デッサン基本の「き」 著 スタジオものくろーむ
編集 角丸つづら

デッサンにおける基本の「き」から応用までを作例とやさしい解説で気軽に学べます。

デッサンは、対象をよく観察し形を測り、鉛筆でのさまざまなタッチを使い表現するため「集中力」も養うことができます。

新年、何か新しく始めてみたい方におすすめの入門書です。

《児童書》

手ぶくろを買いに 作 新見南吉 絵 黒井健

「人間の方の手をさしだすんだよ。」母狐はそう言い聞かせて、人間のすむ町に子狐を送り出します。子狐は無事に人間から手ぶくろを買うことができるのでしょうか。

図書の点検のための休室

図書の点検を行うため、1月29日(土)から2月4日(金)まで図書室を休室します。なお、1月22日(土)から1月28日(金)までは貸出のみ停止します。

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

今回は一般消費者向けに「金のいぶき炊飯方法」のHowto動画を制作したのですが、一般的に玄米は、炊飯時に白米と比べ炊飯前の準備にかなり時間がかかる米だと認識していました。(白米と比べて事前に水につける時間や使う水が多いなど)

しかし、「金のいぶき」にはその手間が無く「玄米炊飯モード」などの特殊な機能を有する炊飯器も必要とせず、普通の白米と同じ手順・要領で炊飯が可能だというアドバンテージがあることを知ったのです。



金のいぶきの消費拡大について

涌谷町が生産や販売促進に力を入れている玄米「金のいぶき」ですが、ここ数年販売促進に関わる制作物などに関わらせていただき、今年も映像制作に携わりました。

昨今国内でのコメ消費量の低迷が顕著ですが、一般消費者に「商品のメリットを伝える重要性」というのを改めて実感したのでした。



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2人/女の子2人)

お悔やみ申し上げます

(男性7人/女性13人)

| あかちゃん | 行政区 |
|-------|------|
| 高橋 希王 | 9の2区 |
| 岡村 海斗 | 9の3区 |
| 伊藤 瑞姫 | 下郡区 |
| 大友 望央 | 小里区 |

| 氏名 | 年齢 | 行政区 | 氏名 | 年齢 | 行政区 |
|---------|----|------|--------|----|------|
| 高橋 信男 | 86 | 1区 | 山上 しげ子 | 85 | 9の2区 |
| 山岸 誠 | 74 | 3区 | 玉田 秋子 | 91 | 9の2区 |
| 櫻井 たか子 | 72 | 3区 | 田波 精子 | 68 | 9の3区 |
| 佐々木 耕造 | 73 | 5の1区 | 千葉 信司 | 86 | 八雲区 |
| 佐々木 千代子 | 86 | 5の1区 | 野田 良子 | 78 | 10区 |
| 松枝 五郎 | 88 | 5の2区 | 高橋 智子 | 79 | 11区 |
| 田村 亜希子 | 45 | 5の2区 | 荒川 和浩 | 57 | 下町区 |
| 庄司 カツコ | 85 | 5の2区 | 佐藤 幸子 | 87 | 下町区 |
| 庄司 智恵子 | 68 | 6区 | 佐藤 勝一 | 79 | 猪岡区 |
| 石川 毬子 | 89 | 6区 | 渡邊 アイ子 | 90 | 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3年11月の動き | | |
|-------|---------|--------|--------------|-----|---------|
| 人口計 | 15,212人 | (-47人) | 出生 | 5人 | 死亡 27人 |
| 男性 | 7,465人 | (-17人) | 転入 | 23人 | 転出 48人 |
| 女性 | 7,747人 | (-30人) | 令和3年の出生および死亡 | | |
| 世帯数 | 5,963世帯 | (-7世帯) | 出生 | 56人 | 死亡 222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(土) | 涌谷町国保病院(涌谷町) | ☎43-5111 | 1月10日(月) | 米谷医院(涌谷町) | ☎44-1133 |
| 1月2日(日) | 美里町立南郷病院(美里町) | ☎58-1234 | 1月16日(日) | 涌谷中央医院(涌谷町) | ☎42-2351 |
| 1月3日(月) | 東泉堂病院(涌谷町) | ☎42-3333 | 1月23日(日) | わくや整形外科(涌谷町) | ☎43-5553 |
| 1月9日(日) | 袖井クリニック(美里町) | ☎31-1188 | 1月30日(日) | 美里クリニック(美里町) | ☎25-4710 |

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

手嶋 真也さん

(浦谷園芸ファーム)



珠玉の果実・黄金のレモン

「こんなレモンを食べたことがない」。料理人がそのように評するレモンが浦谷町で栽培されており、その生産者が、手嶋真也さんです。

手嶋さんは、浦谷町花勝山で花きを栽培する家で生まれ育ちましたが、「花はやりたくなかった。父は手のかかるものを一生懸命手掛ける人で、手伝いばかりだった幼い頃の週末への反発がありました」と思春期の頃を振り返ります。

進学した小牛田農林高校と宮城県農業実践大学で恩師に恵まれ、農業への関心に火が灯り、学びを深めました。大学

卒業後は、イチゴ栽培を手掛けようと、当時先進的だった夏イチゴ栽培を学びに、栃木県鹿沼市へと武者修行に出て、2年間で得た知識と技術を持って実家に戻り、いざ始めようというときに、温室ハウス予定地が水害にあう土地と判明したためイチゴを断念。一転して花きに携わりました。「諦めもありましたが、父に『何も言わないから花をやってみろ』と言われ、自分の考えだけで栽培したら、預かった苗の約8割を枯らし、経営に大きな損害を出してしまいました。それから、もう必死で、本を読み漁るなど、それまでしなかった農業の勉強をするようになりまして」と転機について、父・一郎さんへの尊敬の念を込めて話します。

30歳になるまでに、いい商品を栽培できるとなりましたが、民間企業の感覚を身に付けるために一度就職。作りたから作るという需要と供給の視点を身に付けました。

34歳で実家にUターンし、花きの栽培に専念していたところ、令和元年に、浦谷町地域おこし協力隊だった丹治奈緒子さんと出会い、「日本初の産金地にちなんだ金色の食材を作りませんか」と誘いを受け、さらに、一緒に訪れていた仙台市にあるレストランのシェフが手嶋さんの所で40年前から栽培されているレモンを見つけ、「レモンを作ってもらいたい」と要請。「冬場の収入にもなるし、せつ

かくなら味わってもらえるものを」と令和2年に苗木を仕入れ、栽培に着手。2年目の今年は、これまでの経験をもとに、試行錯誤してきました。「皮も食べられるよう農業は使いません。肥料を工夫したことで、えぐみが消え、視察に来た皆さんから絶賛してもらい、自信が確信に変わりました」。今年収穫されたレモンは、10店舗の飲食店でクリスマス用食材として使われました。

今後について、「今の子どもたちが暮らしやすい浦谷町になるよう、道しるべになることをしていきたい。また、常に浦谷町に人が集まるようなまちづくりに関わっていきたい」と浦谷町の未来と自身の夢を重ねています。



広報わくや

令和4年1月1日

通算798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