



12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。

涌谷町国保病院だより

私は涌谷町国保病院に入職して約11年が経過し、その間色々な先生方、職員の方と医療活動ができたことは貴重な財産である。

昨年来のコロナ禍で宮城県にはこれまで2度の緊急事態宣言と3度のまん延防止等重点措置が発出され、医療機関は管理運営の危機に陥っている現状がある。そんな状態の中でも当院の管理運営は特別大きな落ち込みもなく推移できているのはまぎれもなく全職員のおかげでありとても感謝している。

医局関連の人事では、今年の1月から消化器内科専門医の着任で、内視鏡を中心とした診療がより高度な領域に達することができるようになった。4月からは消化器内科医師の着任で気鋭の新しい風が感じられ、同じく4月から着任した眼科医師の積極的な診療姿勢が頼もしく感じられている。私を含めて常勤8名の先生方、数名の非常勤の先生方とで楽しく仕事をすすめて地域の皆様方の信頼を増していきたいものである。また、昨年来、当院に興味を持っていたき施設見学や、面談希望の先生方が増えてきていることは誠にありがたくうれしいことである。

今年、看護部では6名の新規入職があり、ナースステーションにも新たな風が感じられるようになっている。彼女らには一刻も早く各職場に慣れていただいて、先生方とも積極的にコミュニケーションをとってもらい、患者さんのための医療推進に力をいれたいものである。

当院は研修医の地域医療研修施設として、今年度、東北医科薬科大学病院、仙台医療センター、大崎市民病院、石巻赤十字病院から研修医が派遣される。次年度はさらに仙台厚生病院からも派遣される予定である。研修医の先生方には地域で必要とされている医療を十分に理解していただきたいものであり、そして、将来的に地域医療に従事希望の先生方が増えることを切に期待している。私の年で研修医の先生方の若い力と切磋琢磨しながら医療活動できることはとても楽しみであり励みになる。

当院は開院当初から医療、保健、福祉、介護の一体的提供を目指す「地域包括医療・ケア」を理念としている。全職員が意識を共有して診療活動に従事するためお互いが健康維持には十分に注意を払って、全国国民健康保険診療施設の一員として今後も変わらずに精進を進めていきたい。そして、この様な医療提供に興味を持っている医師、看護師、スタッフの方々の参加を大いに期待している。



【寄稿者】

涌谷町国民健康保険病院
院長 横井克己

【涌谷町国保病院だよりの問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院事業部総務管理課
☎25-3118

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】
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

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3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】

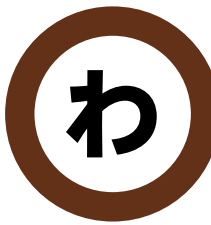
随時入会説明をいたしますので、事務所へお越しください。

【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



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》 1月18日(火)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** コレステロール値を改善するための暮らし方&食べ方
栄養士による講話です。

▶**運動** 体幹バランスを整えて腰痛予防
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。12月17日(金)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。

令和4年度の 各種健(検)診の申し込みが始まります

12月3日(金)以降に地区の健康推進員が各家庭に申込書をお届けします。後日健康推進員が回収に向いますので、お渡しください。なお、回収日までに健康推進員に提出できない場合は、健康課健康づくり班に12月20日(月)まで直接お持ちください。

対象年齢や料金などの詳細は、配布された申込書に同封されている案内をご覧ください。

▼**問い合わせ先**
健康課健康づくり班
☎25-7973



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→

QRコード

涌谷町字新町裏74-2(都築) 涌谷駅徒歩1分

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

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
☎25-7973

[白菜の塩eco浅漬け]

●材料(2人分:1人分のエネルギー10kcal・塩分0.5g)

○白菜(100g) ○塩昆布(3g)

○ゆず果皮(4g) ○塩ひとつまみ(0.4g程度)

●作り方

①白菜は適当な大きさに切る。ゆずの果皮は千切りにする。

②ビニール袋に①の白菜と塩昆布、ゆず、塩を加えて全体を混ぜ合わせる。その後、袋の空気を抜いて数時間おいておく。

③汁気を切り、盛り付ける。

レシピ考案者:

仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科

和泉未愛さん(右)・佐藤麻衣さん(左)

(涌谷町食育推進協議会委員)



へるしお
ポイント

ゆず果皮の爽やかな風味、塩昆布のうまみで塩のとり過ぎを防ぎます。



【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されています。

【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!

令

接種を希望する場合はお早めに

和3年度 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

肺炎球菌感染症は平成26年度から定期予防接種となり、今年度も対象者には案内を送付していますが、接種者が少ない状況です。助成期間は令和4年3月31日までですので、接種はお早めに。

《接種期間》 令和3年4月1日~令和4年3月31日

《対象者》 今年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人。これまで助成を受けていない人

《指定医療機関》 涌谷町国保病院(☎43-5111)、宮野内科医院(☎43-5031)、米谷医院(☎44-1133)、東泉堂病院(☎42-3333)、岡本病院(☎42-2876)

《申込方法》 あらかじめ医療機関に予約してから接種してください。指定医療機関以外で接種を希望する場合は、涌谷町健康課に連絡してください。

《助成額》 3,000円

(助成額を超えた費用は自己負担)

《持参物》 予診票、接種済証、接種料金(予診票と接種済証は指定医療機関にあります)

大人の趣味講座 正月用竹飾りを製作します

自分で製作した竹飾りを正月に飾りませんか。

- ▶日時 12月18日(土)
8時45分現地集合・9時製作開始
- ▶場所 小牛田農林高等学校学校林(涌谷町下郡)
- ▶参加費 600円(材料費として)
- ▶申込方法 12月1日(水)から12月7日(火)まで、涌谷公民館に電話でお申し込みください。定員10人になり次第締め切ります。
- ▶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、成人式を開催します。新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況にあることから、新成人のみの参加とします。

なお、出席できない新成人に向けて、式典の様子をオンラインで配信します。

- ▶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

《一般書》

誰にも相談できません

みんなのなやみ ぼくのこたえ

作 高橋源一郎

あなたのお話、聞かせてください。恋愛や結婚、仕事、生きる悩みなど、老若男女、いつの時代も悩みは尽きません。新聞の紙上で交わされた100の人生相談。厳しくも温かい言葉が響きます。

《一般書》

きみへのおくりもの

作 刀根 里衣

2匹のねことのクロとシロ。たくさんの星が宙にきらめくある夜、クロは大好きなシロに湖にうかぶキラキラをプレゼントしようと思いますが…？

読んだ後に心があたたまる絵本です。

- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

北部管内文化財巡回パネル展を開催します

大崎圏および栗原圏域の各市町に伝えられている民俗文化や芸能などをパネルで紹介します。



涌谷町の文化財は江戸時代から明治時代にかけて、上郡の竹駒神社に奉納された絵馬です。各地の文化財にも親しむ機会となりますので、どうぞご覧ください。

- ▶期間 12月1日(水)～12月16日(木)
- ▶会場 涌谷公民館
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

【ココだけ】黄金の雲海
冷涼十一月初旬の日の出前、笠岳山頂(236m)へ、雲海に逢いに。森林七割



【イマだけ】黄金の稔り
十月下旬、気仙沼市大谷鉾山の北に位置する金取地区の棚田へ、たわわに稔った稲の鎌刈りに。泥だらけになっての手植えから五ヶ月。初めて早苗と穂の香に触れた特別な年となりました。
みちのくは今もみちのく 稲の花 結城節子



地域おこし協力隊
コラムリレー
黄金発掘日誌

日本遺産「みちのくGOLD 浪漫」この旗幟の下に(三)人の心を動かすためのキーワード、それは「イマだけココだけアナタだけ」。今回はこの三題のフォト歳時記と参ります。

【アナタだけ】黄金の黄葉見
涌谷伊達家の城下町に唯一現存する武家屋敷「佐々木家屋敷」。櫻・山もみじが錦織りなす十一月初旬、初めて一般に公開しました。来訪者は町内近隣市町が八割、好感度は九割五分を占めました。
紅葉見や顔ひやひやと 風渡る 高桑蘭更



一万八千の山三万五千もの川を有する日本。雲海スポットあまたある中、町中からアクトセス15分の至便さは全国屈指と言えます。雲海に埋まった桃生の稜線から昇る陽光に、やっと出逢えました。あまりの絶景に絶句。
霧の村石を投らば 金子兜太 父母散らん



戸籍の窓

10月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

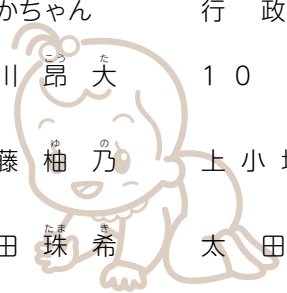
誕生おめでとう

(男の子1人/女の子2人)

お悔やみ申し上げます

(男性9人/女性7人)

あかちゃん	行政区
宮川 昂大	10区
後藤 柚乃	上小塚区
福田 珠希	太田区



氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
佐々木 輝夫	85	2の2区	木下 眞一	89	上郡2区
米倉 則夫	93	2の2区	佐藤 哲子	89	小里区
伏見 弘三	93	9の2区	浅野 和男	89	小里区
志田 岩夫	77	9の3区	佐々木 頼子	82	岸ヶ森区
三浦 まき子	97	黄金区	菊田 志彥	96	岸ヶ森区
米谷 壽恵	94	日向区	練生川 薫	89	太田区
尾形 昭子	93	下町区	秋葉 定一	86	篁岳区
百々 京子	85	城山区	三浦 勝敏	85	短台区

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

10月31日現在()内は前月比

人口と世帯			令和3年10月の動き		
人口計	15,259人	(-39人)	出生	3人	死亡 18人
男性	7,482人	(-18人)	転入	10人	転出 34人
女性	7,777人	(-21人)	令和3年の出生および死亡		
世帯数	5,970世帯	(-19世帯)	出生	51人	死亡 195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
12月5日(日)	米谷 医院 (涌谷町)	☎44-1133	12月29日(水)	熱海 医院 (美里町)	☎33-2020
12月12日(日)	わくや整形外科 (涌谷町)	☎43-5553	12月30日(木)	宮野 内科 医院 (涌谷町)	☎43-5031
12月19日(日)	美里クリニック (美里町)	☎25-4710	12月31日(金)	小牛田内科クリニック (美里町)	☎32-5959
12月26日(日)	高城利江整形外科 (美里町)	☎31-1230			

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



宮城県涌谷高等学校

書道部 岩^{いわ} 潤^{ぶち} さん(左) ・ 島^{しま} 瀬^せ の^の 望^あ 歩^あ さん(右)

一筆入魂

高等学校文化部の全国大会「全国高等学校総合文化祭」。令和2年度に開催された「2020こうち総文」と来年度開催される「とうきょう総文2022」に涌谷高等学校書道部から出品作品が選出されます。

出品作品を作ったのは、「2020こうち総文」は3年生の岩瀬風紗さんで、「とうきょう総文2022」は2年生の島瀬望歩さんです。

岩瀬さんは、涌谷町出身で、小学1年生から書道を習い始めました。「自宅近くのやすらぎ荘で開かれている書道教室に同級生が通っていたのを見て、興味を持ったのが始まりです」。中学校では総合文化部に所属しながら書道教室で腕を磨き、高校進学の際には、オープンキャンパスで訪れた涌谷高校書道部の柔らかな雰囲気ひかれて進学先を決めました。

また、登米市米山出身の島瀬さんは、小学校の授業がきっかけとなり、書道の道に進みました。

た。「墨と筆を使うことで文字がさまざまな形に書かれることがおもしろいと思いました」と当時を振り返ります。中学校では、陸上部に所属。一時スポーツと書道、学問を両立することが難しくなり、書道を離れましたが、中学2年生の時に、改めて書道の楽しさに目覚め、のめり込んでいきました。

涌谷高校書道部での普段の活動では、一般的な道具だけではなく、粘りのある墨を混ぜたり、硬い筆や柔らかい筆、特殊な書道紙を使い、線質や運筆に変化を出す習練に加え、自作した短歌を揮ごうするなどしています。創作した作品は、春に開催される高校生国際美術展(東京都)を皮切りに、全国書画展覧会(広島県)、宮城県高校書道展、全国書道展(東京都)に作品を出品しています。

2人の日々の活動に対して顧問の栗山仁司教諭は、「2人ともすべきことをコツコツと積み重ねてきました。2人の書道への意欲に、刺激を受けています」と話します。

なお、宮城県の高校書道界には、仙台市の私学を中心に強豪校が連なります。そして、全国

大会出品作品を決める宮城県高校書道展には、「漢字」「仮名」「漢字仮名交じり」「篆刻・刻字」「大字」の5部門があり、全出品作品から5作品のみが選ばれるため、各校がしのぎを削る審査会となっています。2人は、日々の習練によって狭き門を見事に通過しました。

1年生で「2020こうち総文」の切符を手にした岩瀬さんは、「全国と言われて何が何だかわからなかった」と振り返ります。来年「とうきょう総文2022」に出品する島瀬さんは、「入部当初、先輩が全国に出品すると聞き、自分自身も卒業する前に全国に行きたいと考えていました。今回、その目標がかないましたが、全国の舞台でも良い賞を受賞したい」とさらなる意欲を燃やします。

今後について、今年度卒業する岩瀬さんは、「地元就職が決まっていますが、仕事をしながらも書道は続けたい」とし、新部長の島瀬さんは、「栄養士になるため、大学進学を目指しますが、3年生でもしっかりと取り組めます」と、2人も引き続き筆に魂を込め続ける考えです。



広報わくや

令和3年12月1日

通算797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.wakuyaminyagi.jp

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

【印刷】

株式会社印刷所