

## 学ぼう！食の防災講座

おひさまスマイル

停電時の冷蔵庫の食品はどうしたらよいの？いざという時に役立つ火を使わないポリ袋調理では、ポテトサラダとサバの南蛮漬けを作ります。調理後は、ポリ袋に入れたままお持ち帰りとなります。

お子さま連れの方は、同室内にて見守り託児を行います。

- 日 時 3月11日(金) 10時～11時
  - 場 所 涌谷町町民医療福祉センター 集団検診室
  - 対 象 子(孫)育て中の人、妊婦さん(定員6人)
  - 参加費 500円(材料費) ●申込締切 3月4日(金)
  - 《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！

## のんのん教室

麓岳公民館

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 2月22日(火) 10時～11時
- 場 所 麓岳公民館
- 内 容 令和3年度の閉講式 親子で工作を行います
- 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

## さくらんぼこども園なかよしルーム

さくらんぼこども園

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 2月9日(水) 10時～11時  
(令和3年度の最終回です)
- 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

## 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)

## エプロンおばさんと遊ぼう広場

ゆうらいふ

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

## 子どもの丘子育て支援センター

子どもの丘

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

- 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

## 2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。

## ドクターズコラム 国保病院では5月から脳ドックを開始します

脳ドックは健康診断の一つで、脳卒中(脳の血管の病気を)を代表とする脳の病気を事前に発見するために行われる検査で、当院でも5月から新たに検査ができるようになります。今後の検査内容・申込方法などについては検査体制が整い次第お知らせします。

### ●脳ドックとは

脳ドックではMRI(磁気共鳴断層撮影)が検査の主役です。これによって脳の状態、そして脳の血管の状態を把握することができます。実際MRIで本人が気付かないうちに起きてしまった(無症候性)脳梗塞、脳出血、脳腫瘍が見つかる場合もあります。また脳血管に見ることにより、脳動脈瘤、脳血管奇形、脳血管狭窄や閉塞などの異常が見つかる場合もあります。このような異常は現在症状がなくとも、いずれ出血や血管の閉塞で脳に損傷を与えてしまう脳卒中の原因となる可能性があります。脳は繊細な構造を持ち、一旦破壊されてしまうと再生は困難です。発病してしまう前であれば予防できる可能性があります。脳ドックの大きな目的はこのような異常をいち早く見つけ予防につなげることです。

### ●脳ドックで大事なのは

脳を調べれば、脳の病気は防ぐことができるか?答えはNOです。脳もまた、身体の様々な部位に関連しており、その影響を受けます。人間ドックで検査の対象となる様々な病気、特に生活習慣病と称される高血圧症、糖尿病、高脂血症などは脳の病気の原因になります。従って脳ドックは必ず人間ドックとセットで受診されること

をお勧めしますが、脳ドックのみを受診される場合でもMRIに限らず、血液検査、心電図による脳卒中中の危険因子の検出、認知症のスクリーニングテストを含み、多角的に脳の健康状態を診断します。

### ●脳ドックで見つかる異常はすべて治療しなければならないか?

脳ドックで異常を指摘されると不安を感じられるかもしれませんが、しかしMRIで見つかる異常が全て治療が必要なわけではありません。中には症状を出すようになる(悪さをする)可能性が極めて低いものもあります。また人間ドックで指摘される病気を治療することで、発症する危険、悪化する危険を回避できるものもあります。更に、すぐ治療をする必要はなくMRIで経過を見ていくことが重要なものもあります。このように脳ドックでは、異常が見つかった場合は、脳神経外科、脳神経内科など専門医と連携して最も適切な対応を取っていくことが重要ですので、ぜひご相談ください。



### 【寄稿者】

涌谷町老人保健施設長  
兼国保病院技術参事  
荒井 啓晶

### 【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

☎ 25-17973

健康課健康づくり班

### ▼問い合わせ先

開始します)

14日(月)から事前受付を

▼定員 先着30人(2月

ル、ヨガマット

▼持ち物 筆記用具、水

分補給用の飲み物、タオル、ヨガマット

▼参加費 無料

▼場所 涌谷公民館

▽運動 タオルを使って

らくらく筋トレ

▽講話 食べて 元気に

フレイル予防

▼内容 食べて 元気に

9時30分～11時30分

▼日時 3月14日(月)

健康になりましょう。

リフレッシュし、より健

ポートを受けて心も体も

指導士や栄養士などのサ

かしたい人、健康運動

リしたい、楽しく体を動

ぽっこりお腹をスッキリ

参加者を募集します

わくや元氣アップ教室の

冬太りをスッキリ解消!



## めざせ受動喫煙ゼロ 一番の対策は、禁煙です

皆さんは浦谷町民の喫煙率を知っていますか？令和元年度の特定健診法定報告のデータでは、男女合わせて15・7%の人が喫煙しており、男女別では、女性が6・4%（県内10位）、男性は27・1%（県内11位）、県内市町村の平均（全体）13・7%、男性24・0%、女性5・9%よりも高い喫煙率です。

たばこは、喫煙者が吸う主流煙よりも、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。体についたのにも、有害物質は含まれています。副流煙やにおいを、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

始めよう禁煙



よって、肺がんのリスクが約1・3倍になることが国立がんセンターの研究で明らかとなりました。そして、受動喫煙防止を目的に、健康増進法が改正され、飲食店や公共施設などの大勢が利用する施設は、原則、屋内禁煙となりました。

家庭内でも受動喫煙対策は必要です。換気扇の下での喫煙や空気清浄機の使用は、受動喫煙対策として不十分です。受動喫煙の害から大切な家族を守る手段は禁煙です。

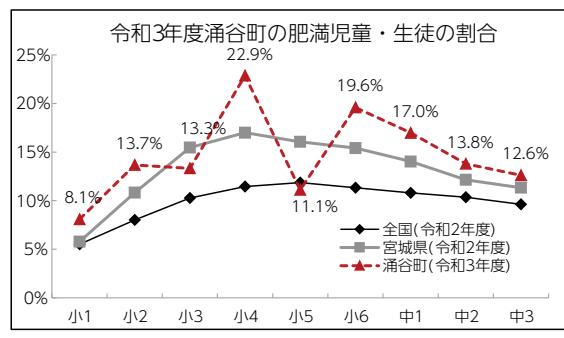
現在たばこを吸っている人は、ぜひ禁煙に挑戦しましょう。また、喫煙者がいる家庭では、家族の健康のために禁煙してもらえよう、働きかけましょう。

### ▼問い合わせ先

健康課健康づくり班  
☎ 25-7973

## 子どもの頃から健康的な食生活を！

浦谷町は、全国や宮城県と比較すると「子どもの肥満」の割合が高く、肥満児が多い状況です（別表参照）。コロナ禍で外に出る機会や運動量が減り、家にいる時間で甘味飲料を飲み、間食をする機会が増えているのでしょうか？



子どもの肥満は、大人の肥満に移行すると言われており、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ます。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。

**ポイント1**：毎食「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取りましょう。

**●主食**：体や脳を動かすエネルギー源になる（ごはん、パン、麺など）

**●主菜**：筋肉、骨、血液など体を作る（肉、魚、卵、牛乳、大豆など）

**●副菜**：体の調子を整え、病気に対する抵抗力を高める（野菜、きのこ類、海藻類など）

また、子どものおやつは1日2回の栄養補給に必要ですが、夕食後は、肥満やむし歯の予防のため、おやつや甘味飲料を控えましょう。



**ポイント2**：早寝、早起き、朝ごはんのリズムを作りましょう。

起床は6時、就寝は20時が理想です。遅くても朝は7時に起きて、夜は21時までに寝ましょう。朝ごはんをしっかり食べることで、脳や内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。

**ポイント3**：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。

### ▼問い合わせ先

健康課健康づくり班  
☎ 25-7973



## 涌谷中学校美術科美術展(2月展)

涌谷中学校美術部で制作した作品や美術科の課題制作などを展示しますので、ぜひご来場ください。

- ▶ **展示期間** 2月14日(月)～2月26日(土)  
(期間中の休館日：16日(水)・24日(木))
- ▶ **開館時間** 9時30分～16時30分  
最終日は12時まで
- ▶ **展示場所** くがね創庫 ▶ **入場料** 無料



▶ **問い合わせ先** くがね創庫 ☎43-6066

### 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4年度もそれぞれの方の技術や体力に合わせてがんばってまいりますので、よろしく願っています。

#### 【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

## 涌谷公民館図書室

### 今月おすすめの1冊

#### 《一般書》

すべてのいのちが愛おしい

著 柳澤桂子

ふと立ち止まると、そこにはいのちが息づいている。生命学者・柳澤桂子が孫娘に宛てた手紙のかたちをとりながら、すべての人々へ贈る“いのち”への愛おしさのメッセージを集めたサイエンスエッセイです。

#### 《児童書》

おとうさんはぜったいしない 作・絵 あさおよう

もしも、おとうさんがしんじやったらどうしよう？ある夜、おとうさんが大好きなマーくんはそんなことを考えてしまいます。眠れなくなったマーくんにおとうさんは…？とてもやさしく、ユーモラスな絵本です。

### 図書の点検のための休室

図書の点検を行うため、2月4日(金)まで図書室を休室します。

2月5日(土)からは通常どおり開室します。皆さまのお越しをお待ちしております

▶ **問い合わせ先** 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

「金のいぶき」のふるさとC  
Mは見てくれましたか？  
皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊のクリスです。私は、「金のいぶき」のCMで英語を教える先生役で出演しました。はじめは「金のいぶき」のおにぎりを食べる子どもたちを注意したのですが、私も食べていた金のいぶきをおいしく食べてしまいました。本当においしかったですよ。すると生徒たちは、「玄米はおいしいだけでなく、健康にもいいんですよ」と完璧な英語を披露してくれました。なんとすばらしい子どもたちなんですよ。

でも実は、このCMの子どもたちは、私の本当の教え子ではありません。CMを撮影しているその場で初めて会ったんです。笠岳白山小学校の明るくて、楽しくて、とって頭の良い子たちです。彼らの笑顔と前向きな姿勢のおかげで、その日の仕事がとても楽しく、リラックスしてできました。

自分の出番が来たとき、私はカメラの存在を無視するように努めました。本当に私が授業をしていて、生徒たちが私の生徒であるかのように装ってみただけです。完璧には無理で、ちょっと間が抜けた演技になってしまいました。でも、実際の私も授業もおもしろおかしい感じなので、完成したCMは本当の私の授業とそれほどかけ離れてはいないと思います。CMを見た皆さんからは、「楽しそうな授業だった」と言われます。

このCMがきっかけで、多くの人が涌谷町の金のいぶきを食べてくれることを願っています。Go、涌谷！



# 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0人／女の子4人)

あかちゃん	行政区
千代窪 華ノ藍	2の2区
相澤 柚杏	11区
黒澤 玲香	吉住区
菅原 楓未	大谷地区

## お悔やみ申し上げます

(男性9人／女性11人)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
土井 永賢	80	2の1区	三浦 幸雄	82	11区
松崎 よね子	83	2の2区	清水 美希	37	11区
平山 はるの	83	2の3区	渡部 政子	85	黄金区
佐藤 豊子	87	5の2区	達曾部 あや子	90	黄金区
佐藤 信孝	63	5の2区	宮嶋 利江	82	上郡1区
小野 トシ子	87	6区	三神 フミエ	89	小里区
高橋 俊英	74	8区	佐々木 正子	87	小里区
千葉 幸一	69	9の1区	大友 清郎	82	岸ヶ森区
五嶋 やへ子	84	八雲区	高橋 三千男	73	岸ヶ森区
平塚 東	77	10区	日野 久	84	吉住区

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3年12月の動き		
人口計	15,182人	(-30人)	出生	4人	死亡 25人
男性	7,446人	(-19人)	転入	28人	転出 37人
女性	7,736人	(-11人)	令和3年の出生および死亡		
世帯数	5,963世帯	(±0世帯)	出生	60人	死亡 247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6日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230	2月20日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111
2月11日(金)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959	2月23日(水)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
2月13日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020	2月27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



宮田建設株式会社

代表取締役社長 佐藤 安憲さん

## 未来を作る耕作

建設会社の代表を務めながら、黒にんにくの生産・製造・販売や南国の農産物アボカドの栽培に取り組んでいるのが、佐藤安憲さんです。

佐藤さんは、猪岡短台で生まれ育ち、小牛田農林高等学校を卒業後、家業の農業に従事しました。しかし、農業に携わって

1年程で「自分に農業は向いていない」と離農し、当時涌谷町内にあった主に暗きよ排水を施工する建設会社へと就職しました。その後、その建設会社が涌

谷町から撤退することを機に、昭和60年に現在、代表を務める宮田建設株式会社に転職。同じく暗きよ排水やほ場整備を行う宮田建設の工事部門の責任者として現場に携わり、常務、副社長などを歴任し、平成14年から代表取締役に就任しました。

暗きよ排水などを手掛ける宮田建設が農業に取り組む転機となったのは、暗きよ排水工事の発注先の宮城県職員のOBからの「宮田建設は、暗きよ排水工事を受注して、自社だけが潤っているだけではなく、暗きよ排

水が整備され、転作ができるようになった土地を生かして、にんにくやアスパラガスなどの生産に取り組み、その栽培技術までを生産者に伝え、還元できるようにするべきだ」という言葉でした。

その言葉を受けて、佐藤さんが平成28年頃から始めた取り組みが、にんにくの栽培と黒にんにくへの加工です。

にんにくの産地・青森県から「ホワイト六片」の種を仕入れて米山町と涌谷町にあるほ場に定植した後、6月に収穫したにんにくをマイナス2度の冷凍庫で貯蔵し、通年で加工できるようにしています。加工は、昔

ながらの電気釜を使用し、2週間かけて黒にんにくへと仕上げます。製造された黒にんにくは「黒い宝石箱」という名で商標登録し、贈答用などに販売しています。栽培から加工までの一連の流れは、登米市にある農業法人鈴根ファームから指導を受け、宮田建設として確立させていきました。

また、近年は、大規模な暗きよ排水工事が終了したことに伴い、大量に使用してきたもみ殻が

不要となってしまうことを受け、これまで供給してきてくれた農家と引き続き協業していくため、もみ殻を活用した新たな農業の取り組みに乗り出しています。

一つは、もみ殻をキューブ型に圧縮し、北海道で敷きわらの代用品として求めている酪農家に供給する事業です。もう一つは、もみ殻を土壌改良用の燻炭くんたんに自社で加工し、その廃熱を温室ハウス用に活用する事業です。もみ殻の燻炭を販売しつつ、廃熱を利用した温室ハウスでは、アボカドの栽培に挑戦しています。

令和元年には、佐藤さんは、宮田建設内に農業部門「ファーム宮田」を設立し、本格的に農業へと取り組み始めています。「私自身が一年で家業の農業を辞めてしまったので、両親に報いる意味もあるのかもしれない。価格が変動する重油などを使わない燻炭加工の廃熱利用温室ハウスがうまくいけば、東北の地でも南国フルーツが栽培できるようになる。そうなれば、若者も夢を持った農業に取り組みることができるようになるのではないか」と大きな夢を掲げます。



広報わくや

令和4年2月1日  
通算799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