

PickUp! くらしの情報 Information

 善意をありがとう
(1月分受付)

▼ふるさと納税

全国の39人の皆さま

75万7千円

▼教育行政の一助として

菅原めぐみさま(石巻市)

教育用図書88冊

▼地域コミュニティ活動の一助として

松本産業有限公司さま

折りたたみコンテナ200台

▼広報郵送料として

長谷浩明さま(仙台市)

5千円

▼問い合わせ先

総務課 ☎43-2111

 成年年齢の引下げについて

令和4年4月1日から民法

の改正により成年年齢が20歳から18歳に引下げられます。

詳しくは、法務省特設ホームページ「大人への道しるべ」内の解説動画「1分でわかる成年年齢引下げ」などをご覧ください。

なお、涌谷町では、従来通り20歳を迎える人を対象に式典を開催します。令和5年の対象者は、平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人です。

▼問い合わせ先

生涯学習課

☎43-3001

 国民年金のお知らせ

▼国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上の人は学生でも加入しなければなりません。しかし、学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。

▼申請方法

初めて学生納付特例を申請する人は、在学証明書の原本

または学生証の写しを持って役場町民生活課または年金事務所で手続きしてください。

令和3年度に保険料納付を猶予されていて、令和4年度も引き続き在学予定の人に、3月末にハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学している人は、送付されたハガキに必要な事項を記入し返送することで、令和4年度の申請ができます。なお、令和4年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を送付しますので、年金事務所にご連絡ください。

▼問い合わせ先

ねんきんダイヤル

☎0570-0511165

▼町民生活課町民生活班

☎43-2113

 里親制度広域説明会を開催します

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちを家庭に迎え入れ、子どもの健全やかな育ちを応援するのが、里親制度です。

説明会では、里親制度のお話や個別説明会を行います。

お気軽にお越しください。

▼南部エリア

▼日時 3月26日(土)

▼場所 13時30分～16時

名取市文化会館

▼登米・石巻エリア

▼日時 3月27日(日)

▼場所 13時30分～16時

石巻市蛇田体育館


▼問い合わせ先

▼宮城県中央児童相談所

☎022-784-3583

▼宮城県東部児童相談所

☎0225-9511121

 政治活動用の立札および看板の表示用証票の更新について

町長・町議会議員の候補者(現職含む)などや後援団体が政治活動用事務所に立札や看板を掲示する際には、公職選挙法第143条第17項に規定する証票を表示する必要があります。現在、交付している証票の有効期限は、令和4年3月末日となっており、令和4年4月以降も継続して政治活動に立札や看板の掲示を行う場合は、商標の更新手続きが必要となります。

なお、現在証票を交付され

ている人には申請書類などを送付します。

また、新たに証票が必要な人は、涌谷町選挙管理委員会に問い合わせ願います。

▼申請開始 3月14日(月)

▼問い合わせ先

涌谷町選挙管理委員会(役場総務課内)

☎43-2111

 自動車を廃車・譲渡および住所変更した場合は必ず手続きを

所有する自動車を使わなくなった場合や他人に譲渡した場合は、3月末までに運輸支局で抹消または名義変更の登録を行わないと現在の名義者に令和4年度の自動車税種別割が課税されます。3月末は運輸支局の窓口が大変混雑しますので、早めに手続きしてください。


転居した場合は、運輸支局で車検証の住所変更手続きが必要ですが、県税事務所に連絡または宮城県のホームページから電子申請すれば、納税通知書を新住所に送ります。なお、3月末までに手続き



ができなかった場合は、納税通知書が旧住所に送付されますので、郵便局に転送届の提出をお願いします。

▼問い合わせ先

宮城県北部県税事務所課税第一班 ☎91-0705

 **3月1日から7日まで春の火災予防運動を実施します**

令和4年春の火災予防運動を実施します。

寝たばこやストーブの周りに燃えやすいものを置かない、コンロを使う際には離れない、コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグを抜くなどを習慣化するとともに、安全装置が付いたストーブやコンロの使用や住宅用火災警報器の定期点検、防災加工品の使用、消火器類の設置、室内の避難経路の確認と確保、地域ぐるみの防火対策などを行い備えましょう。

▼問い合わせ先

遠田消防署 ☎43-12351

 **財産と権利を守る 成年後見制度の活用を**

成年後見制度は、認知症や

傷害などの理由で判断能力が不十分な人に代わり、日常生活での契約や財産管理を行い、安心して生活を送れるようにする制度です。涌谷町では、利用が円滑にできるような体制を整えています。

▼相談日時


随時 (平日8時30分～17時)

▼相談場所

涌谷町町民医療福祉センター福祉課。来庁が難しい場合は、訪問も可能です。

▼問い合わせ先

福祉課包括支援班 ☎25-17903

 **突然身に覚えのないサイトから料金請求のメッセージが来た**

《相談事例》

利用した覚えのないところから、「有料サイトの未納料金が発生しています。本日に連絡がない場合は法的手段に移行します」というメッセージが届きました。どうすれば良いですか。

《アドバイス》

身に覚えがない場合、相手には連絡せず様子を見ましょう。相手に連絡すると、やり取りする中で金銭を請求され

たり、新たに個人情報を知られることで、その後も同じようなメッセージが届く可能性があります。

《国民生活センター参考資料》

毎週月曜・木曜9時～15時に消費生活相談員が相談を受け付けています。なるべく電話での相談をお願いします。

▼問い合わせ先

町民生活課町民生活班 ☎43-12113

 **会計年度任用職員を募集します**

《涌谷公民館図書室パートタイム会計年度任用職員》

▼管理施設 涌谷公民館図書室

▼業務内容 図書室管理事務および清掃(図書管理・蔵書点検・一般清掃)

▼応募条件 土日祝日勤務可能な人、図書の仕事に興味のある人、パソコン操作ができる人

▼報酬 時給853円(条件に応じて通勤手当相当額、期末手当を支給します)

▼募集人員 2人

▼勤務期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

▼勤務体系 シフト制(10時～18時)

《社会教育・体育施設パートタイム会計年度任用職員》

▼管理施設 ①涌谷公民館② 籠岳公民館③勤労福祉センター

▼業務内容 施設管理事務および清掃(使用申請受付・使用料徴収・使用スケジュール調整、一般清掃、施設管理)

▼応募条件 土日祝日勤務可能な人

▼報酬 時給853円(条件に応じて通勤手当相当額、期末手当(涌谷公民館勤務を除く)を支給します)

▼募集人員 各施設3人

▼勤務期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

▼勤務体系 シフト制

①平日17時～21時、土日祝日9時～17時・17時～21時

②③9時～17時・17時～21時

《共通事項》

▼応募方法 生涯学習課まで涌谷町指定の履歴書を持参してください。履歴書は、役場または涌谷公民館に備えています。涌谷町ホームページからもダウンロードできます。

▼募集締切 3月10日(木)

▼問い合わせ先

生涯学習課 ☎43-3001

 **ひとり親家庭の親や寡婦を対象にした介護職員初任者研修会**

ひとり親家庭の親や寡婦を対象にした研修会を実施します。詳細はお問い合わせください。

《介護職員初任者研修》

▼日時 4月10日(日)～9月25日(日) (各日曜日23回実習2日含む) (各日9～17時10分)

▼申込期間 3月1日(火)～3月23日(水)

▼場所 宮城県母子・父子福祉センター

▼受講料 無料(教材費・実習費として9千円程度がかかります)

▼定員 10人程度(3歳以上小学3年生以下までの子どもを対象にした無料託児あり)

▼申込方法 官製ハガキまたはファクスに講習名・住所・氏名・電話番号・託児の有無を記入して申込締切日までに申し込みください。申し込みが定員を超えた場合は選考となります。

▼申し込み先 (公財)宮城県母子福祉連合会 ☎022-1256-6512

町営住宅の入居者を募集します

募集住宅	家賃月額	間取り
八雲住宅 513号・521号	いずれも 23,500円～ 46,300円	いずれも3DK
階層	世帯人数	戸数
1階(513号) 2階(521号)	2人以上	各1戸

申し込みは、1世帯につき1戸に限りです。駐車場は別途月額2千円がかかります。リフォームしていますが、建設から20年以上経過しているため、経年劣化部分があります。

募集住宅

**小・中・義務教育学校
常勤・非常勤講師を募集します**

教員免許を有する人

▼**応募資格**

▼**受付期間** 随時

▼**給料など**

▼**常勤** 月額21万6112円

▼**非常勤** 1時間あたり3360円

▼**勤務場所** 大崎・栗原地域の小・中・義務教育学校(詳細は面接で決定します)

▼**問い合わせ先**

宮城県北部教育事務所教育

学事班 ☎91-0739

自衛官を募集します

▼**自衛官候補生**

▼**応募資格** 18歳以上33歳未満

▼**受付締切** 年間を通じて受け付けています

▼**医科・歯科幹部(第1回)**

▼**応募資格** 医科・歯科医師の免許取得者

▼**受付期間** 2月1日(火)～6月10日(金)

▼**試験日** 6月25日(土)

▼**幹部候補生(第1回)**

▼**応募資格** 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込含)、修士課程修了者(見込含)などは28歳未満の人)

▼**一般・院卒者** 20歳以上28歳未満の修士課程修了者(見込含)など

▼**医科・薬剤科** 専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満の人(薬剤科は20歳以上28歳未満の人)

▼**受付期間** 3月1日(火)～4月14日(木)

▼**試験日** 一次試験4月23日(土)・24日(日)

▼**一般曹候補生(第1回)**

▼**受付期間** 3月1日(火)～5月20日(金)

▼**試験日** 6月20日(月)

▼**幹部** 6月17日(金)

▼**曹** 6月17日(金)

▼**予備自衛官補(技能・一般)**

▼**応募資格** 18歳以上で国家免許資格などを有する人。

▼**一般** 18歳以上34歳未満

▼**受付期間** 1月6日(木)～4月8日(金)

▼**試験日** 4月11日(月)～17日(日)のうちいずれか指定の1日を実施

▼**問い合わせ先** 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所 ☎0225-8316789

**浦谷月将塾主催の
勉強会
万葉集講座第4回**

今年もお馴染みの犬飼先生にご教授いただき、4度目の勉強会を開催します。大勢のご来場をお待ちしています。

ご来場の際には、マスク着用と検温をお願いします。

▼**日時** 3月26日(土) 10時30分～12時

▼**場所** 涌谷公民館

▼**講師** 宮城学院女子大学名

菅教授 大飼公之先生

▼**題目** 「古代和歌とわたわれた風景」―幻影のリアリズム―

▼**入場料** 無料

▼**問い合わせ先** 涌谷月将塾運営員会事務局 鈴木俊一 ☎080-5524-8610

事業の中止について

令和4年の春季町民一斉清掃を中止します。

▼**問い合わせ先** 町民生活課町民生活班 ☎43-2113

**子育て世帯への
臨時特別給付金について**

18歳以下のお子さんに1人あたり10万円を給付する子育て世帯への臨時特別給付金の申請が済んでいない人は、福祉課子育て支援室までお申し出ください。

▼**申請締切** 3月31日(木)

▼**問い合わせ先** 福祉課子育て支援室 ☎25-17906

建設課都市計画班 ☎43-2129

涌谷町黄金大使・安野希世乃さんプロデュース

純米大吟醸「稀世」の 予約受付中です

声優で歌手の涌谷町黄金大使・安野希世乃さん(エイベックス・ピクチャーズ)の協力の下、原材料に涌谷町産「蔵の華(酒米)」を100%し、平孝酒造で醸された純米大吟醸「稀世」の第二弾です。

酒米を6割程削って磨き上げられた純米大吟醸ならではの果物のような香りと口当たりが好評だったため、今年も2,000本限定で醸造しています。

また、ふるさと納税の返礼品としても、安野希世乃さんのファンの皆さんを中心に、財政再建への支援につながっています。



純米大吟醸「稀世」は、涌谷町内の酒販店で的一般販売とふるさと納税で、それぞれ新酒(令和4年4月発売予定)と秋上がり(令和4年10月発売予定)の2種類のラインアップで予約を受け付けています。

【酒販店での一般販売】

下記の酒販店で、2月14日(月)から予約を受け付けています。

取り扱いは四合瓶のみで、店頭小売価格3,300円(税込・地方発送の送料は別途)です。

店名	営業時間	注文方法			商品お渡し方法		店頭支払方法		地方発送支払方法	
	住所	電話番号	ファクス	メール	店頭	発送	現金	キャッシュレス	振込	代引
あら茶屋	6時30分~20時	45-2064	45-3470	090-8922-9115 ショートメッセージ	○	○	○			○
	猪岡短台字佐野崎23-1									
小野周商店	8時~19時	42-2041			○		○			
	新町34									
北田商店	9時30分~19時30分	42-2208	43-5515		○	○	○	○	○	
	北田113									
長南酒店	9時~18時・不定休	42-2128	42-2128		○		○			
	涌谷字下町38-3									
福田商店	6時~18時・不定休	45-2061	45-2061		○		○			
	吉住字前畑63-1									
最上商店	7時~20時	43-5000	43-5533	shop@mogami.co.jp	○	○	○	○	○	○
	新町36-2									
森酒店	9時~20時・日曜休業	42-2273	42-2213	morisaketen2273@gmail.com	○	○	○	○	○	
	新町27-4									
Yショップ涌谷 やましゅう	7時~20時・日曜休業	42-2038	42-2770		○		○	○		
	涌谷字小人町9-3									

【ふるさと納税での取り扱い】

涌谷町ふるさと納税サイト(ふるさとチョイス・楽天ふるさと納税・ふるなび・auPAYふるさと納税・Qoo10・セゾンのふるさと納税)から、「新酒」・「秋上がり」・「新酒と秋上がりセット」の3つのラインアップで受付しています。

なお、ふるさと納税限定で、セット商品をお申し込みいただいた際に、オリジナル枡(1合サイズ)を1セットに対して1つずつ進呈します。300セット限定でするので、お早めにお申し込みください。

▼稀世の問い合わせ先 企画財政課 ☎43-2112 ▼ふるさと納税の問い合わせ先 総務課 ☎43-2111

転出される皆さまへ

転出される際の届け出をお忘れなく

春は就職や転勤、進学などでお住まいを異動する人が多い季節です。

転出する際に必要な手続きをお知らせします。各種届出をお忘れなく。

転出届(涌谷町での手続き)	転入届(新しい住所地での手続き)
新しい住所が決まり次第、転出届出をしてください。転出証明書を発行します。 【必要なもの】 本人確認書類(運転免許証、個人番号カードなど)	新しい住まいに住み始めた日から、14日以内に新しい住所地の市区町村窓口で転入届出をしてください。

転出届出をするほか、下記の手続きが必要です。該当する手続きは、お忘れなく。

項目	涌谷町での手続き
印鑑登録	転出予定日に廃止されます。印鑑登録証(カード)をお返しくください。
個人番号カード	手続きはありません。 新しい住所地で手続きがあります。
住民基本台帳カード	手続きはありません。 新しい住所地で手続きがあります。
国民健康保険	転出日に資格はなくなります。保険証などはお返しくください。保険税の過不足は後日連絡します。
国民年金	手続きはありません。海外へ転出の場合で、任意加入をする人は、町民生活班で手続きがあります。
後期高齢者医療	保険証などをお返しくください。県外へ転出の場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。負担区分証明書を取得してください。
介護保険	保険証などをお返しくください。要介護認定などを受けている場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。介護保険受給資格証明書を取得してください。
こども医療	福祉課子育て支援室で返納届の手続き(受給者証・印鑑持参(シャチハタ不可))があります。新住所地での手続きに必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
母子父子家庭医療	
心身障害者医療	福祉課福祉班で、返納届の手続き(受給者証・印鑑持参(シャチハタ不可))があります。新住所地で手続きが必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
児童手当	福祉課子育て支援室で、消滅届の手続き(印鑑持参(シャチハタ不可))があります。新住所地での手続きが必要ですので、税務課税務班で所得証明書を取得してください。
義務教育の児童・生徒	現在通う学校から、在学証明書と教科用図書給与証明書をお受け取りください。新住所地の教育委員会手続きがあります。引き続き当町の学校に就学を希望する場合は、教育委員会教育総務課で手続きがあります。
125cc以下のバイク 小型特殊	税務課税務班で廃車手続きをしてください。ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑を持参してください。
上下水道	上下水道課で止めたい日の5日前(土日祝日含まず)までに手続きをお願いします。

【転出届出に関する問い合わせ先】 町民生活課総合窓口班 ☎43-2113

年金の手続きもお忘れなく

年金の加入者は職業などによって3つの種別に分かれており、種別が変わるときは届出が必要になります。春は、就職・転職・進学など移動の多い季節です。何かとあわただしくなり、届出を忘れがちです。早めに届出をしましょう。

種別	こんなとき	届出先
第1号被保険者 (自営業者、学生、フリーターなど)	就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第2号被保険者 (会社員や公務員など)	退職したとき	お住まいの市区町村窓口
	退職して第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第3号被保険者 (第2号被保険者の配偶者に扶養されている人)	収入が増えるなどして扶養から外れたとき	お住まいの市区町村窓口
	扶養している配偶者が65歳になったとき	
	就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	扶養している配偶者が会社を変わったとき	配偶者の勤務先

【問い合わせ先】 町民生活課町民生活班 ☎43-2113
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

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

広告

令和4年度
わくやふれあい農園利用者募集
『野菜づくりを楽しみながら健康維持』

○場所：わくや天平の湯駐車場隣り
○農具・堆肥・管理機等常備
○利用・申込み等、詳しくはお問い合わせください。
事務局 ☎090-1370-9062

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

— 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

役場各課・施設・団体の電話番号

■ 新型コロナウイルス感染症対策室	☎ 25-3630
■ 議会事務局	☎ 43-2127
■ 総務課	☎ 43-2111
■ 防災交通班	☎ 43-2116
■ 企画財政課	☎ 43-2112
■ 町民生活課	☎ 43-2113
■ 税務課	☎ 43-2114
■ 会計課	☎ 43-2118
■ まちづくり推進課	☎ 43-2119
■ 農林振興課	☎ 25-8511
■ 農業委員会事務局	☎ 43-2120
■ 建設課	☎ 43-2129
■ 上下水道課	☎ 43-2131
■ 教育総務課	☎ 43-2140
■ 生涯学習課・涌谷公民館	☎ 43-3001
■ 町民医療福祉センター	☎ 43-5111
■ 総務管理課	☎ 25-3118
■ 健康課国保介護班	☎ 25-7972
■ 健康課健康づくり班	☎ 25-7973
■ 福祉課福祉班	☎ 25-7902
■ 福祉課包括支援班	☎ 25-7903
■ 子育て支援室	☎ 25-7906

3月の納付と納期限

決められた納期限まで納付しましょう

町県民税	随時期
後期高齢保険料	9期
上下水道料金	3月分

納期限は、3月25日(金)まで
上下水道料金は、3月31日(木)まで

《防災行政無線の内容を確認できるサービス》

聞き逃した直前の防災行政無線の内容を確認できます。

テレフォンサービス(無料通話)

☎0800-800-9949

メール配信サービス(登録無料)



スマートフォン・PC



ガラケー

さまざまなお悩みに合った相談窓口を開設しています

相談名	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
人権相談	3月8日(火) 10時~15時	役場 第一会議室	虐待や差別、いじめなどの人権問題。	町民生活課町民生活班 ☎43-2113
行政相談	3月8日(火) 10時~12時	役場 第一会議室	国、県、町の行政全般についての苦情や意見要望。	
消費生活相談	毎週月・木曜日 9時~15時	町民生活課 町民生活班	クーリング・オフなどの消費生活に関する悩みや疑問。	福祉課包括支援班 ☎25-7903
もの忘れ相談	月曜日~金曜日 9時~17時	町民医療福祉 センター	本人、家族のもの忘れや認知症に関すること。	
生活相談	3月23日(水) 13時~15時	ゆうらいふ 相談室	日常生活上の心配ごとや困りごと。	涌谷町社会福祉協議会 ☎43-6661
青少年相談	月曜日~金曜日 9時~17時	涌谷公民館	青少年非行の早期発見、青少年の悩みなどの相談に関すること。	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	3月22日(火) 9時~17時	町民医療福祉 センター	食事と栄養に関することならなんでも気軽に相談ください。	健康課健康づくり班 ☎25-7973
精神保健福祉相談	3月16日(水) 14時~15時	大崎合同庁舎 2階診察室	心の悩みを抱えている人の相談に応じます。	北部保健福祉事務所 (大崎保健所) 母子・障害第二班 ☎87-8011 ※相談は予約制です
思春期・青年期 ひきこもり相談	3月14日(月) 13時~16時		自宅に引きこもっている人やその家族の人の相談に応じます。	
アルコール 関連問題 相談・家族教室	3月1日(火) 11時~		アルコールやギャンブルなど複雑な問題で困っている人の相談に応じます。	
障害者福祉相談	月曜日~金曜日 8時30分~19時	結の郷わくや	身体・知的・精神の3障害の相談に応じます。	涌谷町基幹相談支援センター(結の郷わくや内) ☎25-9675
農家相談	3月7日(月) 9時~10時30分	役場まちづくり 会議室	農地の移動や転用、農業者年金などについて、農業委員と農業委員会事務局が相談に応じます。相談に応じる農業委員は、渋谷ミホ委員、日野善勝委員、手嶋一郎委員です。	農業委員会事務局総務班 ☎43-2120
農業委員会総会	3月25日(金) 9時~	役場大会議室	農地利用の許可申請について農業委員が協議します。どなたでも傍聴できます。	
夜間納税相談	3月30日(水) 17時15分~19時	税務課納税班	納税にかかわる相談に対応します。	税務課納税班 ☎43-2114

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

スタッフ募集!

より楽しい子育てライフが送れるように、一緒に楽しみながら活動してみませんか? 月1回程度、都合の良い時だけでOKです。

【子育て支援スタッフ】

子どもたちに体験させてみたいことや子育てからちょっと一息ついてリフレッシュしてみたいこと…ママ目線のイベントを企画運営してみませんか? 子連れでもOK! 平日参加が可能な子育て中のママを募集しています。

【託児スタッフ】

講座中の見守り託児やイベントの運営補助をお願いしています。子・孫育てベテランの方が活動中です。子育て支援にご興味がある方を募集しています。

《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!

子どもの丘子育て支援センター

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

子どもの予防接種週間を実施します

子どもの予防接種週間として、対象期間中の土曜日や日曜日、平日の夜間に予防接種が可能な病院があります。特に、小学校入学前の予防接種が済んでいないお子さんはぜひご活用ください。詳しくは、涌谷町公式ホームページをご確認ください。

●対象期間 3月1日(火)～3月7日(月)

《問い合わせ先》健康課健康づくり班 ☎25-7973

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

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はお持ちください。

《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

のんのん教室

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 3月15日(火) 10時～11時

●場所 筈岳公民館

●内容 2月に延期としました令和3年度の閉講式を実施

親子で記念の写真たてを作ります。

●持参物 上靴、水分補給用の飲み物

●申込方法 電話で事前にお申し込みください

《問い合わせ先》生涯学習課 ☎43-3001

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)

脳ドック検査(脳検診)を始めます

5月から完全予約制で脳ドック検査(脳検診)を開始します。予約は、4月11日(月)から窓口・電話で受け付けます。

▼検査日時 毎週金曜日14時から(1日3人まで) ▼検査料金 ①22,000円コース ②30,000円コース

▼検査内容 問診票の記入、1.5テスラMRによる頭部MRI/MRA、頸部MRA6ミリスライス厚1.2ミリで撮影(②30,000円コースには、血液検査と心電図検査も含まれます)

【予約・問い合わせ先】 涌谷町国民健康保険病院健診班 ☎43-5111 (内線156)

介護Q&A～食事編～

Q.1 家で祖母の介護をしています。トイレが心配であまり水分をとらないので心配です。

A.1 お年寄り、体の中の水分が少ない状態でも、どの渴きをあまり感じません。水分補給は、一気にではなく、少しずつ回数を分けて飲ませましょう。ゼリーやヨーグルトなど水分の多いデザートもおすすめです。

Q.2 以前より食事が少なく残すことが多くなった。

A.2 私たちが普通に食べているものでも、お年寄りには「食べづらい」「かみにくい」と感じる場合があります。例えば、具沢山の味噌汁で野菜を柔らかく煮るのもおすすめです。消化が良く食べやすいものをバランスよくとるのは大変です。栄養補助食品や介護食を購入してみるのもおすすめです。食事中にせき込むことが多くなってきたら、あんかけ風のおかずにしたたり、トロミ剤を使用してお茶やみそ汁にトロミを付けると飲み込みやすく、誤嚥性肺炎の予防にもなります。トロミの加減は、はちみつ状がちょうどいいとされ、硬すぎないように気を付けましょう。

Q.3 食事に時間がかかるようになりました。

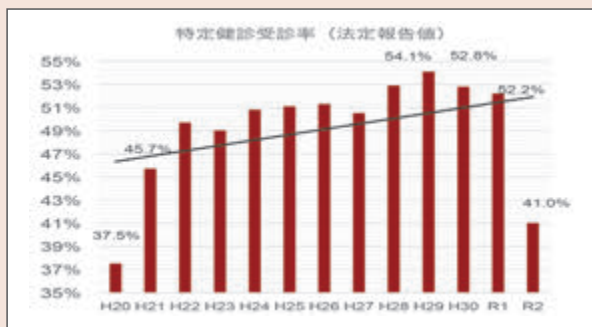
A.3 テーブルの高さや食事の時の姿勢に気を付けていますか？姿勢がきちんとしていないと、食べたい気持ちが低下します。食事をとる人が見えやすい位置に茶碗などを準備します。座る姿勢は、のけぞった姿勢にならないよう、注意が必要です。姿勢よく、椅子や車椅子に座りましょう。



姿勢が悪く、テーブルも低いので、食事がしにくい。



姿勢も良く、手を伸ばしやすい位置にテーブルがあります。



「特定健診・がん検診」・「食生活」・「運動」・「たばこ・アルコール」

皆さんは平成15年に策定された涌谷町の健康増進計画「わくや健康ステップ21計画」を知っていますか。

わくや健康ステップ21計画
健診は生活習慣病予防の入り口です

皆さんは平成15年に策定された涌谷町の健康増進計画「わくや健康ステップ21計画」を知っていますか。これまで町民や町内関係者を交えた策定会議や推進会議を経て、より住民に合った計画へと少しずつ変化させてきました。そして、平成30年度からは「第二次わくや健康ステップ21計画後期計画」として、「特定健診・がん検診」・「食生活」・「運動」・「たばこ・アルコール」

皆さんは平成15年に策定された涌谷町の健康増進計画「わくや健康ステップ21計画」を知っていますか。これまで町民や町内関係者を交えた策定会議や推進会議を経て、より住民に合った計画へと少しずつ変化させてきました。そして、平成30年度からは「第二次わくや健康ステップ21計画後期計画」として、「特定健診・がん検診」・「食生活」・「運動」・「たばこ・アルコール」

健診やがん検診は不要不急の用事ではありません

むしろ受診を控えることで、さらなる健康への深刻な害が懸念されています。例えば、国ではがん検診については、「コロナ禍で迷っている間もがんは進行しています。がん検診は不要不急ではなく、必要な外出です」などと呼びか



1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。



2の2区
高橋宗矢くん



2の3区
五十嵐朱桜くん



2の3区
細川架来ちゃん



2の3区
相沢莉彩ちゃん



6区
佐々木奏佑くん



9の2区
吉岡翼くん



9の2区
佐藤優真くん



9の3区
佐々木茉心ちゃん



八雲区
黒田陽澄くん



11区
安住侑李くん



11区
只野涼大くん



黄金区
赤間涼介くん



日向区
鈴木心織ちゃん



下小塚区
大平心咲ちゃん



脇区
村上律人くん



吉住区
舘野内あかりちゃん



吉住区
齋藤陽向くん



猪岡区
藤村舞彩ちゃん



猪岡区
浅野詩生ちゃん



猪岡区
平塚空くん

コロナを乗り切れる健康を

新型コロナウイルス感染症は、基礎疾患がある人が感染すると特に重症化しやすいと言われています。基礎疾患には、高血圧症や糖尿病、慢性腎不全などの生活習慣病が含まれており、コロナに負けない健康づくりには、日々の生活習慣病予防策が重要となります。この対策の入り口は「健診を受けて自分の身体の状態を知ること」です。

皆さんは、昨年12月に配布した「令和4年度浦谷町各種健診申込書」を提出されましたか。申込書を基に、4月以降健診の受診票を配布します。ぜひ健診を受け、自分の健康状態の把握と生活習慣病対策をしていきましょう。

▼問い合わせ先

健康課健康づくり班
☎ 25-17973