



消費者ホットライン 188(じやや)

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口を案内することで消費生活相談の最初の一手をお手伝いするものです。

「悪質商法などによる被害にあった」「ある製品を使って怪我をした」「お試し購入のものが定期購入契約になっていた」などの消費者トラブルで困っていませんか？

また、「新型コロナウイルスが接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」と不審な電話がかかってきた」などの新型コロナウイルスに関連したトラブルや「雨漏りの修理をしたらさらにひどくなった」などの災害に関するトラブルで困っている場合は、一人で悩まずに、全国どこからでもつながる消費者ホットライン「188(じやや)」に相談してください。専門の相談員がトラブルを解決します。

▼問い合わせ先
町民生活課町民生活班
☎43-2113



ひとり親家庭等 就業支援講習会

ひとり親家庭の親または寡婦を対象に、パソコン講習会ワード2019日曜コースを募集します。詳細は、お問い合わせください。

▼日時 7月31日(日)
11月6日(日)

各日曜14時～17時

▼申込期間 6月16日(木)
7月11日(月)

▼場所 宮城県母子・父子福祉センター

▼対象 宮城県内在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる人。定員は8人です。

▼受講料 無料(教材費・検定料として別途1万6千円程度)

▼問い合わせ先
(公財)宮城県母子福祉連合会
☎022-25616512



母子父子家庭等 特別相談

母子父子家庭が抱える養育費や親権などの諸課題解決のため、無料の弁護士相談を実施します。利用には事前予約

が必要で。日時や相談場所の詳細は、宮城県母子・父子福祉センターにお問い合わせください。

▼問い合わせ先

宮城県母子・父子福祉センター

☎022-29510013



涌谷町社会福祉協議会 介護職員初任者研修講座 受講生募集

介護の仕事をしてみたい人などに向けた入門的な資格です。介護の基本的な知識や技術を修得できる講座です。詳細はお問い合わせください。

▼期間 7月～9月(全22日
131時間)

▼場所 高齢者福祉複合施設
ゆづらいふ

▼定員 12人(先着順)

▼受講料 4万8千円

▼申込期限 6月24日(金)

▼問い合わせ先

涌谷町社会福祉協議会

☎43-6661



自衛官を募集します

▼応募資格 18歳以上

33歳未満
▼受付締切 通年で受付
《幹部候補生(第2回)》

▼試験日 12月3日(土)

▼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

▼応募資格
▽一般・大卒程度 22歳以上
26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込色)、修士課程修了者(見込色)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(見込色)など

▽歯科・薬剤科 専門の大卒(見込色)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)
6月16日(木)

▼試験日 一次試験
6月25日(土)

《一般曹候補生(第1回)》

▼応募資格 18歳以上
33歳未満の人

▼受付期間 7月1日(金)
9月5日(月)

▼試験日 一次試験を9月15日(木)～18日(日)のいずれか指定の1日で実施

《貸費学生》

▼応募資格 大学の理学部・工学部の3・4年次など(詳細はお問い合わせください)

▼受付期間 6月1日(水)

事業の中止について

涌谷町釣り公園へら釣り大会 6月19日(日)の開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止します。

▼問い合わせ先
まちづくり推進課
☎43-2119

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://satoongakuyousitu.blog.fc2.com/>



もっともっとワクワクする涌谷町へ

涌谷町地域おこし協力隊を募集します



これまで涌谷町では、都市部から移住してきた地域おこし協力隊が持つ技術や経験により、これまでなかった新たなワクワクがもたらされてきました。

涌谷町では、今後もこの流れを加速させていくため、新たに地域おこし協力隊を募集します。

【身分・待遇など】

- 会計年度任用職員型(涌谷町との雇用関係あり)
- 委託型(涌谷町との雇用関係なし)

任用期間は、任用日から最長3年間。

会計年度任用職員型の給与は月額16万6千円(初年度)とし、6カ月以上勤務の場合は期末手当を規定の額を支給します。隊員の能力・経験・資格によって最大19万6900円(初年度)支給します。

委託型は委託料として月額16万6千円を基本とし、特別な経験や技術、資格を有している場合など月額20万円を限度として支払います。

【募集対象者】

次の①から②のいずれかに該当し、委嘱決定後、涌谷町に住民票及び生活拠点に移すことができる人

①三大都市圏又は政令指定都市のうち、いずれも都市地域に現に住所を有する人

②三大都市圏外の都市地域に現に住所を有する人
※地域おこし協力隊員として2年以上活動した経験がある人は対象外。涌谷町出身者のUターンの人も歓迎。

●令和4年4月1日現在、20歳以上～50歳以下の人

【活動業務】

次のいずれか、または、複数の分野を掛け合わせて活動していただきます。

- 観光振興にかかわる業務
- 農業にかかわる業務
- 映像制作などのクリエイティブにかかわる業務
- 涌谷町への移住定住推進にかかわる業務
- フリーミッション型(隊員提案型)の業務

その他詳細は、涌谷町ホームページをご覧ください。



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	☎ 25-7902
■ 福祉課包括支援班	☎ 25-7903
■ 子育て支援室	☎ 25-7906

6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 第1期

上下水道料金 6月分

納期限は、6月30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	6月1日(水) 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	6月1日(水) 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。	涌谷町社会福祉協議会 ☎43-6661
生活相談	6月22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。	青少年相談室 ☎43-5191
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。	健康課健康づくり班 ☎25-7973
栄養相談	6月20日(月) 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。	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
精神保健福祉相談	6月24日(金) 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。	
思春期・青年期 ひきこもり相談	6月20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	6月7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	6月6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、白幡利政委員、渋谷ミホ委員、日野善勝委員です。	農業委員会事務局総務班 ☎43-2120
農業委員会総会	6月24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	6月29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

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

子育て ひろば

子育て支援サークルや
イベント情報を紹介

のんのん教室

鏡岳公民館

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。
6月は開講式です。みんなで一緒に遊びましょう。

- 日時 6月21日(火) 10時～11時
- 場所 鏡岳公民館
- 対象 未就園児の親子(祖父母も可)
- その他 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保護者は、マスクの着用をお願いします。
- 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

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

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 6月20日(月) 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 ご興味のある方
- 参加費 500円(材料費) ●申込締切 6月13日(月) 《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！
見守り託児スタッフも募集しています。

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カ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。支援室で遊具や体を使って遊び、楽しく過ごしましょう。

- 日時 6月22日(水) 10時～11時
- 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・おむつ交換時用のタオル
- その他 事前申込が必要です。

保護者はマスクを着用し、検温や健康状態を確認の上、ご来園ください。
子育ての相談にも応じます。

《問い合わせ先》 さくらんぼこども園 ☎43-6681

乳幼児一時預かり事業

一時預かり

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 子どもの丘保育所(涌谷町涌谷字中江南222)
- 対象 生後6カ月～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 ☎25-7906
子どもの丘保育所 ☎87-5531

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)

ドクターズコラム “心臓リハビリテーション”、知ってますか？体を動かして心臓をよくしよう

心血管カテーテル治療、ペースメーカー治療など、多岐に渡る心臓治療ですが、心臓疾患治療の基本は生活習慣の改善です。実際に心臓病になると、生活習慣は変えなくてよいのか、激しく動けるのか、食生活は、などの疑問がわいてきます。心臓リハビリテーションとは、これらの疑問にこたえ、患者さんとともに行動するプログラムです。



【運動療法】

心臓病の人はどのくらい動けるのか。心臓病の種類、心臓機能の状態により異なりますので各々に合わせた運動量を決め(運動処方といいます)、適度の負荷のもと運動をしてもらいます。ポイントは“無理なく楽しく行える”です。運動の基本は有酸素運動で、ウォーキングは安全かつ効率的で簡単に行える方法です。目安は、息の切れない範囲で1日20分～30分、週に2～3回行うのが良いとされています。

【食事指導】

塩分管理が大切です。1日の塩分摂取量は6g以下とされ、最初は難しいと感じます。しかし、摂取の制限に取り組むと以外と簡単に目標を達成できてしまう事が少なくありません。家族などの協力のもと行うのが成功の秘訣です。

【生活指導】

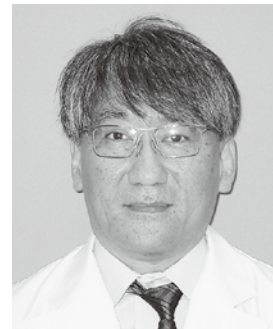
規則正しい生活が重要です。寝不足もよくありません。心臓病の増悪は、生活習慣が関係し、手洗い、口腔ケアなど基本的な自己管理が重要になります。

心臓病の患者さんには適度の運動(負荷)が必要です。重症の人ほど、症状が心配で動けない、動くと悪化するのではないかと、などの理由で活動を制限しがちです。その結果“運動耐容能”が低下します。運動耐容能とはその人が活動できる能力です(簡単に言うと体力)。運動耐容能は、心機能のほかに、呼吸機能、自律神経機能、骨

格筋機能(筋肉)が関係します。心臓病の患者さんは、心機能とともにこれらの機能も低下し(特に骨格筋機能)更なる活動性の低下を招くという負の連鎖に陥ります。心臓自体を治療してもこれらの機能不全を残しては意味がありません。

運動療法とは、この負の連鎖を断ち切るため無理のない範囲で運動を行い、機能不全を改善し、徐々に活動性を上げていく取り組みです。状況によっては心臓病になる前の活動性を取り戻すことが可能になります。

現在多くの施設で心臓リハビリテーションへの取り組みがなされるようになってきています。皆さまも積極的に運動療法を取り入れてみてはいかがでしょうか。



【寄稿者】

涌谷町国民健康保険病院
副院長
大友達志

【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

アポロ音楽院 涌谷教室

ピアノ 声楽—うたごえひろば—

体験レッスン、お問合せはこちら▼

☎090-5841-3747

涌谷町字新町東74-2(都築) 涌谷駅徒歩1分

広告

ノア「涌谷耆番館」

入居者様の希望で介護も
受けられる高齢者向け住宅。

涌谷交番となり
8月上旬オープン TEL **0229-25-8828**

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



食

健全な食生活を送れるよう啓発活動

育月間の実施とポスターコンテストの結果

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。食育月間・食育の日に合わせ、涌谷町では食にまつわる活動を実施し、町民の皆さんに健全な食生活を実践していただけるよう、啓発しています。

昨年度は町内の幼稚園や小中学校から「食にありがとう」をテーマに絵画を募集し、6月の食育月間のポスターを決めるコンテストを実施しました。

審査員には、涌谷町食育推進協議会に加えて涌谷高等学校美術部の皆さんに協力していただき、最優秀賞と優秀賞、佳作を決定しました。最優秀賞の中澤美織さん(籠岳白山小1年生)の作品は、食育月間のポスターとして町内の各施設に掲出します。

なお、令和4年度もポスターコンテストを実施しますので、ご応募をお待ちしています。

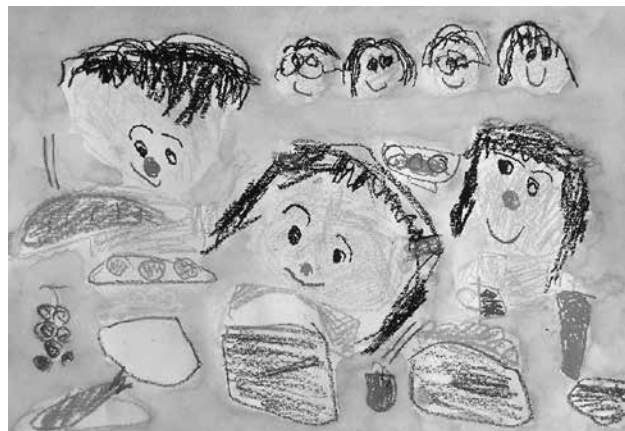
食育月間の取り組みとして、家族そろって食卓を囲む時間を作ったり、地域でとれた食材を使ったり、朝ごはんには主食・主菜・副菜をそろえて食べる日を増やすなど、コロナ禍でも自分でできる「食育」について考え、実践してみたいかがでしょうか。

《令和3年度食育月間ポスターコンテスト審査結果》

最優秀賞 中澤美織さん(下図)

優秀賞 大平恭埜さん 平塚陸さん 佐々木碧生さん

佳作 佐藤里桜さん 佐藤桔平さん 佐々木陽向さん
伊藤芙侑子さん 本田奈桜さん



乳

大切なのは早期発見！

がん検診が始まります！

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

乳がんは30代から増え始め、40代～50代で最も多くなっていますが、早期に発見・治療すれば90%以上が治癒するといわれています。早期発見のためには、まずがん検診を受けることが必須です。

乳がん検診に申し込みしている人は、届いた案内を確認し、受診してください。これから申し込みを希望する人は、健康課健康づくり班にお問い合わせください。

《対象者》 30歳以上の女性
(40歳以上は前年度未受診者)

《検診日時》 6月7日(火)～6月14日(火)の7日間
(日曜日は除く)
受付時間は、8時30分～13時
詳細は、個別通知を確認してください。

《検診料金》
①30歳～39歳 2,000円
②40歳～64歳 2,500円
③65歳以上 1,500円

《持参物》
受診票、健康保険証、検診料金、バスタオル



すばらしい涌谷を創る協議会 清掃活動クリーン・ボランティア募集

すばらしい涌谷を創る協議会では、ごみのないクリーンな町を目指し、清掃活動をしています。当日は、涌谷公民館周辺のごみ拾いをします。皆さまの参加をお待ちしています。

- ▶日時 6月11日(土)9時集合(雨天中止)(1時間程度)
- ▶場所 涌谷公民館
- ▶問い合わせ先 すばらしい涌谷を創る協議会事務局
生涯学習課 ☎43-3001

涌谷公民館講座 ご存じですか？遺言書保管制度

自筆証書遺言書保管制度について出前講座を開催します。「自筆証書遺言書保管制度」とは、自身で作成した遺言書を法務局に預けることで適切に保管・管理されるため、紛失や消失、改ざんされるおそれなくなります。

皆さんも講座に参加し、制度の仕組みや遺言書のメリットを学んでみませんか？

- ▶日時 6月28日(火)11時～12時
- ▶場所 涌谷公民館交流ホール
- ▶申込方法 涌谷公民館に電話で申し込み
定員20人になり次第締め切ります
- ▶申込期間 6月6日(月)～6月20日(月)
- ▶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》

砂糖菓子の弾丸は撃ちぬけない 著 桜庭一樹

一刻も早く社会に出て、お金という実弾を手に入れた中学二年生の主人公は、転校してきた少女に何かとよく絡まれる。嘘つきで残酷で魅力的な少女は実の父親から暴力を受けており… 痛みに満ちた、せつない物語

▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

出会いD-PARTY参加者募集

出会いと交流のきっかけづくりとして会話を中心に「であい」を楽しむ青年交流のイベントを開催します。すてきな出会いを探してみませんか？

- ▶日時 7月17日(日)13時～16時
- ▶申込期間 6月1日(水)～6月24日(金)当日必着
- ▶場所 祥雲閣(大崎市古川福沼1丁目2-2)
- ▶対象
男性：大崎管内在住の25歳～40歳の独身の人
女性：県内在住の25歳～40歳の独身の人
- ▶定員 男女各15人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶参加費 男性1,500円、女性1,000円
- ▶申込方法 電話や郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、住所・氏名・年齢・性別・職業・連絡先を明記の上、お申し込みください。
- ▶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
〒989-6171大崎市古川北町5-5-2
☎22-3001
Eメール chiko@city.osaki.miyagi.jp
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

皆さん、こんにちは。クリスです。前回のコラムは、ちょうど涌谷町の「金のいぶき」のテレビCMが放送されたタイミングで、反響が大きく、多くの人に楽しんでもらいました。

地域おこし協力隊 コラムリレー 黄金発掘日誌

最近、新たな試みとしてユーチューブチャンネル「Wakuya Now」を開設して毎日投稿しています。涌谷の季節の花や歴史、米づくりなどについても投稿しています。小さなことから大きなことまで、私が考えたこと、おもしろいと思ったことを発信しています。

撮影は、ほとんどスマートフォンで行っています。スマートフォンカメラは簡単で、カメラやレンズに関する特別な知識も必要ないので、

気軽に取り組みます。映像や音声が悪くても悪くても、私はそれを使うようにしています。もっといい写真が撮れたはず、もっといい話を聞けたはずと思いついて時間を無駄にすることはなく、毎日新しい映像を公開できています。古いものに再挑戦するのも、新しいことを始めるのも自由です。毎日、これが仕事なのです。

私が教訓(今を生きる。過去を後悔しないように。試してみる、もう一度やってみる。一步一步進むこと。手に入れたものを使う)を身に付けて成長できているかどうか、映像を通してチェックしてください。



涌谷町地域おこし協力隊
クリス隊員