

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

おひさまカフェdeカラーセラピー

色は自分を映し出す鏡。直感でボトルを選ぶカラーセラピーと癒しのティータイムを楽しみましょう♪
カラーセラピーは個室にて個別（約10分）に行います。

子連れの方は見守り託児を行います。同席でもOK。



- 日時 9月1日(金)10時～11時30分
- 対象 涌谷町町民医療福祉センター集団検診室
- 対象 子(孫)育て中の方(定員4人)
- 参加費 600円(茶菓子代込み)
- 申込締切 8月25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

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回子育てイベント行っています。8月は熱中症対策のため、お休みします。次回は、9月19日(火)の予定です。詳細は、広報わくや9月号でお知らせします。

《申し込み先》生涯学習課 ☎43-3001

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 認定こども園こどもの丘
涌谷修紅幼稚園

Eプロンおばさんと遊ぼう広場

E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(祝日は休み)
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
- 参加費 無料 ●事前申込 不要
- 感染症対策のお願い 保護者はマスクの着用をお願いします。水分補給用の飲み物はご持参ください。

《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30分～12時、13時～15時30分
- 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)

《問い合わせ先》子どもの丘子育て支援センター
☎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 ☎25-3118

高齢者ほど脱水症に気をつけましょう 涌谷町老人保健施設さくらの苑 ☎43-5111(内線611)

暑い時期、心配になるのが脱水症です。特に高齢者では、若い時に比べて身体の水分が減っていたり、のどの渇きを感じにくかったり、食事の量が減ることで水分や栄養の摂取量が減ってしまったりとさまざまな原因が重なり脱水症になりやすいです。

また、トイレの回数を気にして、水分を控えることも脱水症になる原因の1つです。

脱水症は症状として、食欲低下やめまい、吐き気などがありますが、年齢とともに症状にも気づきにくくなってしまいます。

水分制限や糖分制限がある人はかかりつけの病院に相談して上手に水分補給を行いましょう。



集

がんなどの早期発見のため、忘れずに受診しましょう

団バス健診が始まります

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

住民健診を申し込んだ人は、届いた受診票と案内を確認し、忘れずに受診してください。40歳以上の人は、集団バス健診で肺がん検診と大腸がん検診も同日に受けられます。遠田郡内の指定医療機関では、特定健診を受けられます。

《受診場所と受診期間》

●集団バス健診

籠岳公民館 8月22日(火)、23日(水)

涌谷公民館 8月24日(木)～28日(月)

●特定健診

各医療機関 6月1日(木)～9月30日(土)

※米谷医院、東泉堂病院、熱海医院、小牛田内科クリニック、高城利江整形外科、袖井クリニック、美里町立南郷病院、野崎内科胃腸科、美里クリニック、いせ内科クリニック

《健診ごとの対象者》

- ①特定健診 40～74歳の涌谷町国民健康保険加入者
- ②若年者健診 20～39歳の涌谷町国民健康保険加入者
- ③後期高齢者健診 75歳以上の後期高齢者
- ④若年者健診 20～39歳の社会保険加入者と社会保険被扶養者
- ⑤肺がん検診 40歳以上の町民
- ⑥大腸がん検診 40歳以上の町民

《対象者ごとの健診費用》

①～③・⑤無料 ④自己負担3,000円(社保) ⑥500円

《持参物》 受診票、健康保険証、インセンティブ事業応募ハガキ(40歳～74歳の涌谷町国保加入者を対象に4月に配布しています)

《申込方法》 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申し込みください。すでに受診票が手元にあり、指定医療機関での特定健診を希望する場合は、各医療機関に直接予約してください。

特定健診は、加入する健康保険で料金が異なります。保険変更手続き中の人は、健診受付時にその旨を伝えてください。

広告

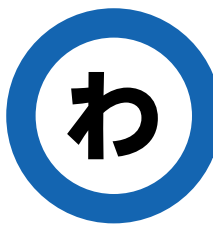
—— 全国の処方箋受け付けます ——

〈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



運動不足をスッキリ解消しませんか？

わ 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

大人気のわくや元気アップ教室を今年も開催します。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？特に、健診を受けて血糖値が高かった人やメタボと言われた人は、ぜひご参加ください。

《日 時》 ①9月4日(月)9時30分～11時30分
②9月22日(金)9時30分～11時30分

《場 所》 ①涌谷公民館交流ホール
②籠岳公民館 ①②で会場が異なります

《内 容》
①講話 脂質異常は何が問題？～コレステロール～
運動 ウォーキングフォームをマスターしよう
②講話 糖尿病予備群にならないために
運動 しっかり筋トレ(腰痛・膝痛予防)

《対 象》 町民ならどなたでも

《定 員》 40人程度(定員になり次第締め切ります)

《持参物》 筆記用具、飲み物(水分補給用)、タオル、動きやすい服装と靴、ヨガマット(所有者のみ。ヨガマットがない人には貸し出します)

《申込方法》

①8月10日(木)②9月1日(金)(各回とも8時30分から)から受付を開始します。健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。

ポイント1 魚介類を調理する場合は、流水で表面をよく洗浄し、内臓をとったあとも十分に洗浄する。

ポイント2 生の魚や切り身などを冷蔵庫で保存するときは、ラップなどをかけるか、ふたのある容器を使用する。

ポイント3 魚介類を調理する場合、水道水の流水で表面をよく洗浄し、内臓をとったあとも十分に洗浄する。

ポイント4 魚介類を調理し

ポイント1 魚介類は冷蔵または冷凍保存する。そして、冷蔵庫の扉はできるだけ開閉を少なくして庫内の冷気を逃がさないようにするとともに食品を入れるのは冷蔵庫の7割以下とし、冷気の循環を妨げないようにする。

ポイント2 生の魚や切り身などを冷蔵庫で保存するときは、ラップなどをかけるか、ふたのある容器を使用する。

ポイント3 魚介類を調理する場合、水道水の流水で表面をよく洗浄し、内臓をとったあとも十分に洗浄する。

ポイント4 魚介類を調理し

宮城県外洋の平均海水温が19度を超えると予想されたため、魚介類による腸炎ビブリオ注意報が発令されました。魚介類を扱う際には、次の7つのポイントに気をつけ、食中毒を予防しましょう。

食中毒の原因となる腸炎ビブリオ 魚介類の調理方法に気をつけ 食中毒を予防しましょう

たら、まな板などの調理器具は洗剤を使って十分に洗浄し、熱湯などで消毒する。手は石けんを使い、十分洗浄する。

ポイント5 加熱調理する食品は、十分に熱を通す。

ポイント6 調理後は、早く食べる。

ポイント7 冷凍された魚介類を調理する場合は、流水または冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジを使って解凍する。解凍後は、生の魚介類を調理する場合と同じように注意する。

▼問い合わせ先
健康課健康づくり班
☎25-7973

- 健康寿命を延ばすために
年に一度の成人歯科健康診査
皆さんのお口は健康ですか？むし歯や歯周病は気づかないうちに患っている場合があります。自分の口腔内に満足していても、要指導・要精密検査の人がいます。次の日程で成人歯科健診を行います。これからの申し込みでも受診できますので、お口の状況を把握し、お口の環境を整えましょう。
- ▼健診期間 8月1日(火)～9月30日(土)
- ▼実施医療機関
▽木村歯科医院 ☎43-3313
▽しろやま歯科医院 ☎43-2363
▽武田歯科医院 ☎25-5250
▽戸田歯科医院 ☎42-3388
▽よこうち歯科クリニック ☎43-6480
▽わくやお歯科 ☎43-6616
- ▼対象 30歳以上の人
- ▼持参物 保険証、現在使用中の歯ブラシ
- ▼健診料金 千円(40・50・60・70歳の人は無料。治療代は別途かかる場合があります)
- ▼問い合わせ先
健康課健康づくり班
☎25-7973

武家屋敷を楽しもう

茅のほうきづくりや紙玉鉄砲あそび

夏休みの一日を武家屋敷・佐々木家屋敷で過ごしなが
ら、木や土、草(茅)からなる伝統的な住まいの特徴を学
びます。茅葺き住宅の座敷の中で、北上川から収穫した
茅を使ってオリジナルのミニほうきを作ります。

- ▶日 時 8月11日(金)9時~16時
ほうきづくりは、午前の部10時30分~12時、
午後の部13時~14時30分の2回開催(要申込)
- ▶場 所 町指定文化財・佐々木家屋敷
- ▶対 象 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)
ほうきづくりは、各回10組(先着順)

- ▶参加費 無料
- ▶持参物 水分補給用の飲み物
- ▶問い合わせ先
生涯学習課 ☎43-3001



町民文化祭の参加者を募集します

町民文化祭で、文化活動の成果を発表しませんか。ス
テージ発表と作品展示をする団体と個人を募集します。

- ▶日 時 11月2日(木)9時~15時30分 展示の部のみ
11月3日(金)9時~15時 発表の部・展示の部
- ▶場 所 涌谷公民館
- ▶参加費 涌谷町芸術文化協会会員は無料
会員外 団体4,000円・個人2,000円
- ▶申込方法 生涯学習課備え付けの申込用紙に必要事項
を記入し、参加料を添えて生涯学習課に申し込む
- ▶申込期間 8月1日(火)~8月31日(木)(厳守)
- ▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

涌谷公民館図書室 8月のテーマは妖怪

8月8日は遠野物語で有名な民俗学者・柳田國男くにおの命
日です。

【一般書】ときめく妖怪図鑑

文 門賀未央子 画 アマヤギ堂 監修 東雅夫ひがしまさお

妖怪は日本人にとってあやしい隣人であり、ルーツを
たどると博物学や歴史学、宗教学までかかわっており、
日本特有の文化が見えてきます。絵とわかりやすい解説
で描かれる妖怪図鑑です。

ちいさなちいさなおはなし会

よみかたりボランティア「おはなしの森」による、パ
ネルシアターや絵本の読み聞かせ会を8月26日(土)10
時30分から11時まで涌谷公民館談話室で開催します。
事前申込は、不要です。お気軽に遊びに来てください。

- ▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501

涌谷第一小学校PTA 親子ふれあい作品展

夏休みに親子で製作した工作や図画、手芸などの作品
展示します。親子の力作をお楽しみください。

- ▶日 時 8月27日(日)~9月8日(金)(毎週水曜休館)
9時30分~16時30分
- ▶場 所 くがね創庫
- ▶入場料 無料
- ▶主 催 涌谷第一小学校PTA
涌谷第一小学校
- ▶問い合わせ先
くがね創庫 ☎43-6066



地域おこし協力隊

コラムリレー

おうこんはつくつにっし
黄金発掘日誌

こんにちは。旦那の方の宮澤です。夫婦協力隊として着任したため、よくこんなフリーズを使っています。涌谷町とご縁を頂いてから早くも半年が過ぎました。町では「広報に載ってた方だよね?」とか「家族で着物でなんかやってる人だっけ?」などと、お声をかけていただくこともありました。ゆっくりでも涌谷の町に溶け込んでいけているならばうれしい限りです。県南の大河原町で声をかけていただいた時はさすがに驚きましたが(笑)



この半年の活動を振り返りとして、桜の時期に合わせた春のマルシェ&竹灯りで夏の夜を照らす2つのイベントを企画し、天平ろまん館で開催させていただきました。どちらも手探りで始めた催しでしたが、学生さん、作家さん、職人さんなど、町内外・年齢・職業問わず多くの方のご指導・ご協力によりひとまず終えることができました。この場をお借りして御礼申し上げますとともに、これからも皆さまと共に沢山の思い出を創造できたらと考えております。

そして、今回の夏のイベントで涌谷町の桜と金をイメージした竹灯りは、天平ろまん館の歴史館内に期間限定で展示させていただいております。ぜひ足を運んでいただけたらうれしいです。



涌谷町地域おこし協力隊
宮澤達隊員

戸籍の窓

6月1日～30日届出分

(行政区順 敬称略)

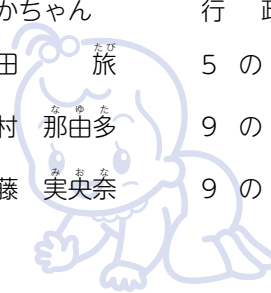
誕生おめでとう

(男の子1人/女の子2人)

お悔やみ申し上げます

(男性12人/女性7人)

あかちゃん	行政区
富田 旅	5の2区
木村 那由多	9の2区
佐藤 実央奈	9の3区



氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
佐藤 安子	93	1区	渋谷 弘	91	下郡区
白岩 いつよ	96	3区	鎌田 たみ子	83	下郡区
富田 仁三	89	3区	佐々木 常夫	96	上郡2区
山本 弘子	98	6区	浅野 銈子	87	小里区
渡部 欽也	91	9の2区	一條 たつよ	94	岸ヶ森区
只野 剛彦	82	11区	高橋 眞	87	脇区
三塚 義幸	75	11区	坊城 覚祐	38	篁岳区
成澤 昭夫	96	下小塚区	佐藤 和治	71	短台区
菊池 ハギエ	95	上小塚区	白幡 雅信	47	大谷地区
木村 溥	78	上町区			

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

6月30日現在()内は前月比

人口と世帯		令和5年6月の動き	
人口計	14,767人 (-18人)	出生	3人
男性	7,266人 (-12人)	死亡	26人
女性	7,501人 (-6人)	転入	40人
世帯数	6,006世帯 (+1世帯)	転出	35人
令和5年の出生および死亡			
		出生	18人
		死亡	135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
8月6日(日)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553	8月20日(日)	熱海医院(美里町)	☎33-2020
8月11日(金)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959	8月27日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230
8月13日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111			

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・急な怪我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





広報わくや

令和5年8月1日

通算817号



ORANGE body make studio パーソナルトレーナー 山崎 彩 さん

都会から通いたくなる ジムを目指す

この春、浦谷町浦谷字浦町前東に、パーソナルジムが開業しました。そのジムの経営し、トレーナーを務めるのが山崎彩さんです。彩さんは、大学3年生から仙台市に転出され、卒業後、仙台市で就職し、結婚。その後、夫の転勤で平成28年に青森県へと移住しました。その際、それまでの彩さんの勤務先から出た退職金を、「高級ブランドのバッグなど使わず、自分自身を磨くために使いたい」と、彩さんの前職でもある大手パーソナルジムに入会しました。「当時担当してくれたトレーナーとの出会いが大きかったです。体でネガティブに感じていた部分も改善していき、トレーナーの勧めでジム主催のボディコンテストに出場し、北海道・東北地区で優勝しました。その出会いや体験を経て、次は私がトレーナーになり、同じように人を喜ばせるようになりたいと思うようになりました」。

一念発起後、トレーナー採用率3%に合格し入社。それから160時間の研修とすべての試験に合格した後、店舗配属となりました。合格後も、店舗責任者に認められなければ顧客を受け持てないという厳しいもので、トレーナーによって指導に差が出ないように、知識やモチベーションを向上させるトーク力・サポート力などの磨き上げは必須でした。それでも、幼い頃から大人に囲まれて過ごしてきた彩さんは、持ち前の物怖じしないコミュニケーション力で正式にトレーナーとなり、退職するまでの間、福島県郡山市の店舗で200人以上を担当していました。また、顧客の1人を6カ月で40kg減量させる体づくりを担当し、所属ジム主催のコンテストで全国優勝へと導き、トレーナーとしての夢も叶えました。

今年、晴れて独立した彩さんですが、以前にも独立を考えていました。「トレーナー歴2、3年で、勢いで独立を考える人が多く、私も考えていましたが、コロナ禍と重なり、その時は断念しました。しかし、コロナ禍でできた時間で学び直し、知識を蓄えられました。例えば、人によって落ちる落ちないが分かれ、それは健康数値によること

【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