Tomiya city information

TOMIYA 2

住みたくなるまち日本一を目指して

広報とみや
2025 No.697

特集
生涯元気に！
健康長寿のカギを握るフレイル予防



TOMIYA
広報とみや 2月号　No.697
令和7年2月1日発行

VEGETABLE OIL INK

UD FONT by MORISAWA
見やすく読みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています

広報とみや web版
広報とみや　検索

■編集・発行　富谷市市長公室
■〒981-3392 宮城県富谷市富谷坂松田30番地
☎022-358-3111(代表)
■発行部数：21,350部　1部あたりの費用：50.16円(税込)
■デザイン・印刷／株式会社ソノベ

とみや歴史散歩 其の五十三

「西成田と明石にあった獅子舞」

西成田地区には、かつて多くの民俗芸能があったといわれています。その一つが、令和4年6月号(其の二十七)のとみや歴史散歩で紹介した「剣舞」です。

今回は「獅子舞」について紹介します。詳細な起源や時期は不明なことが多いのですが、古くから西成田地区には獅子舞があり、文化年間(1804~1818年)に忠蔵という人物から明石地区の伊藤栄次郎に伝えられたといわれ、西成田村と明石村の両村で盛んに舞うようになったといわれています。

獅子舞は、獅子頭をかぶって行う芸能で、種類は二人立ちと一人立ちの二系統があるといわれ、奈良時代に中国などの西域から仏教文化とともに日本に移入された楽舞といわれています。

獅子頭は、超自然的な世界などと接触できる仮面と考えられ、場を鎮める意味や悪魔をはらう呪術的な意味があるといわれています。

両村の獅子舞は、腰に太鼓を下げ、笛に合わせて九頭の雄獅子と雌獅子が舞っていたようですが、今では獅子頭は現存しておらず、歌詞だけが残っています。

「参り来て、これの御門を見申せば、桜木を二つに引きわり、門に立てて門に立てて、花は桜木」

「参り来て、これの館を見申せば、一のやからに二のやから、三のやからに御幣立て、御幣の光でやから輝く」

「参り来て、これのお庭を見申せば、四方四角な桝形なお庭なるかな」

時代と共に西成田地区と明石地区の獅子舞は風化し、明石地区の獅子舞は今から90年前の1935(昭和10)年ごろに途絶えてしまったといわれています。

(文責　富谷市民俗ギャラリー　清水　勇希)



菱川師宣 作「獅子舞の図」江戸時代(東京国立博物館所蔵)

虫歯ゼロ ピッカピカ!



東海林 斗真ちゃん(成田)
令和3年2月生まれ

食べるの大好き！歯みがきがんばるぞー！



齋藤 玖音ちゃん(ひより台)
令和3年3月生まれ

これからも歯みがきがんばろう！



小野 華朋ちゃん(町上)
令和3年3月生まれ

明るく元気でいてね!



小林 茉紘ちゃん(明石台)
令和3年3月生まれ

これからも虫歯ゼロでぴっかりーん☆



髙橋 波瑠ちゃん(明石台)
令和3年3月生まれ

たくさん食べて飲んで大きくなってね☆



菊地 悠月ちゃん(明石台)
令和3年3月生まれ

歯みがきよくがんばりました！



伊藤 尚生ちゃん(明石台)
令和3年3月生まれ

むしバイキンにアーンパンチ!



千葉 馨ちゃん(ひより台)
令和3年3月生まれ

これからも毎日歯みがきがんばろうね☆



櫻井 陽菜ちゃん(明石台)
令和3年3月生まれ

毎日歯みがき、がんばるぞ!



秋山 莉杏ちゃん(ひより台)
令和3年3月生まれ

これからも歯みがきをがんばろうね♪

※このコーナーでは3歳児健診で虫歯ゼロだったお子さんを掲載しています。該当する方には健診時に応募用紙をお渡ししています。

Carbon Offset for 160g CO2/item by Waterless Printing. Naturally.
「広報とみや」は水なし印刷(環境配慮型印刷)で印刷し、算定したCO2排出量160g/部をカーボンオフセット(相殺)することで、CO2排出量を実質ゼロにしています。

生涯元気に！健康長寿のカギを握るフレイル予防

富谷に住むさまざまな家族が特集テーマに合わせて登場し、生活の疑問や市の取組などを市民目線で分かりやすく紹介します。

今月の富谷家族

第41回



今回は、誰もがなる可能性があるフレイルについて、いつまでも健やかに暮らしていくための予防方法をご紹介します。



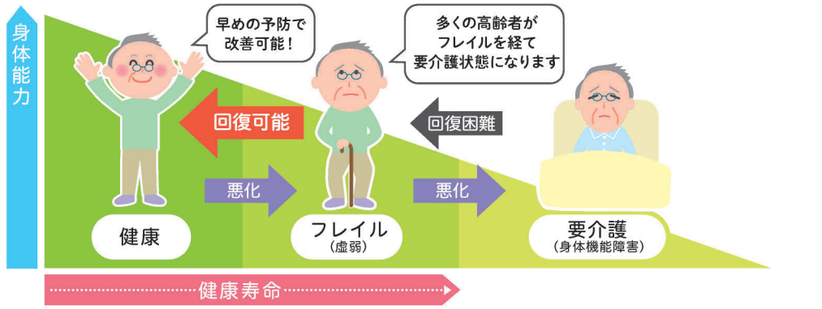
CONTENTS
P02 生涯元気に！健康長寿のカギを握るフレイル予防
P06 防災用品の購入費用を補助します
P07 市長コラム「創生」
P08 令和7年 新年祝賀会
P09 とみやど掲示板
P10 令和7年 富谷市二十歳を祝う会
P11 とみやライフ
P12 子育てのひろば
P14 健康
P15 福祉
P16 インフォメーション
P18 令和6年分 市民税・県民税等の所得申告受付のご案内
P22 とみやスポーツナビ
P24 とみや歴史散歩 虫歯ゼロピッカピカ

あなたは大丈夫？いつまでも元気にフレイル予防

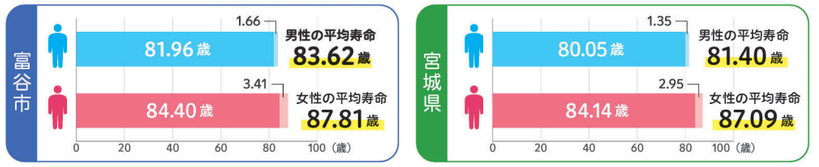
2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ルの日」だと知っていますか。フレイルとは、年齢を重ねて徐々に筋力などが衰え、身体の機能や社会とのつながりが弱くなった状態(虚弱)のことをいいます。

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間を表しますが、普段の生活の中でさまざまな取り組みを行うことにより、健康な状態へ戻ることが期待できる段階です。

加齢による心身の変化は誰にでも訪れるものですが、日々の取り組みによりそのスピードを遅らせることができます。健康寿命を延ばして健やかな毎日を送るためにも、歳のせいだと諦めず、この機会に普段の生活を見直し、要介護につながるフレイルの予防を心がけましょう。



富谷市と宮城県の健康寿命データ



「データから見たみやぎの健康　R5年度版」より

今月のトピック動画をYouTubeでご覧いただけます。



今月は、二十歳を迎えられた皆さんに将来の夢などを聞きました。

やってみよう！健康状態を知るフレイルチェック！

自分の心身の状態を相談できる「かかりつけ医」をもつことも大切なのね



自分の健康状態を確認し生活習慣を見直そう

フレイル予防には、運動、食べる、社会参加の「フレイル予防のための3本柱」を確認し、できる範囲から生活習慣を見直すことが大切です。

また、介護が必要な状態になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいため、フレイルであることに早期に気づき、健康状態の回復を図ることも重要です。

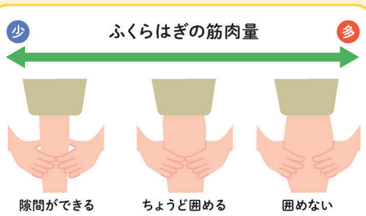
身体の衰えを感じる前に、まずは自分でチェックできる、簡単な「15のフレイルチェック」や「ゆび輪っかテスト」を行い、自分の健康状態を確認しましょう。

また、「かかりつけ医」をもつことで、フレイル予防の助言やサポートを受けられるのでおすすめです。

ゆび輪っかテスト



両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方の**ふくらはぎ**の一番太い部分を囲みましょう。



筋肉量が少ないほど、フレイルや転倒、骨折などの可能性が高くなります

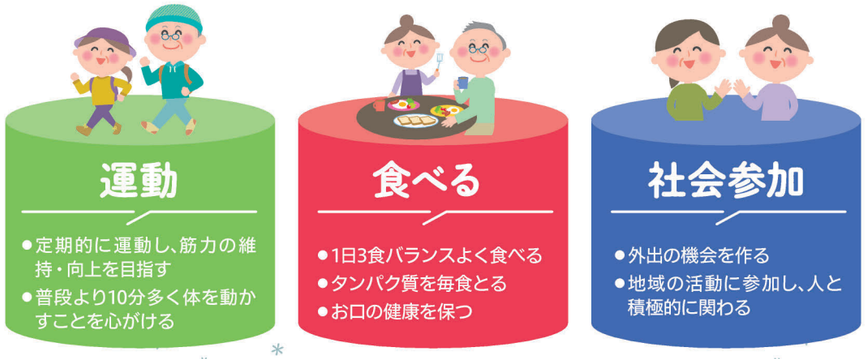
15のフレイルチェック

下記の15の項目のうち、当てはまるものに ☑ マークを入れましょう。
4項目以上当てはまる人はフレイルの可能性があります。

- ☐ 現在、健康状態がよくない
- ☐ 毎日の生活に満足していない
- ☐ 1日3食 食べていない
- ☐ 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある
- ☐ 6カ月間で2～3kg体重が減った
- ☐ 以前に比べ歩く速度が遅くなった
- ☐ この1年間で転んだことがある
- ☐ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- ☐ 周りの人から物忘れがあると指摘されている
- ☐ 今日の日付がわからないときがある
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 週に1回以上外出しない
- ☐ 家族や友人と付き合いがない
- ☐ 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいない

フレイル予防のための3本柱

フレイルを予防するには、①運動 ②食べる ③社会参加が重要です。3つのポイントを押さえ、元気なうちから意識してフレイル予防に取り組みましょう。



運動

- 定期的に運動し、筋力の維持・向上を目指す
- 普段より10分多く体を動かすことを心がける

食べる

- 1日3食バランスよく食べる
- タンパク質を毎食とる
- お口の健康を保つ

社会参加

- 外出の機会を作る
- 地域の活動に参加し、人と積極的に関わる

フレイル予防❶

運動

筋力の維持・向上を目指して いつまでも健康に！



仙台リハビリテーション病院(成田)
理学療法士
榊（さかき） 望（のぞむ）さん

フレイルと聞くと若い人には関係ないと思われがちですが、実際には、30～40歳代の若い世代にも関わりがあります。

時代とともに便利な世の中になると、絶対的に運動量が減り、意識して筋肉を使わないと誰もがフレイルに陥ります。若いうちから、ある程度筋肉に負荷をかけた生活を送ることをおすすめします。

予防は、ご自身の生活の中に取り入れ継続的に行うことがポイントです。生活の中で一つ不便な生活を取り入れましょう。例えば、食器を洗う際に食洗機に頼らず手洗いにすれば自然と立つ時間が増えます。生活を不便にすることで身体を自然に動かすことにつながりフレイル予防になります。

ぐっ!ぴっ!ぱー!体操でさらなる予防へ

簡単なフレイルの予防体操で筋力を鍛え、歩行機能低下を防ぎましょう。また、レコーディングといって、体操した記録を残すことを心がけてみましょう。記録を残すことで、自分と向き合うことにつながり継続性があがります。

自宅でできる簡単体操



❶イスに座って右膝をのばし、3つ数えてから元に戻す。左側も同様に行い、それぞれ10回ずつ行う。



❷イスの背もたれをつかみながら両足でつま先立ちを行い、3つ数えてから元の姿勢に戻る。これを20回行う。



❸左右の足指を交互に「グー」「パー」の形にする。それぞれ10回ずつ行う。

フレイル予防❷

食べる

口の健康は 心身の健康にもつながる！



うちがさき歯科医院(町下)
院長
内ケ崎（うちがさき） 賢二（けんじ）さん

近頃むせやすいと感じる場合、嚥下機能の低下が疑われます。定期的に歯科健診を受診したり、よく噛んで食べたりすることを心がけるようにしましょう。口周りの筋肉を鍛えることは、認知症予防の効果も期待できます。

バランスの良い食事を心がけましょう

POINT 1
主食・主菜・副菜を組み合わせましょう



POINT 2
肉、魚、卵、大豆等の良質なたんぱく質を毎食とりましょう



「オーラルフレイル」って知っている?

食べこぼしが増えた、柔らかいものばかり食べるようになった、といった状態に該当する場合は、口の機能が低下した「オーラルフレイル」の可能性があります。

オーラルフレイル 予防の4つのポイント

POINT 1 しっかり歯を磨く
5分以上歯を磨く。寝る前は特に丁寧にすること。



POINT 2 定期的に歯科健診を受ける
年齢に関係なく、歯医者で定期的に健診を受ける。



POINT 3 口周りと舌のトレーニング
「ごっくんベー体操」は、誤嚥性肺炎の予防にもつながる。
動画でチェック!
ごっくんベー体操の動画はこちらから▶

POINT 4 よく噛んで食べる
よく噛んで食べること、バランスのよい食事を1日3食とることが重要。



フレイル予防❸

社会参加

地域の集いの場所を活用しよう！



富谷市健康推進員(富ケ丘)
相田（あいだ） 一代（かずよ）さん

私は健康推進員として、地域の方が楽しく運動し交流できる場をつくりたいと思い、ストレッチ体操教室を開催しています。参加者は皆顔見知りになり、休憩中のおしゃべりなど、楽しく交流しながら心身の健康につなげています。

市内の各地域では、街かどカフェやゆとりすとクラブなど、気軽に足を運べる地域の集いの場が設けられていますので、積極的に参加して、地域の方々との交流を行いましょう。



地域に出ることで、生きがいや楽しみを発見

人との関わりや、体を動かす機会が減ると、「フレイル」になりやすくなってしまいます。積極的に外へ出ることを心がけ、さまざまな人と交流することが重要です。身の回りで開催されている、地域の活動にまずは参加するところから始めてみましょう。

各地域では催しがたくさんあります！

街かどカフェ



地域の居場所づくりとして、町内会が主体となり町内会館等で開催しています。おいしいコーヒーを飲みながら、地域の幅広い世代が交流を深めています。

ゆとりすとクラブ・サロン



各地区の地域サポーターにより運営されている集いの場所です。月1回、お茶飲みやレクリエーションなど、誰もが楽しんで参加できるような活動を行っています。

買い物ついでに検査!

まちかど健康ラボ



場所 イオン富谷店1階（イオン薬局付近）
時間 10:00～19:00
※イオンモール富谷店が開店している日は利用することができ、毎週火曜日には医師と視能訓練士も配置しています。

イオン富谷店の中にある「まちかど健康ラボ」は、「地域の健康を皆さんとともに創っていきたい」という思いから、東北大学・企業・本市が連携して始めた取組です。

どなたでも無料で利用可能ですので、買い物ついでに生活習慣病リスクや睡眠の質、目の健康などをチェックし、ご自身の健康状態を調べてみましょう。

POP UP イベント

日時 3月15日(土) 10:00～17:00
会場 イオン富谷店（1階催事場・まちかど健康ラボ）

- 創作漫才(ニードル)
- 天然ハーブで作る アイピロー講座
- 糖化・酸化予防 美容講座
- 薬剤師の お薬&健康相談

など

※内容は変更となる場合があります。詳細は広報とみや3月号でお知らせします。

健康診断のススメ ～フレイル予防と合わせて～

フレイルは筋力低下や社会との交流機会の減少等加齢に伴うことが要因になりますが、生活習慣病等の重症化もその一つです。糖尿病や高血圧症など、生活習慣病が重症化し脳血管疾患や心疾患等の病気になってしまうと、食事や運動に支障が出てしまい、社会参加も難しくなるなど、生活の質を大きく低下させてしまいます。

重症化を防ぐためにも住民健(検)診や勤務先の健康診断等は必ず受診し、定期的に健康状態を確認しましょう。また、医療機関の受診が必要な場合は必ず受診しましょう。各種住民健(検)診の申込案内を2月中旬までに世帯主の方へお送りしますので、期限までに申し込みください。(関連記事14ページ)

フレイルを予防し、健康診断を受け、「運動」「食べる」を意識すること、そして積極的に「社会参加」することを一人一人が心がけましょう。その心がけにより、心身が健康となり、笑顔で健やかに暮らせることにつながります。

特集に関する問い合わせ
健康推進課 ☎022-358-0512

Column コラム「創生」

安心な暮らしを守るために

昨今、SNSや求人サイトを利用して集まったメンバー同士が役割を細分化し、匿名性の高い通信手段を活用しながら指示役と連絡を取り合う匿名・流動型犯罪グループ（トクリュウ）による凶悪強盗事件や住居侵入強盗被害などが全国的に発生し、深刻な問題となっています。

本市では、今までのところトクリュウによる被害は確認されていませんが、こうした犯罪が、いつ、どこで発生してもおかしくない社会情勢であり、各家庭において防犯意識を高め、対策を強化していくことが重要です。

こうしたことから、本市では、市民の皆さまの安心・安全な暮らしを守る一助とするため、防犯用品に対する補助を県内自治体に先駆けて今月から実施することといたしました。ご自宅用の防犯カメラやセンサーライト、窓ガラス用の飛散防止フィルムなど、犯罪抑止につながる防犯用品の購入費を補助いたします。

また、高齢者の自宅に強盗や特殊詐欺などの犯罪グループから電話がかかることを阻止する方策として、70歳以上の方を対象に特殊詐欺対策電話装置等の購入費助成も行っておりますので、ぜひ活用していただければと思います。

犯罪を未然に防ぐためには、個人や家庭の対策だけでなく、地域全体で防犯意識を高め、住民の皆さんが協力し合うことも不可欠です。普段から近隣の方々とあいさつをするなど、声をかけることが不審者を寄せつけない地域づくりにつながります。町内会や防犯協会の見守り活動や防犯パトロールなどは、「地域の目」として犯罪を防ぐために大変効果的です。

本市では、防犯協会と連携し、犯罪の手口や特殊詐欺について学ぶ講習会を開催しているほか、不審者情報や地震・大雨による災害関連情報などを受信できる安心安全メールを配信しており、市民の皆さまに情報共有を図るとともに地域全体での防犯意識を高めていきたいと考えております。

これからも、多くの皆さまにご協力をいただきながら、地域一体となって犯罪のない明るい地域づくりに取り組むとともに、市民の皆さまが安心して暮らせるまちづくりを目指して全力で取り組んでまいります。



富谷市長
若生 裕俊

ビックベンチを寄贈いただきました
有限会社たんがら森　様

有限会社たんがら森（大和町）様から、大亀山森林公園にケヤキ一枚板のビックベンチ（全長3メートル）を寄贈いただきました。1月15日には、寄贈に対する感謝状贈呈式を行い、若生市長から有限会社たんがら森代表取締役社長 石垣（いしがき） 英孝（えいこう）さんへ感謝状を贈呈しました。

温かい善意をありがとうございます。



マーチングバンド全国大会　銀賞受賞
～富ケ丘小、成田東小、とみやマーチングエコーズ～

12月14日、15日にさいたまスーパーアリーナで行われた第52回マーチングバンド全国大会（小学生の部・一般の部）において、富ケ丘小学校、成田東小学校、とみやマーチングエコーズが銀賞を受賞されました。各団体は市長を訪問し、「皆で一致団結して演奏演技ができました」と喜びを報告しました。

受賞おめでとうございます。



富ケ丘小学校（左）と成田東小学校（右）の皆さん（12月19日訪問）



とみやマーチングエコーズの梅津（うめづ）団長（12月27日訪問）

空手の国際大会で第3位

1月6日、カラテドリームフェスティバル2024国際大会の組手男子45歳以上50歳未満軽量級（70kg未満）で第3位に輝いた阿部真輝（あべまさき）さんが市長を訪問されました。

阿部さんは大学生の時に空手を始められ、ご自身の鍛錬に加え、成田公民館を拠点に子どもたちに空手を指導するなど、日々空手活動に尽力されています。この度は快挙達成おめでとうございます。



阿部真輝さん（成田）

市長の主な出席公務は市公式ホームページに掲載しています。

市独自

新たに自宅の防犯対策として防犯用品の購入費用を補助します

令和7年２月１日以降に購入したものが対象です



市内の犯罪抑止を図り、安全で安心なまちづくりを推進するため、2月1日から防犯対策用品を購入、設置した方を対象に費用の補助制度を開始します。詳細は市公式ホームページをご覧になるか問い合わせください。

【対象者】次の条件を満たす方
・購入日と申請日に市内に住所があり居住していること
・申請者本人と世帯員全員が市税を滞納していないこと

【補助対象防犯対策用品（例）】
防犯カメラ、屋外設置用センサーライト、防犯ガラス、窓ガラス用防犯フィルム、サムターンカバー　など

【補助対象外】
下記のような防犯対策用品等は補助対象外です。購入前に事前に問い合わせください。
護身用具（防犯ブザー、催涙スプレーなど）、ホームセキュリティなどのサービス契約、門扉・フェンスなどの防犯対策以外の目的のもの　など
※申請者・同居する家族が所有または賃借している**住居に設置する設備が対象（自動車用ハンドルロックバーなど自動車・自転車等の盗難防止装置は対象外）**
※交付は1世帯につき1回です。

【補助額】
購入費の1/2（100円未満切り捨て）とし、5,000円を上限

【必要書類】
・申請書（市公式ホームページからダウンロードするか防災安全課、各出張所で取得してください）
・委任状（必要に応じて）
・領収書の写し
・振込先口座および口座名義が確認できる書類
・用品取り付け後の写真
・申請者の住民票の写し（市で確認することに申請者等が同意した場合は不要）
・納税証明書

【申請方法】
必要書類を防災安全課まで提出してください。（郵送可）

【申請受付】**2月3日（月）～**
※なお、予算に達し次第受付を終了する場合があります。

【申請先】
〒981-3392（住所記載不要）防災安全課　あて

問・申 防災安全課　☎022-358-3180

物価高騰への支援策

令和6年度住民税非課税世帯への物価高騰対策支援給付金およびこども加算給付金

問・申 地域福祉課　☎022-358-3294

対象世帯	令和6年12月13日現在、市内に住所がある世帯であり、以下に該当する世帯 ①世帯全員の令和6年度（令和５年分）住民税が非課税である世帯 ②上記①に該当し、かつ世帯に18歳以下（平成18年4月2日以降に出生）の児童が含まれる世帯
対象外	・世帯員全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている世帯 ・令和6年1月2日以降に海外から日本に入国してきた世帯　など
支給額	①該当世帯：1世帯当たり3万円 ②該当世帯：3万円+対象児童1人当たり2万円
申請方法等	【富谷市で7万円または10万円の給付※を受けた世帯（申請不要）】 →支給のお知らせを2月下旬に送付します。原則、申請は不要です。 ※令和5年度住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯に対する給付金、令和6年度新たな住民税非課税世帯に対する給付金。ただし、前回基準日以降、世帯状況に変更がある場合を除く。 【上記該当者を除く、世帯全員が令和6年1月1日以前から富谷市内にお住まいの世帯】 →支給確認書を2月下旬に送付しますので**3月21日（金）（消印有効）**までにご返送ください。 【その他の世帯】 →令和6年１月2日以降に富谷市内に転入した方を含む世帯などは、**2月25日（火）～3月21日（金）（消印有効）**までに申請が必要です。詳細は市公式ホームページをご確認ください。 給付金に関する詳細はこちら（市公式ホームページ）

市独自

とみや応援3割増商品券
～4月予定～

エネルギー・食料品価格などの物価高騰に対する生活支援や消費の下支えとして、市内登録店舗で利用可能な割増商品券を４月に販売します。

販売方法や販売店舗など、詳細は決まり次第、広報とみや、市公式ホームページや市公式SNS等でお知らせします。



問 産業観光課
☎022-358-0524

令和7年 新年祝賀会



須貝由佳里(すがいゆかり)さん(左)、小野寺舞夢(おのでらまいむ)さん(右)
津軽三味線演奏



行政区長会会長 新藤孝廣(しんどうたかひろ)さん　乾杯の挨拶

1月8日、年頭に当たって市民の皆さんのご多幸と本市のさらなる発展を祈念し、令和7年富谷市新年祝賀会を開催しました。祝賀会では、須貝由佳里さんと小野寺舞夢さんによる津軽三味線の演奏や、富谷田植踊り保存会による富谷田植え踊りが披露され、新春の門出のお祝いに彩りが添えられました。



代表者18人によって行われた鏡開き



富谷田植踊り保存会　富谷田植踊り





富谷市長　新年の挨拶

令和7年富谷市消防出初式

1月12日、市役所市民交流ホールで富谷市消防出初式を開催しました。これは、消防への理解と信頼を深め、人々に火災予防に対する意識を持ってもらうことを目的としています。現在、富谷市消防団は137人の団員と16台の消防車両により安全安心のまちづくりに尽力しています。





式では長年消防活動に貢献された団員の表彰が行われました

100歳おめでとうございます

百寿をお祝いして、市長から100歳を迎えた方へ祝詞と記念品をお渡ししました。



12月15日
青汁を飲むことが長寿の秘訣
發田(はつた)　文雄(ふみお)さん
(あけの平)



1月15日
のんびりと過ごすことが長寿の秘訣
永田(ながた)　ふみさん
(成田)

とみやど掲示板

わくわく♪親子で楽しむ！ とみやど節分 ～鬼は外 福は内～



2月2日(日) 10:00～16:00

親子で楽しめる『手作り恵方巻きワークショップ』や毛糸で簡単『鬼のかぶり物』作り体験ができる“とみやど節分”を開催します。他にも、鬼の絵コンテストの参加募集、「鬼は～外！福は～内！」のかけ声に乗せて豆まきも開催します♪詳細は、とみやどホームページまたはとみやどインスタグラムをご確認ください。皆さんの参加をお待ちしています！

とみやど

富谷宿観光交流ステーション

開所時間　10:00～17:00
※休所日／火曜日
問 とみやど
☎022-347-3344

とみやど
ホームページ

とみやど
インスタグラム

富谷米100%『鳳陽 麹甘酒』



＼とみやどでのみ販売中／

宮城県産富谷米100%で造った内ヶ崎酒造店仕込みのノンアルコール麹甘酒。麹をたっぷりと使用し、お米本来の自然な甘さと旨みが贅沢に味わえる逸品です。ぜひ一度お試しください♪
販売場所：とみやど案内所内物販コーナー
麹甘酒 300ml 650円(税込) ※要冷蔵

しんまち公園駐車場をご利用ください

とみやどの駐車場は約35台のスペースとなっており、土・日曜日、祝休日は混雑が予想されます。しんまち公園駐車場をご利用ください。周辺は道路が狭いので通行の際はご注意ください。

市民の皆さんと「住みたくなるまち日本一」に向けてまちづくりを考える

富谷市の未来について考える市民ワークショップ 開催

12月21日と1月11日、「富谷市の未来について考える市民ワークショップ」をそれぞれ富谷市役所と東向陽台公民館を会場に開催しました。(全3回、第3回：2月9日開催)
ワークショップでは、市民の皆さん同士で本市の「今」や「将来像」について、活発に意見が交わされました。
このワークショップは、現行の富谷市総合計画が令和7年度で終了するため、本市の将来像「住みたくなるまち日本一」の実現に向けた新たなまちづくりの指針となる第2次富谷市総合計画(令和8～17年度)の策定にあたり、市民の皆さんの声を取り入れるため開催したものです。話し合われた内容は、今後第2次富谷市総合計画に反映していきます。



12月21日開催の市民ワークショップ

富谷市総合計画
(平成28年度～令和7年度)
について

問 企画政策課　☎022-358-0517

つながればもっと好きになる！

富谷市の最新情報発信中！

富谷市では、広報とみや、市公式ホームページのほか、各種市公式SNSでも市政情報を発信していますので、ぜひご活用ください。

市公式SNS フォローはこちらから

富谷市公式 LINE	富谷市公式 Instagram	富谷市公式 Facebook	富谷市公式 X	富谷市公式 YouTube

フォローアップ キャンペーン実施中！

3月まで市公式SNSをフォローした方を対象に、抽選で毎月5人に下記オリジナルグッズが当たるキャンペーンを実施しています。応募をお待ちしています。

マスキングテープ



ノート



ミニトートバッグ



応募フォーム

※当選した方には翌月上旬にメールでお知らせします。

問 市長公室　☎022-358-3151

令和7年 富谷市二十歳を祝う会

当日の様子はこちらから

1月12日、富谷スポーツセンターにて令和7年富谷市二十歳を祝う会を開催しました。
当日は、色鮮やかな振袖やスーツに身を包んだ二十歳を迎えた590人が出席し、旧友との再会に会場は笑顔で溢れていました。二十歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。



はたちの誓い



髙橋（たかはし） 愛菜（あいな）さん
（成田中学校出身）

私は、２歳の頃からピアノを習い始め、幼いころからピアニストになるという夢を持ち、たくさんの挑戦や失敗を重ね、現在は、東京の音楽大学に通っています。思い悩んだ時期もありましたが、今は、自身の経験や感情を音に乗せ、聴いてくれる人たちの心を揺さぶり、感動を与え、その人自身に寄り添える、そんな音楽を奏でるピアニストを目指しています。

自分の好きなことや、やりたいことに挑戦し続けるその姿は、きっと誰よりも格好よく、挑戦し続けることで成長につながると私は信じています。そして今、挑戦し続け、あがき、もがき続けている日々をきっと私はおばあちゃんになっても誇りに思い、その時間は必ず未来の私をより良くしていると思います。



私が幼い頃から同じ夢を持ち、努力できる環境を築いてくれたのは、いつも支えてくれている両親、そしてこの富谷という豊かな環境や学びの場があったからこそだと強く感じています。

日々の生活の中でめげることや、不安定な世の中で未来に不安を感じ、恐れてしまうこともありますが、この富谷で育ったという誇りを持ち、二十歳としての決意を持って、日々自己研鑽を続け、自らの未来を切り開いていきましょう。（一部抜粋）



赤十字の取り組みの大切さを実感
「富谷市赤十字奉仕団基礎研修会」

12月16日、成田公民館で富谷市赤十字奉仕団基礎研修会・赤十字防災セミナーを開催しました。本市の赤十字奉仕団員と富谷高校の生徒計34人が参加し、赤十字の成り立ちやボランティア活動について学ぶとともに、避難所運営ゲームHUGカードを使用した避難所運営を体験しました。グループワークでのゲームを通して、大規模災害時にどんな備えや行動が求められるかについて話し合い、楽しく意見交換を行いました。



市民の皆さんと意見交換を行いました
「とみや市政懇談会」

11月30日、東向陽台公民館を会場に市政懇談会を開催しました。懇談会は、市民の皆さんや市内に通勤している方の声をまちづくりに反映させる機会として毎年実施しています。参加された方から、ゴミ集積所や公共交通、子育て支援など、まちづくりに関する意見をいただきました。今後も市民の皆さんの声を大切にし施策へ反映させながら、「住みたくなるまち日本一」の実現を目指していきます。



温かい思いが込められた歳末お弁当
真心こめて描いた絵手紙とともにお届け

12月26日、70歳以上の一人暮らしで希望のあった564人へ歳末お弁当が届けられました。これは、温かい気持ちで1年を締めくくっていただけるよう民生委員と富谷市社会福祉協議会のボランティアの協力のもと、絵手紙を楽しむ会の皆さんが真心を込めて描いた絵手紙を添えて毎年お届けしているものです。お弁当を受け取った方からは、「おいしいお弁当をいただいて、大変うれしい気持ちで新年を迎えられます」との声が聞かれました。



親子でクリスマスを楽しむ！
子育て講座　とみや子育てサロン

12月19日、とみや子育てサロンで子育て講座「クリスマスだよ！ボンクラーズの子どもショー」を開催しました。参加親子は子育て応援ユニット「ボンクラーズ」の皆さんと一緒に手拍子や体を動かした後、シールや台紙を使ってクリスマスツリーの飾りつけを行いました。最後には、サンタクロースがサプライズ登場！サンタさんからのプレゼントに子どもたちは大喜びの様子で、クリスマスを親子で大いに楽しみ、交流を深める１日となりました。

子育て支援センター（とみここ）からのお知らせ

※時間等は個別通知でお知らせします。

フッ化物塗布を行っています。申込方法など詳細は、対象者へ送付する健診の案内をご覧ください。

ごっくん離乳食教室（要申込）
【日時】**2月18日(火)　午前10時～正午**
【受付】午前9時45分～午前10時
【対象】令和6年8月21日～令和6年9月20日生まれ
【締切】**2月10日(月)**

もぐもぐ離乳食教室（要申込）
【日時】**2月27日(木)　午前10時～正午**
【受付】午前9時45分～午前10時
【対象】令和6年4月6日～令和6年6月6日生まれ
【締切】**2月14日(金)**
定員先着24人

プレママ・プレパパ学級（要申込）
プレママプレパパクラス」
【日時】**3月7日(金)　午後1時15分～午後3時30分**
【受付】午後1時～午後1時15分
【対象】妊娠中の方とその夫（パートナー）
【内容】助産師の話、情報交換
希望者に沐浴指導（受付午後0時30分）

赤ちゃんとママのおしゃべりサロン
【日時】**2月25日(火)　午前10時～正午**
【対象】令和6年12月生まれの赤ちゃんとそのお母さん
【内容】おおむね2カ月になる赤ちゃんのいるお母さんたちの交流会

3～4カ月児健診
2月19日(水)
【対象】令和6年10月8日～令和6年10月28日生まれ

1歳6カ月児健診
①**2月6日(木)**
【対象】令和5年7月13日～令和5年7月31日生まれ
②**2月20日(木)**
【対象】令和5年8月1日～令和5年8月20日生まれ

3歳児健診
①**2月12日(水)**
【対象】令和3年6月24日～令和3年7月14日生まれ
②**2月26日(水)**
【対象】令和3年7月15日～令和3年8月12日生まれ

※時間等は個別通知でお知らせします。通知が届かない方、転入した方で前住所地での健診がお済みでない方はご連絡ください。
※2カ月、8～9カ月児健診は個別通知をしませんので、対象月齢になったら母子健康手帳別冊の受診券を持参し、忘れずに受診しましょう。

2歳6カ月児歯科健診
2月13日(木)
【対象】令和4年6月21日～令和4年7月24日生まれ

あそびのひろば（コード申込）
とみここ内に遊びのスペースを設け、開放しています。おもちゃ遊びやみんなで手遊び・体操などが楽しめます。
【日時】**2月10日(月)、2月17日(月)　午前10時～午前11時30分**
【対象】未就園児親子
【申込】左記コードより申し込みください。
※2月3日(月)午前8時30分から申込可能です。

2月10日 申込フォーム

2月17日 申込フォーム

富谷すくすく相談（要予約）
【期日】**2月5日(水)、3月5日(水)　午前10時～午前11時30分**
【受付】未就学児と保護者
【対象】授乳、離乳食、発達や発育、しつけなど子育てに関する悩みを心理士・保健師・栄養士・助産師・保育士が相談を受けます。事前に電話で申し込みください。
【内容】（心理相談は1週間前まで）

期限内に予防接種を受けましょう
麻しん風しん混合（2期）
【対象】平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの小学校入学前のお子さん
※無料接種は、**令和7年3月31日**までです。

二種混合
【対象】平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん
※無料接種は、**13歳になるまで**です。

BCG予防接種
【期日】**2月14日(金)、3月28日(金)　午前9時30分～午前10時**
【受付】1歳に至るまで
【対象】
【持物】母子健康手帳・予診票・お薬手帳
※予診票を紛失した方は、子育て支援課やとみここ、各出張所で再交付を受けてください。

母子健康手帳の交付
【交付日】**毎週月曜日**（祝日を除く）　**午前10時～午前10時15分**
【受付】
【対象】妊娠の診断を受けた方
【内容】手帳や諸制度の説明、妊娠期を健やかに過ごすための話
※参加できない場合は、とみここまでご相談ください。代理人が交付を受ける場合には委任状が必要です。
※出産応援給付金の申請のため、妊婦本人名義の通帳の写し（コピー）および本人確認書類の写し（コピー）を持参ください。

出生された赤ちゃん全員を対象に家庭訪問を行っています！
助産師や保健師が家庭訪問し、お母さんや赤ちゃんの体調、育児について相談を行っています。
【対象】生後4カ月までの赤ちゃん
※赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳別冊の**出生連絡票**を必ず提出してください。（電子申請も可）



子育て支援センター（とみここ）
☎022-343-5528
申込受付時間　午前9時～午後5時

とみや子育てサロンからのお知らせ

あかちゃんタイム
【親子ふれあい遊び】
【日時】**2月14日(金)　午前10時15分～午前11時**　定員12組
【対象】2～12カ月の赤ちゃんと保護者
【赤ちゃんのためのおもちゃ作り】
【日時】**3月6日(木)　午前10時15分～午前11時**　定員12組
【対象】2～12カ月の赤ちゃんと保護者

作ってあそぼう
【ひな人形を作ろう】
【日時】**2月19日(水)　午前10時～午前10時30分**　定員12組
【対象】1歳～未就園児と保護者

子育て講座
【親子で楽しむ音楽会『ムジーク・ドゥ・ラメール』】
【日時】**2月26日(水)　午前10時～午前11時**　定員20組
【対象】0歳～未就園児と保護者
【バランスボールエクササイズ】（託児有）
【日時】**3月14日(金)　午前10時～午前11時**　定員13組
【対象】6カ月～未就園児と保護者

あかちゃんひろば
【お父さんサロン　～子育てについて語り合おう～】
【日時】**2月22日(土)　午前10時15分～午前11時15分**
【対象】①4～11カ月の赤ちゃんと保護者
②12カ月～3歳と保護者
定員各8組

公民館からのお知らせ

とみや子育てサロン 富谷中央公民館2階
☎022-779-6981
【申込】**2月1日(土)**から
※あかちゃんタイム「赤ちゃんのためのおもちゃ作り」、子育て講座「バランスボールエクササイズ」の申込は2月20日(木)から
申込受付時間　午前9時～午前11時30分　午後1時～午後3時

子育てサロン
【うたあそびーば】
【日時】**2月5日(水)　午前10時～午前11時**
【場所】東向陽台公民館　プレイルーム
【ぐーちーぱー】
【日時】**2月10日(月)　午前10時30分～午前11時**
【場所】成田公民館　和室
【どーなっつ】
【日時】**2月18日(火)　午前10時30分～午前11時**
【場所】富ケ丘公民館　和室

お話し会
【おはなしぴよぴよ】
【日時】**2月19日(水)　午前11時～午前11時30分**
【場所】成田公民館　和室
【とみや♡こっこの会】
【日時】**2月20日(木)　午前10時30分～午前11時30分**
【場所】あけの平公民館　プレイルーム

お話し会・子育てサロンとも乳幼児親子対象（予約不要）

キャッチアップ接種 条件付きで1年延長を検討しています
今夏以降の大幅な需要増に伴うワクチンの限定出荷等により、子宮頸がん予防ワクチン（以下、HPVワクチン）の接種を希望しても受けられなかった方がいる状況等を踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるよう、国の審議会で検討しています。
国からの正式な決定や通知が発出され次第、改めてお知らせします。

【対象者】（検討中）
・キャッチアップ接種対象者
（平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女子）のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
・平成20年度生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
【期間】（検討中）
・キャッチアップ接種期間
（令和7年3月31日まで）終了後、1年間



問とみや子育て支援センター（とみここ）
☎022-343-5528

食育講座 子どもが喜ぶかんたん!!お魚クッキング
参加者募集中

【日時】**3月4日(火)10:00～12:30**（受付9:45～）
【費用】材料代：1組300円
託児代：1人につき300円
【対象】1歳半～3歳までの幼児とその保護者
【定員】先着12人
【内容】クッキングと試食会、栄養士の個別相談（希望者のみ）
【締切】**2月18日(火)**



問とみや子育て支援センター（とみここ）　☎022-343-5528

（仮称）富谷市こども計画（素案）に係るパブリックコメント募集のお知らせ
市のこども施策全体の方針を示す計画となる「（仮称）富谷市こども計画」の策定にあたり、市民の皆さんから広くご意見をいただき、よりよいものにしたいと考えていますのでご意見をお寄せください。
【募集期間】**1月31日(金)～2月19日(水)**まで
【資料公表・閲覧場所】市公式ホームページ、市役所1階子育て支援課、各出張所
【提出方法】「意見提出様式」または任意様式にご意見、住所、氏名を記入の上、窓口へ持参または郵送、メールで提出してください。
問子育て支援課　☎022-358-0516
✉kosodateshien@tomiya-city.miyagi.jp

令和7年度各種検診申込の案内

世帯主の方に対して、2月中旬までに令和7年度の各種検診の案内を送付します。同封の申込書で申し込みください。

【申込】**3月3日(月)**まで

国保加入者へ特定健診の受診票を送付

健診の始まる前に受診票を送付します。

加入している健康保険によっては、市が実施する「特定健診」と同様の日時、場所で受診できる場合があります。詳細は、被保険者証を発行している医療保険者か勤め先の担当へ問い合わせください。

問 健康推進課 ☎022-358-0512

国民健康保険加入の方

医療費全額負担時は後から払い戻しされます

次の①～⑥に該当する場合には、医療費等を全額自己負担しても、後日、国民健康保険（富谷市）へ申請し、審査で決定されると、医療費の自己負担分を除いた額が療養費として後から払い戻されます。申請には領収書や医師の診断書等が必要です。

①やむを得ずマイナ保険証や資格確認書等を持たず受けた診療
②医師の指示で受けた、はり・きゅう・あんま・マッサージ
③医師が治療上必要と認めたコルセット・ギプスなどの治療用補装具の購入
④医師が必要と認めた輸血に用いた生血代（第三者のものに限る）
⑤医師が必要と認め、国保を取り扱っていない柔道整復師の施術
⑥海外旅行等で短期間国外に渡航した際の診療（治療目的での渡航を除く）

問 健康推進課 ☎022-358-0512

年金受給者が亡くなられたときの手続

死亡の届出

年金を受けている方が亡くなられた場合は、速やかに「受給権者死亡届（報告書）」を提出してください。

※日本年金機構に個人番号（マイナンバー）が収録されている方は、原則として提出を省略できます。

未支給年金の請求

亡くなられた方がまだ受け取っていない年金がある場合、その方と生計を同じくしていた一定の遺族の方が年金を請求することができます。

※厚生年金受給者は年金事務所、共済年金受給者は共済組合へ問い合わせください。

問 健康推進課 ☎022-358-0512
仙台北年金事務所 ☎022-224-0891

「ねんきんネット」ご利用のご案内

スマートフォンやパソコン等を利用してご自身の年金情報が確認できるサービスです。

「ねんきんネット」でできること

○ご自身の年金記録の確認
○将来の年金見込額の確認
○「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
○国民年金保険料口座振替の申出　など

ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号
☎0570-058-555

詳細は、日本年金機構サイトをご覧ください。

問 健康推進課 ☎022-358-0512
仙台北年金事務所 ☎022-224-0891

今月の献血

献血は身近でできるボランティアです。血液を必要としている方のため、皆さんのあたたかいご協力をお待ちしています。

【日時】**2月9日(日)、22日(土)、24日(月)**
午前10時～午前11時45分
午後1時～午後4時

【会場】イオンモール富谷

問 健康推進課 ☎022-358-0512

HIV・クラミジア・梅毒抗体検査 肝炎検査・骨髄バンク登録

【日時】**2月13日(木)、27日(木)**
午前9時30分～午前11時30分

問・申 塩釜保健所黒川支所 ☎022-358-1111
一週間前までに申し込みください。

第10回 知ってお得な健康情報

糖尿病の重症化

糖尿病は重症化すると、命にかかわる重大な疾患につながる可能性があります。適切な治療を受け、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

糖尿病の悪化原因

過食や運動不足、喫煙等の生活習慣や処方薬を正しく内服できていないことで、血糖のコントロールができていないことが原因です。症状はわかりにくく、気づかないうちに進行していることがあります。健康診断や定期的な受診で自分の血糖値を把握し、血糖値のコントロールに努めましょう。

糖尿病の重症化

高血糖の状態が持続すると、血管が傷つき、動脈硬化が進みます。それにより、循環器疾患（狭心症、心筋梗塞、脳卒中など）や糖尿病の合併症が引き起こされる危険が高まります。動脈硬化とはその名の通り、動脈が硬く、もろくなった状態のことを言い、高血糖は動脈硬化の原因のひとつです。つまり、血糖のコントロールは、動脈硬化予防の重要なポイントとなります。

血糖コントロールのために

糖尿病の治療の柱は適切な生活習慣と正確な服薬です。血糖コントロールの目標や方法は、一人一人の糖尿病の状態を見て決められ、人によってさまざまです。ご自身の血糖コントロールの方法について、主治医の先生と確認しておきましょう。

問 健康推進課 ☎022-358-0512

高齢者等新型コロナワクチン 予防接種の助成は3月まで

市の助成制度を利用した予防接種は、富谷市・黒川郡内、仙台市内、宮城県内の指定医療機関等で受けることができます。助成期間が過ぎた場合、接種費用は全額自己負担となりますのでご注意ください。

【対象】
・接種日に満65歳以上の方
・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害等級1級相当の障がいを有する方

【自己負担】3,000円(1回接種分のみ)
※生活保護を受けている方は無料となります。

問 健康推進課 ☎022-358-0512

福祉健康センター教室参加者募集

外出や運動の機会が少ないと感じる高齢者の皆さん、各種教室参加や運動マシンで健康づくりに取り組みませんか。

【対象】市内在住の60歳以上の方
※定員を超えた場合は抽選。
【受付】**2月12日(水)**まで

①カラダげんきに栄養講座

健康的な生活を送るために、「食」から介護予防に取り組む講座になります。腸内環境を整える食事のポイントについて学びます。※調理実習は行いません。

【日時】**2月26日(水)**
午前10時15分～午前11時45分
【定員】12人
【講師】管理栄養士　麻柄（まがら）　千恵子（ちえこ）さん

②第5回快適ライフ教室

「スマホ講座基本と防災アプリを学ぼう」

スマホの基本と防災アプリの使用方法を体験しながら学んでみませんか。

【日時】**2月27日(木)**
午前10時15分～午前11時45分
【定員】10人
【講師】ソフトバンクアドバイザー

③第6回快適ライフ教室

「eスポーツ体験」

ゲームを通じて高齢者の認知力や判断力の低下を防ぐ効果が期待できるeスポーツを体験してみませんか。

【日時】**3月6日(木)**
午前10時15分～午前11時45分
【定員】12人
【講師】東北福祉大学　講師　髙橋（たかはし）　俊史（としふみ）さん

④第7回快適ライフ教室

「家庭で行える軽運動」

ご自宅でも継続して行える運動を実践し、日々の健康づくりのポイントを学びます。

【日時】**3月11日(火)**
午前10時30分～午前11時45分
【定員】12人
【講師】ケアオフィス　佐々木（ささき）　良（りょう）さん

⑤TOMOTOMOYOUYOU

「レクリエーション交流会」

富谷市地域活動支援センターの利用者とレクリエーションを通じて楽しく交流を行います。

【日時】**3月19日(水)**
午後1時～午後2時30分
【定員】15人
【会場】富谷中央公民館大ホール
問・申・会 福祉健康センター ☎022-358-7466

ひきこもり医師相談

ひきこもりに関する不安や悩みについて、精神科医師が来所相談をお受けします。

【日時】**2月17日(月)**
午後2時30分～午後4時30分
【対象】富谷市にお住まいで、ひきこもりに関する悩みをお持ちの本人および家族（原則として義務教育を終了した方）
【申込】**2月3日(月)**から　※先着順
問・申・会 地域福祉課 ☎022-358-3294

認知症の人と家族の会

認知症の人を介護しているご家族が、お互いの思いや悩みを語り合い、情報交換しています。一人で悩まず、気軽にご参加ください。

【日時】**2月19日(水)**
午前10時15分～正午
問・会 保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138

地域包括支援センターだより

2月各種教室・講座の予定について

参加希望の方は、各センターへ申し込みください。

センター名	日時	場所	対象	定員	内容
いちい	2月6日(木) 10:00～11:30	富ケ丘公民館	65歳以上の市民	-	にこにこカフェ（地域のシルバー世代の集い） 内容「季節の折り紙」
	2月19日(水) 10:00～11:30	鷹乃杜防災センター	65歳以上の市民	-	介護予防教室 「理学療法士による痛み改善教室～膝編～」
	2月19日(水) 13:30～15:00	富ケ丘公民館	市民	-	認知症学びの講座
	2月28日(金) 10:00～11:30	富ケ丘南部会館	市民	-	暖々の会（認知症を考えるカフェ） 内容「認知症普及啓発講座」
さくら	2月6日(木) 10:00～11:30	特別養護老人ホームせせらぎの里	65歳以上の市民	-	介護予防教室「音活で心イキイキ～みんなで歌い、奏でる～」（音楽療法）
	2月21日(金) 13:30～15:00	みやぎ生協明石台店	市民	-	とみやひまわりカフェ （認知症を考えるカフェ）
	2月26日(水) 10:00～11:30	株式会社ジェー・シー・アイ(成田1-5-3)	65歳以上の市民	-	介護予防教室 「薬の飲み方大丈夫？～薬剤師から学ぶ正しい知識～」
わかば	2月5日(水) 10:00～11:30	とちの木会館	市民	-	認知症学びの講座
	2月12日(水) 10:00～11:30	あけの平公民館	市民	-	消費者被害に遭わないために ～高齢者に多い消費者トラブル～
	2月13日(木) 10:00～11:30	ひより台二丁目会館	65歳以上の市民	15人	介護予防教室 「運動で心も体もリフレッシュ！」
	2月26日(水) 10:00～11:30	あけの平公民館	市民	-	わかばカフェ ～認知症を考えるカフェ～

※予定が変更になることもありますのでご了承ください。

問・申 各圏域地域包括支援センター
いちい（富ケ丘・鷹乃杜・日吉台・杜乃橋） ☎022-343-5920
さくら（東向陽台・明石台・成田・大清水・上桜木） ☎022-205-2571
わかば（富谷地区・太子堂・ひより台・とちの木・あけの平） ☎022-779-0633

気を付けて おいしい話にご用心！

商品やサービスの契約に関するさまざまなトラブルが、全国の消費生活センターなどに寄せられています。



問 市民協働課　☎022-358-3250

事例1 定期購入

初回限定80% off
回数縛りなし
いつでも解約OK



1回限りのお試しをお得に購入できると思っていたが、引き続き定期購入しない場合には差額を請求され、結局は高い買い物になってしまった。

➡通信販売にクーリング・オフ制度はありません。注文を確定する前に利用規約や最終確認画面の表示をよく確認しましょう。最終確認画面はスクリーンショットで保存しておきましょう。

事例2 訪問購入

不用品どんなものでも
買い取ります



「いらないお皿や靴はありませんか？」と電話があり、査定に来てもらったら、売るつもりのない宝石や貴金属を強引に買い取られた。

➡近年の金価格上昇に伴い、相談が増加しています。クーリング・オフが可能な場合がありますので、すぐに相談してください。

事例3 点検商法

屋根の無料点検中と
事業者が訪問



点検してもらったら、「瓦がずれている。このままでは大変な事になる」と言われて工事の勧誘をされた。不安になってその場で40万円の契約をした。家族に話したらキャンセルするように言われた。

➡契約書を受け取ってから8日間以内であればクーリング・オフが可能な場合がありますので、すぐに相談してください。

事例4 還付金詐欺

還付金があります
期限が迫っているので
すぐATMに行ってください



コンビニのATMに誘導され、電話で指示された通りにしたら、いつのまにか相手口座に振り込んでしまった。

➡お金が返ってくるという電話があったら詐欺を疑い、すぐに電話を切りましょう。「○○Payで返金」と言われた場合にも注意が必要です。

事例5 副業詐欺

簡単に稼げる方法を
教えます



広告を見て、副業サイトに登録したら、簡単に稼げる方法を教えると言われ、情報商材を2万円で買った。もっと儲かるプランを勧められ、元が取れると言われたため150万円を借金して払った。

➡簡単に稼げるうまい話はありません。勧誘トークをうのみにせず、慎重に判断しましょう。借金をしてまで副業や投資のためにお金を使うことはやめましょう。

一人で悩まず、困ったら消費生活相談窓口へ

専門の相談員が皆さんからの相談を直接伺います。秘密は固く守ります。

富谷市消費生活相談窓口（電話相談は予約不要）
相 談 日　**毎週月・木曜日**
時　　間　**10:00～12:00、13:00～16:00**
専用電話　☎022-358-3190
会　　場　市役所３階会議室
対面相談は要予約となります。

市公式ホームページ
消費生活相談ページ

左記相談日以外のご相談はこちら
宮城県消費生活センター
☎022-211-3123
困ったら迷わず！電話ですぐ相談
消費者ホットライン
☎188



ここで紹介した事例の他にも、さまざまなトラブルが発生しています。
クーリング・オフ制度など、悪質商法などから身を守るための法律がありますので、被害に遭ったり困ったりした際は、一人で悩まずに早めに相談しましょう。
悪質商法の事例や消費者を守る各法律は、消費者庁ホームページや独立行政法人国民生活センターホームページをご覧ください。

国民生活センター
ホームページ

消費者庁
ホームページ

市営墓地 空き区画 募集

令和5年12月1日に供用開始した富谷市営墓地の使用者を随時募集しています。（申込数が区画数に達し次第、受付は終了します。）

○一般墓地、芝生墓地
【申込資格】市内に住所を有し、1年以上居住している方で祭祀を主宰する方。

○個別埋蔵墓地
【申込資格】市内に住所を有し、1年以上居住している方で祭祀を主宰する方または自己のために墓地を使用する方。

使用希望者は、生活環境課で配布している申請書に必要事項を記入の上、申し込みください。なお、申請書は市公式ホームページからダウンロードすることもできます。
空き区画の状況など詳しくは問い合わせください。

市公式
ホームページ



問・申 生活環境課　☎022-358-0515

令和6年10月から児童手当制度が変わりました

法改正に伴い、令和6年10月分から下記のとおり変更となりました。忘れず手続きしてください。
なお、請求者は両親のうち収入の多い方です。単身赴任等で別居の場合は請求者の住所地で、公務員の場合は勤務先での手続きとなります。

支給対象	高校生年代までの国内に住所を有する児童（18歳到達後最初の年度末まで）
所得制限	所得制限なし
手当月額	3歳未満 ・第1子、第2子：15,000円 ・第３子以降　：30,000円 3歳～高校生年代 ・第1子、第2子：10,000円 ・第3子以降　：30,000円
第３子以降多子加算カウント	22歳の年度末（4年制大学卒業程度）以下から第1子、第2子、第3子…とカウントする。（進学・就職等を問わず、親等からの経済的負担がある場合カウント対象）
支払月	年6回：2月、4月、6月、8月、10月、12月（支払月の前月までの2カ月分を支給）
支払通知書	廃止

※下線が変更となりました。

問 子育て支援課　☎022-358-0516

市立保育所　勤務 パートタイム会計年度任用職員　募集

【職種】保育士、調理員（どちらも1日6時間勤務）
【定員】保育士：5人程度　　調理員：1人程度
【資格】保育士：保育士の資格をお持ちの方（資格取得見込可）
【期限】**2月20日(木) 必着**※状況により随時面接
【試験】面接、書類選考
【任期】4月1日～令和8年3月31日　※任期の延長あり



問・申 子育て支援課　☎022-358-0516

普通救命講習会　受講者募集

消防本部では心肺蘇生法をひとりでも多くの方に身につけていただき、救命率の向上を目指すため、公募による普通救命講習会を開催します。

【開催日時】**2月19日(水) 18:30～21:30**
【会　　場】富谷消防署　2階会議室
【講習内容】AEDを用いた普通救命講習（終了証有り）
【募集人数】10人以内
【申込締切】**2月12日(水)**
※平日8:30～17:00受付（電話にて申し込みください）
問・申 黒川地域行政事務組合　消防本部警防課
☎022-345-6888

軽自動車の廃車・名義変更・住所変更等は３月までに行いましょう

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在所有している方に課税されます。4月1日までに廃車や名義変更などの手続きが完了しない場合は、その年度分の税金は全額納付となります。
名義変更・廃車手続きをしないままの車両は、手続きが完了するまで課税されます。業者などに手続きを依頼した場合でも同様となりますのでご注意ください。
廃車・名義変更・住所変更などがあった場合は、速やかに各窓口で手続きを行ってください。

車種	窓口
原動機付自転車（125cc以下）小型特殊自動車	税務課または各出張所
軽四輪車	宮城県軽自動車協会 ☎050-3816-1830
二輪の小型自動車（250cc超）軽二輪車（125cc超250cc以下）	東北運輸局宮城運輸支局 ☎050-5540-2011

問 税務課　軽自動車税担当　☎022-358-0518

令和６年分　市民税・県民税等の所得申告受付のご案内

問税務課　住民税担当　☎022-358-0518

令和7年1月1日現在、富谷市に住所があり、下記に該当する方は、所得申告が必要です。

混雑緩和のため、可能な限り郵送による提出にご協力をお願いします。

申告が必要な方（主な例）

<給与所得者>源泉徴収票をご準備ください

・２カ所以上からの給与があり、年末調整で合算していない方
・給与収入以外に事業（営業等・農業）収入、不動産収入のあった方
・年末調整の内容に変更があった方または年末調整をしていない方
・医療費控除、寄付金控除等を受けられる方

<自営業者等>

・事業（営業等・農業）を行っている方
・不動産収入のある方
・保険外交員またはシルバー人材センターの会員になっている方

次に該当する方は本市での申告受付はできません。税務署へご相談ください。

- 青色申告　- 雑損控除の申告
- 土地・建物・株式等の譲渡所得の申告

次の場合所得税の確定申告は不要です

公的年金等の収入金額（合計）が400万円以下
→はい
上の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額（合計）が20万円以下
→はい
確定申告は不要（ただし所得税の還付を受ける場合は必要）
→いいえ
確定申告が必要
公的年金等の収入金額（合計）が400万円以下
→いいえ
確定申告が必要

公的年金等に係る雑所得以外の所得金額がある方は、市民税・県民税の申告が必要です。

また、医療費控除等の所得控除がある方は、所得税の還付申告に該当しない場合でも市民税・県民税の申告により、納税金額が減になる場合があります。

公的年金等とは、国民年金、厚生年金、企業年金、公務員の共済年金、恩給等をいいます。

申告する場合の留意点

○申告書を提出する際には、マイナンバーの記載が必要です。**本人のマイナンバーカードまたは通知カード、身元確認書類（運転免許証など）**をご準備ください。
○混雑緩和のため、対象地区の会場で申告してください。指定日に都合がつかない方は、ほかの日程での申告も可能です。
○国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入されている方、または介護保険第1号被保険者の方は、令和6年中に収入がなかった場合でも**それぞれの税額や保険料額を正しく算定するために申告が必要です。**
○**申告期間中、税務課窓口での申告受付は行いません。**ただし、令和6年中に収入がなかった場合に限り、税務課や各出張所で申告できます。
○準備状況により早めに開始する場合があります。受付後に不在の場合は、順番が繰り下がる場合があります。
○ふるさと納税のワンストップ特例制度を申請した方で、医療費控除等により申告する場合は**ワンストップ特例の分も含めた全ての申告が必要となります。**
○事前に収支内訳書をまとめ、**必ず総額を集計してからお越しください。**
○医療費控除を受ける際は、「医療費控除の明細書」を事前に作成し、**必ず総額を集計してからお越しください。**
○ご自身で作成された確定申告書を、本市申告相談会場ではお預かりできませんので、作成された確定申告書は郵送等により税務署へ提出してください。

令和7年度（令和6年分）市・県民税等申告相談日程表

月日	曜	対象地区および受付時間 午前(9:30～11:00)	対象地区および受付時間 午後(13:00～16:00)	相談会場
2月12日	水	清水仲、グリーンヒル	町下、西成田	市役所（３階会議室）
13日	木	今泉、原、二ノ関、穀田	ひより台１丁目	
14日	金	町中、一ノ関、石積	ひより台２丁目	
16日	日	市内全地区		
17日	月	大童、大亀、とちの木	太子堂１丁目	
18日	火	三ノ関、明石、志戸田、町上	太子堂２丁目	
19日	水	杜乃橋	日吉台１丁目	日吉台公民館（大ホール）
20日	木	日吉台２丁目	日吉台３丁目	
21日	金	富ケ丘１丁目	鷹乃杜１丁目	富ケ丘公民館（大ホール）
25日	火	富ケ丘２丁目	鷹乃杜２丁目	
26日	水	富ケ丘３丁目	鷹乃杜３丁目	
27日	木	富ケ丘４丁目	鷹乃杜４丁目	
28日	金	東向陽台１丁目	東向陽台２丁目	東向陽台公民館（大ホール）
3月3日	月	東向陽台３丁目	東向陽台サニーハイツ	
4日	火	明石台１～２丁目	明石台３～４丁目	
5日	水	明石台５～６丁目	明石台７～８丁目	
6日	木	明石台９丁目	明石台１０丁目	
7日	金	大清水	成田１～２丁目	成田公民館（２階研修室）
9日	日	市内全地区		
10日	月	上桜木	成田３～４丁目	
11日	火	成田５～６丁目	成田７～９丁目	
12日	水	あけの平１丁目		あけの平公民館（大ホール）
13日	木	あけの平２丁目		
14日	金	あけの平３丁目	熊谷	
17日	月	市内全地区		

※休日開催日（再掲）

月日	曜	対象地区および受付時間 午前(9:30～11:00)	対象地区および受付時間 午後の受付はありません。	相談会場
2月16日	日	市内全地区		市役所
3月9日	日			成田公民館

※休日は２～３時間くらいの待ち時間が予想されます。

亡くなられた方の手続き窓口のご案内

ご遺族の負担軽減のため、諸手続きをワンストップで行えるよう、下記の窓口でサポートしています。

【受付】・市役所１階総合窓口（市民課）
・各出張所（東向陽台、富ケ丘、あけの平、日吉台、成田）

手続きの種類や内容など、詳しくは市公式ホームページでご確認ください。➡

問市民課　☎022-358-0511

ごみの排出ルールを守りましょう

決められた場所と時間に出しましょう

もえるごみと資源物は、収集日当日の午前8時30分までに出してください。

資源物は分別するなどマナーを徹底しましょう

資源となる紙類や缶・ビン・ペットボトルなどはきちんと分別し、特にペットボトルは中を水洗いするなどマナーの徹底に努めましょう。また、子ども会などによる集団資源回収もご利用ください。

貴重品などの混入に注意しましょう

市が収集を行ったごみの中に、誤って貴重品などを混入してしまう事例が発生しています。一度収集したごみは当日に処理を行っているため、収集したものを個人へお返しすることができません。ごみを捨てる際には貴重品などが含まれていないか、十分にお気を付けください。

問生活環境課　☎022―358―0515

自然災害避難支援アプリ「みやぎ防災」

「みやぎ防災」とは、自然災害発生時に災害情報や避難指示、被災者支援情報などを通知するほか、避難所到着時にスムーズに受付が完了できるなど、さまざまな機能で市民の皆さんをサポートするものです。詳細は市公式ホームページをご覧ください。

問防災安全課　☎022―358―3180

市公式ホームページ

防災行政無線などを用いた情報伝達訓練

【日時】**2月12日(水)午前11時ごろ**

地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練で、全国一斉に行われます。

問防災安全課　☎022―358―3180

富谷地域合同企業説明会

合同企業説明会は、採用に意欲的な企業の採用担当者と無料で直接面談ができる機会となっています。企業の担当者から直接企業の魅力や業界についての話を聞くことができます。服装自由、入場無料となっていますので気軽にご参加ください。なお、求職者の方はハローワークの求職活動にカウントされます。

【対象】求職中の方、転職をお考えの方
【日時】**2月13日(木)午前10時～正午**
【会場】成田公民館
【対象】就職・転職希望者、年齢不問
【申込方法】電話
問・申みやぎシゴトサポートセンター大崎　☎0120―651―657

令和7年度　富谷市奨学生募集

経済的な理由により修学困難な学生や生徒の皆さんに、奨学金の貸し付けを無利子で行っています。申込用紙は、募集期間中に市公式ホームページに掲載するとともに教育総務課および各出張所でも配布します。

【募集期間】**2月3日(月)～3月19日(水)**

【申請資格】

次の基準をいずれも満たし、学校長の推薦を受けることができる方

・富谷市に１年以上居住している方の子どもなどで、高等学校以上の学校に入学および在学する方
・生計を一にする方の事情により、奨学金の貸し付けがなければ入学および在学が困難な方

	高等学校 高等専門学校	大学・専修学校（専門課程）
貸付金額	月額貸付　2万円 入学一時金20万円	月額貸付　3万円 入学一時金30万円
貸付時期	年3回（4月・8月・12月）	
貸付期間	奨学生が在学する学校の正規の修学期間	
返済方法	学校卒業の日の１年後から６年以内に月賦・半年賦・年賦のいずれかで償還	
奨学生決定	４月初旬に奨学生選考委員会で奨学金申込提出書類などを審議し、教育委員会に推薦を行ったうえで決定	

問教育総務課　☎022-358-3196

マイナンバーカードをお持ちの方

転出届はオンラインが便利です！



引っ越す際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じて、いつでもオンラインによる提出が可能です。転出にあたり**富谷市役所への来庁が原則不要**となりますので、転出の手続きをした後は、別途転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きを行ってください。

詳しくはマイナポータルや市公式ホームページをご覧ください。

※システムメンテナンス等で申請ができない場合があります。メンテナンス情報はマイナポータルでご確認ください。

マイナポータル「引っ越し手続きについて」　富谷市公式ホームページ

各種証明書コンビニ交付サービス利用停止のお知らせ

システム入れ替えのため、4月はじめから5月末ごろまでコンビニ交付サービスの停止を予定しています。日程など詳細が確定次第、市公式ホームページ等でお知らせします。

問市民課　☎022-358-0511

読んで答えて広報とみやクイズ　1月号クイズ回答　みちのく

先月号に掲載したクイズにたくさんの応募をいただき、ありがとうございました。応募総数45通の中から当選された、５名の方にプレゼント引換券をお送りしました。問市長公室　☎022-358-3151

婚活応援

黒川地区結婚相談所を開設

結婚を希望する方やその家族を対象に結婚に関する相談や情報提供を行います。相談は無料で専門アドバイザーが実施します。
詳しくは、問い合わせください。

【日時】**2月9日(日)、10日(月) 午前9時～午後4時**（要予約）
【会場】大衡村平林会館（大衡村大衡字平林62）
【対象】富谷・黒川地域内の各市町村に住所や勤務地がある方

問・申 黒川地区後継者対策推進協議会事務局（大衡村産業振興課内）☎022―341―8514



おんないん会直売インフォメーション

問 農林振興課　☎022-358-0523

2月の旬野菜
「つぼみ菜」「寒じめほうれん草」

◇ビッグハウス
　富谷店
◇食品館イトー
　仙台泉店
◇デイリーポート
　新鮮館　富谷店



おんないん会では、旬な富谷産の野菜や果物を直売しています。

野菜づくりをしませんか

レクリエーション農園利用者募集

農家の方が開園している貸農園を利用して、野菜を栽培してみませんか。申込書は農林振興課や各出張所で**2月12日(水)**から配布します。
なお、申し込みは先着順で、農園の募集数に達した場合は、締め切りとなります。

【期間】4月～令和8年3月
【区画】1区画30㎡（5m×6m）
【費用】1区画5，000円（年間）
【申込開始日】**2月19日(水)**

野菜づくり講習会参加者募集

現在、市内のレクリエーション農園（貸農園）を利用している方や、利用を希望する方（市民以外も可）向けの講習会を開催します。参加希望者は電話で申し込みください。

【日時】**3月7日(金) 午前10時～午前11時30分**
【会場】富谷中央公民館
【講師】仙台農業改良普及センター職員
【内容】野菜づくりの基本　ほか
【定員】15人
【申込】**2月10日(月)～21日(金)**

問・申 農林振興課　☎022―358―0523

富谷市シルバー人材センター会員募集・入会説明会

現在、会員を募集しています。60歳以上の働きたい方は、ご参加ください。
詳細は、問い合わせください。

【日時】**2月12日(水) 午後1時30分～**

問・申・会 富谷市シルバー人材センター　☎022―779―1388

令和7年国勢調査　調査員募集中

令和7年10月1日を基準日として5年に一度の国勢調査が実施されます。市では国勢調査員を募集していますので、興味のある方は申し込みください。

【応募条件】20歳以上で警察・選挙事務に関係のない方ほか
【応募方法】電話または市公式ホームページより申し込みください。

市公式ホームページ

問 企画政策課　☎022―358―0517

2025年農林業センサス　実施

2025年農林業センサスを、令和7年2月1日現在で実施し、1月中旬から調査員が対象者の確認と調査の依頼のため訪問しています。

【対象者】・農作物の生産・販売受託を行っている方
・山林を保有する世帯、法人
【調査概要】全国で5年に1度実施され、農林業や農山村の実態や変化を調べることで国や地方の農林業施策の企画・推進に活用されます。調査へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

問 企画政策課　☎022―358―0517

きて　みて　きいて「絵手紙展」

【日時】**2月9日(日)～2月22日(土) 午前8時30分～午後5時30分**
※9日(日)は正午開始
※土日・祝日は午後5時まで
【会場】市役所1階市民交流ホール
【出展】絵手紙を楽しむ会

問 生涯学習課　☎022―358―5400

ケアタクシー ななゆめ
令和6年4月にオープンした介護タクシーです。
高齢者、車いすの方、障がいの方、ひとりでの歩行が困難な方のためのタクシーです！
Q.どんな時に利用できるの？
通院、リハビリ、外食、美容院、お買い物、冠婚葬祭、お墓参りなど様々な場面でご利用いただけます！
車いすのままご乗降できます♪
富谷市の皆様のお役に立ちたいという思いから介護タクシーを始めました！安心安全で快適な送迎を心掛けます。皆様応援よろしくお願いします。代表 中塚
〒981-3352 東自旅二第1630号
富谷市富ケ丘3-7-16
予約制 ☎080-5228-5632
営業時間/8:00～18:00 定休日/日・祝祭日他

一緒に養蜂活動をしてみませんか　募集中

とみやはちみつプロジェクト市民サポーター

とみやはちみつプロジェクト推進協議会では、毎年市役所庁舎屋上で養蜂活動を行っています。一緒にミツバチの観察や採蜜などをしませんか。

【日時】**2月25日(火) 10:00～**
【会場】市役所3階会議室
【対象】養蜂に興味がある富谷市民の方
（原則として週1回程度参加できる75歳未満の方）
【期間】3月下旬から12月中旬まで
【申込】**2月20日(木)**まで　※電話で申し込みください。

問・申 農林振興課　☎022-358-0523

王城寺原演習場訓練予定　訓練に伴い、1日～28日の間に騒音が発生する見込みです。
（射撃時間　8:00～12:00、13:00～17:00）　問 大和駐屯地　業務隊演習場管理班　☎022-345-2191

図書だより

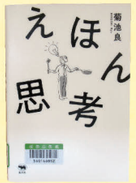
新着本ピックアップ

公民館図書室に新しく入った本をご紹介します

凡例　所蔵公民館名
中…富谷中央　丘…富ケ丘　東…東向陽台
あ…あけの平　日…日吉台　成…成田

一般書　えほん思考

著：菊池 良
出版：晶文社



名作絵本から思考術を学ぶ、大人のための絵本の世界。「絵本にはすべてがある」と記す著者がビジネスに生かせる発想法を伝授します。

所蔵公民館 成

一般書　パニラ・フィスカーのアイロンビーズ・マジック

著：パニラ・フィスカー
出版：誠文堂新光社



児童玩具のアイロンビーズを使い、大人が使えるアクセサリーやチャーム等を紹介。新たなアイロンビーズの世界が広がる一冊。

所蔵公民館 丘

一般書　ちゃっけがいる移動図書館

著：髙森 美由紀
出版：中央公論新社



移動図書館で非正規職員として働く夢も希望もない小田桐実が、保護犬と過ごす中で気持ちに変化が生じ、前向きに生きていこうとする物語。

所蔵公民館 日

一般書　かごいっぱいに詰め込んで

著：真下 みこと
出版：講談社



美奈子が担当の「おしゃべりレジ」で一言でも言葉を交わすと心や悩みが軽くなる。そんなレジを利用するスーパーの客が主人公の短編集です。

所蔵公民館 あ

児童書　ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り2

作：廣嶋 玲子
出版：偕成社



善福書店は善意で本を人に勧めますがうまくいきません。しかし、ある人物が救いの手を差し伸べ、銭天堂も巻き込まれていきます。

所蔵公民館 東 あ

児童書　バーナビーまいごになる!

作：ファン・ブラザーズ
出版：Gakken



シリーズ2作目の今作は、80ページの長編絵本。遺伝子組み換えの人工ペットバーナビーと女の子の絆、「完璧でない者」との友情が見どころです。

所蔵公民館 中

令和6年分　確定申告について　―仙台北税務署からのお知らせ―

スマートフォンやタブレット端末を活用して、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を活用すると金額などを入力することで確定申告書を作成できます。

確定申告書等作成コーナー

令和6年分確定申告特集ページ

問 仙台北税務署　☎022-222-8121

申告書作成会場のご案内

申告書作成会場では、スマートフォンとマイナンバーカードを使用し、ご自身で申告書などを作成していただきます。マイナンバーカードを使用する場合は、利用者証明用電子証明書（数字4桁）と署名用電子証明書（英数6～16文字）のパスワードが必要です。

申告書作成会場	開設期間・時間
仙台北税務署（青葉区上杉1-1-1）	2月17日(月)～3月17日(月) 9:00～16:00

- 土・日曜日、祝日を除きますが、3月2日(日)は開設します。
- 入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は会場での当日配布とLINEによる事前発行があります。

※配布状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。

今月の納期限／2月28日(金)

問 税務課　収納対策室　☎022-358-0519

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民税・県民税			1期		2期		3期		4期			
固定資産税		1期		2期		3期		4期				
軽自動車税		全期										
国民健康保険税	1期		2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	
介護保険料			1期		2期		3期		4期		5期	
後期高齢者医療保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期

コンビニエンスストアでの納付も可能です。（介護保険料と後期高齢者医療保険料を除く）

市の人口（1/15現在）

人口	52,443人	（+ 47）
男	25,794人	（+ 44）
女	26,649人	（+ 3）
世帯数	20,690世帯	（+ 11）

※（　）内は前月比

2月の窓口延長日　2月3日(月)、17日(月)　開庁時間　8:30～19:00
市役所1階(市民課・税務課・生活環境課・子育て支援課・健康推進課・長寿福祉課・地域福祉課・会計課)
※2階窓口および各出張所は8:30～17:30までです。

スポナビ Tomiya Sports navi

トレーニング室利用講習会（無料）

【日時】**①2月 6日(木) 19:00～21:00**
②2月22日(土) 9:00～11:00
【会場】富谷武道館内トレーニング室
【対象】高校生以上　【定員】各回20人（先着順）
【申込】氏名・住所・電話番号・生年月日・受講希望日を記載の上、メールやファクスで講習会の前日までに申し込みください。

スポーツ相談室（無料）

【日時】**①2月12日(水) 18:00～20:00**
②2月26日(水) 18:00～20:00
【会場】富谷武道館内トレーニング室
【対象】トレーニング室利用者　【定員】各回5人(事前予約可)

問・申 とみやスポーツクラブ事務局　平日　13:00～17:00
☎022-341-3126　FM022-341-3127
✉sportstomiya@gmail.com

スポーツ交流活動等に関する協定を締結
～株式会社仙台89ERS ～

12月22日、本市と仙台89ERSで「スポーツ交流活動等に関する協定」を締結しました。この協定は、それぞれの人材・知識・情報などの資源を活用し、プロスポーツ文化に触れる機会の創出やスポーツの裾野を広げることなどを目的としています。今後、スポーツ振興や青少年の健全育成、地域活性化などをテーマに連携し、さまざまな取組を進めていきます。



株式会社仙台89ERS代表取締役社長の志村雄彦（しむらたけひこ）氏と若生市長

令和7年度総合運動公園利用申請

令和7年度（4月1日～6月3日）の総合運動公園利用申請は**3月3日(月)**より受け付けます。

受付時、混雑が予想されるので、3月3日のみ受付時間を下記のとおりとします。



【受付時間】（3月３日のみ）
窓口受付：8:30～（受付開始時間まで並んでいた方のみ対象）　インターネット受付：13:00～
【対象施設】
スポーツセンター、武道館、グランド、テニスコート
※3月4日(火)以降の申請は、利用日の3カ月前からとなります。
問 生涯学習課　☎022-358-5400

箱根駅伝優勝の青学メソッドを学ぶ！
とみやランニングクリニック 参加者募集！

【日時】**3月15日(土) 9:30～11:30**(受付：**9:00～**)
【会場】富谷市総合運動公園　Cグランド
【定員】先着100人（市内・市外の方）
【申込】**2月7日(金)～28日(金)**
【対象】小学生以上の方
（小学生は保護者同伴の上、参加してください。）
※体調に不安のある方は、参加をお控えください。

申込フォーム



講師の主なプロフィール
【講師】株式会社RUNDY
代表取締役　渡邉（わたなべ）　利典（としのり）　氏
【経歴】東北高等学校、青山学院大学、GMOインターネットグループ
株式会社陸上部OB

問・申 生涯学習課　☎022-358-5400

富谷市スポーツ少年団　活動紹介　vol.9

富ケ丘あおばスポーツ少年団



設立年：1982年　団員数：15人　練習場所：富ケ丘小学校
【活動日：火・木曜日、土曜日or日曜日】

新団員大募集中！男女問わず大歓迎！

富谷市、泉区の子供達が笑顔いっぱいで楽しく活動しています。バレーボールを通して仲間と協力し、スポーツの楽しさを学び、挨拶、礼儀と日常の基本を身に付けることを大切に活動しています。

小学校1年生から6年生までの仲間が声をかけ合って練習に励み、直近では河北新報杯宮城県小学生バレーボール選手権大会において第3位という結果を残しました。

「スポーツをやってみたい」、「友達を増やしたい」、「ハイキューが好き」など、興味のあるお友達！ぜひいつでも見学に来てください。たくさんの仲間が心待ちにしています。

問 佐藤　舞　☎090-7665-5073
✉maa-0130.aai@outlook.jp
@tomigaoka_aoba(公式インスタグラム)

インスタグラム

2月の無料相談（予約制）

人権・行政・生活相談　問 市民協働課　☎022-358-3250

日　時	2月12日(水)、26日(水)　10:00～15:00
会　場	市役所3階会議室
備　考	対象は富谷市民。相談は人権擁護委員(12・26日)、生活相談員(12・26日)、行政相談委員(12日)、行政書士(12日)、司法書士(26日)が受け付けます。

法律相談　問 市民協働課　☎022-358-3250

日　時	2月28日(金)　10:00～15:00
会　場	市役所3階会議室（1人30分、年3回まで）

障がい者等相談支援窓口（地域福祉課内）　☎022-358-3396

日　時	平日　8:30～17:30

富谷市自立相談支援センター（地域福祉課内）
☎022-358-3391

日　時	平日　8:30～12:00、13:00～17:30

ひきこもり・思春期こころの相談
問・会 宮城県塩釜保健所　☎022-365-3153

日　時	2月12日(水)、19日(水)　13:30～

教育相談　問 学校教育課（予約不要）　☎022-358-3123

日　時	毎週月・火・水・木曜日　9:30～16:00
会　場	市役所会議室　※電話での相談も可

消費生活相談（電話相談は予約不要）　☎022-358-3190

日　時	毎週月・木曜日 10:00～12:00、13:00～16:00
会　場	市役所3階会議室
上記日時以外	宮城県消費生活センター　☎022-211-3123 消費者ホットライン　☎188

みやぎ女性のための出張相談
問 子育て支援課　☎022-358-0516

日　時	2月17日(月) ①10:30～　②13:00～　③14:30～
会　場	市役所3階会議室
備　考	2月14日(金)15:00までに電話で申込。

母子・父子家庭特別相談
問・申・会 宮城県母子・父子福祉センター　☎022-295-0013

日　時	2月6日(木)、20日(木)　10:00～12:00

認知症専門医による「もの忘れ」相談
問・会 保健福祉総合支援センター　☎022-348-1138

日　時	2月12日(水)　14:30～16:30（訪問相談も可）

お題

あけぼの川柳教室

選者　新藤（しんどう）　孝廣（たかひろ）　先生

「じわじわ」

点差大じわじわ攻めて大逆転
枯れ葉散り寒さ身にしむかぐら月
じわじわと腰の構えは横綱級
じわじわと海洋熱波北上す
気がつけば年輪となるしわこじわ
チリ地震市中道路を津波這う
友去りて悲しみ募る冬の夜

南（みなみ）　秀男（ひでお）
伊藤（いとう）　よし子（こ）
中森（なかもり）　成信（しげのぶ）
渡辺（わたなべ）　宏子（ひろこ）
佐藤（さとう）　明子（めいこ）
北條（ほうじょう）　緑（みどり）
秋葉（あきば）　庸子（ようこ）

休日当番医

受付時間　9:00～17:00
※急病患者数が過多となった場合、早期に受付を終了する場合があります。

2/2（日）	**日吉台きむら内科**（日吉台） ☎022-348-0722
2/9（日）	**Town Clinic ēn**（タウンクリニックえん）（明石台） ☎022-358-1976
2/11（火）	**富谷中央病院**（大和木） ☎022-779-1470
2/16（日）	**吉岡まほろばクリニック**（大和町吉岡） ☎022-345-9901
2/23（日）	**仙台リハビリテーション病院**（成田） ☎022-351-8118
2/24（月）	**なりた耳鼻咽喉科**（成田） ☎022-344-6208
3/2（日）	**あかいし台眼科**（明石台） ☎022-346-1719
3/9（日）	**大清水内科クリニック**（大清水） ☎022-346-0482

1. 休日当番医は、休日の急な病気やけがを診療・応急処置するための仕組みであり、受けられる検査・治療が限られる場合や、他の医療機関を紹介させていただく場合があります。受診を希望する際は、事前に電話で症状（発熱の有無など）をお知らせし、ご相談ください。
2. 受付時間や当番医は変更となる場合がありますので、あらかじめ電話で問い合わせください。

【左記以外で夜間・休日診療の医療機関】
・**公立黒川病院**（大和町吉岡）☎022-345-3101
・**北部急患診療所**（青葉区堤町）☎022-301-6611
・**急患センター**（若林区舟丁）☎022-266-6561
・**夜間休日こども急病診療所**（太白区あすと長町）☎022-247-7035

【平日・土日夜間診療医療機関】
・**仙台オープン病院**（宮城野区鶴ケ谷）
☎022-252-0100 ※救急事務直通
《診療時間》
平日　18:00～翌8:00
土、日曜日、祝休日　8:00～翌8:00
《診療科目》
内科（消化管・肝胆膵内科、循環器内科、呼吸器内科）
外科（消化器外科、心臓血管外科）

休日・夜間の救急相談（夜間・土曜日、日曜日、祝休日）

救急車を呼ぶべき？応急処置が知りたい等の相談ができます。

・**宮城県こども夜間安心コール　☎#8000**
※プッシュ回線以外の固定電話からかける場合(☎022-212-9390)
《案内時間》19:00～翌8:00
・**おとな救急電話相談　☎#7119**
※プッシュ回線以外の固定電話からかける場合(☎022-706-7119)
《案内時間》平日　19:00～翌8:00
土曜日　14:00～翌8:00
日曜日・祝休日　8:00～翌8:00【24時間】