

TOMIYA

2

住みたくなるまち日本一を目指して

広報とみや
2023 No.673

特集 生活習慣病を予防し 健康生活を送りましょう！

富谷市はあらゆる世代が元気に暮らす
健康自慢のまちづくりに取り組んでいます。



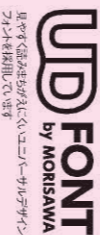
Tomiya city information
TOMIYA
富谷市広報誌

広報とみや 2月号 No.673
令和5年2月1日発行



広報とみや
WEB版
広報とみや 検索

編集・発行 富谷市長公室 ☎022-358-3111
〒981-3392 宮城県富谷市富谷坂田30番地
発行部数：20,950部 1部あたりの費用：41.5円(税込)
〒サイエンス印刷株式会社/ソノバ



とみや歴史散歩

其の三十二

「冬の殉職の物語」

取材協力：内ヶ崎幸郎さん(元富谷郵便局長)

富谷カントリークラブに一つの石碑が建立されています。
今から100年以上前の1915(大正4)年1月14日、猛吹雪の日に富谷新町出身の細川今朝吉氏という人物が富谷郵便局の集配人として働いていました。鶴巢村方面の集配を終えた帰路の途中、大雪の高森山の山中で、道を踏み外して転落してしまいました。
高森山は、現在の富谷カントリークラブのある場所で、当時は富谷村新町の中心地から現在の大和町鶴巢の大堤へ抜けていく細い道が通っており、その道が正規の道路であったといわれています。



氏は暖をとるために枝に火を付けようとしたが点火せず、寒さとの戦いの中で、郵便物の入った配達袋を木の枝にかけ、雪で埋もれて濡れないようにしましたが、身は雪中に埋もれて凍死したといわれています(享年50歳)。
氏の殉職を悼み早稲田大学、東京帝国大学などのキリスト教青年会や戸板女学校有志により石碑が大正4年9月に完成しました。

今も残るその石碑には、郷土の偉人でもある内ヶ崎作三郎によって、死を悼み一つの詩が刻まれています。

よしや君吹雪の中に埋もれても
名は高森と人に仰がる

現在も高森山の地に大切に残されている石碑。旧路の傍らに立ち故人をしのばれるほか、改めて地域の歴史の大切さや無限さを感じます。

(執筆：富谷市民俗ギャラリー 学芸員 清水勇希)



ゼロ 虫歯0 ピッカピカ!



松川 葵ちゃん(日吉台)
平成30年11月生まれ



佐々木 相奈ちゃん(明石台)
平成31年1月生まれ



加藤 花結ちゃん(明石台)
平成31年1月生まれ



齋藤 瑛菜ちゃん(ひより台)
平成31年2月生まれ



高橋 明哩ちゃん(ひより台)
平成31年2月生まれ



伊藤 光希ちゃん(ひより台)
平成31年2月生まれ



日出 慈乃子ちゃん(富ヶ丘)
平成31年2月生まれ



味上 遥人ちゃん(町下)
平成31年2月生まれ



板橋 咲良ちゃん(太子堂)
平成31年3月生まれ



佐藤 凜空ちゃん(明石台)
平成31年3月生まれ

※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ています。

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19回

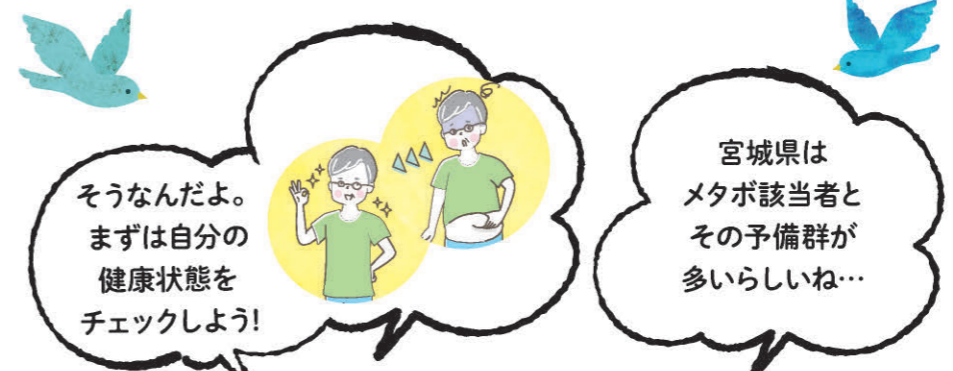
今月は、健やかな生活を送るためにはどのような心がけが必要なのか、みんなで考えてみよう！



CONTENTS

- P02 生活習慣病を予防し健康生活を送りましょう！
- P06 令和5年富谷市二十歳を祝う会
- P08 新型コロナウイルスワクチン情報
- P10 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
- P21 図書だより
- 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

生活習慣病を予防し健康生活を送りましょう！



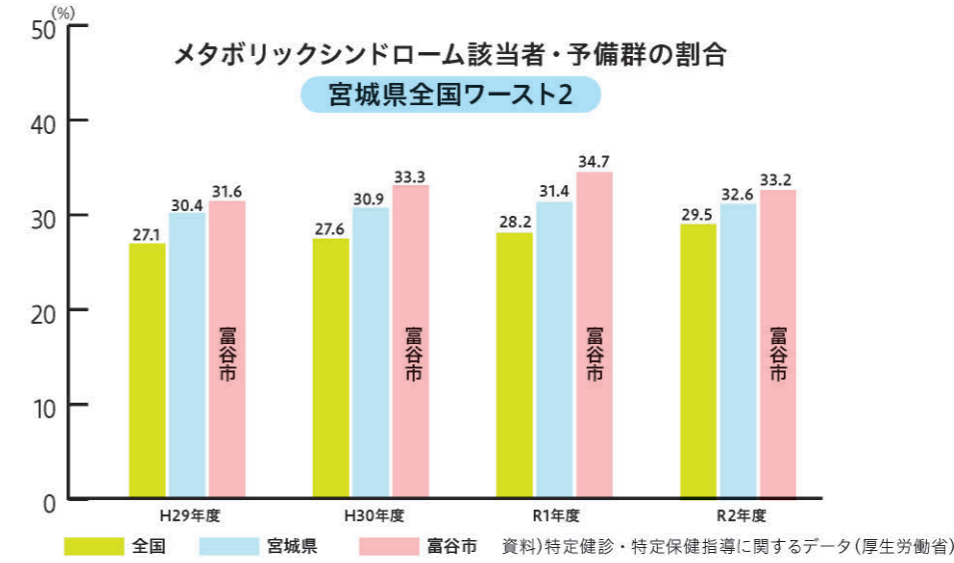
全国ワースト2！メタボ該当者が多い宮城県

平成29年度以降、宮城県はメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が全国ワースト2であることをご存じですか。

本市においても、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、富谷市国保における特定健診受診者の約3分の1を占め、全国・宮城県を上回る結果にあります。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わされることにより、心臓病や脳卒中などの病気になるやすい状況をいいます。

近年、コロナ禍によって外出の機会が減り、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。健康を意識して、毎日の生活を見直してみませんか。



今月のトピック動画をYouTubeでご覧いただけます。

「富谷市二十歳を祝う会」レポートをお届けします。

生活習慣病を予防する方法を紹介します

メタボリックシンドロームを予防するためには、食事や運動に気を配る必要があります。自分の生活を振り返り、健康的な暮らしを心がけましょう。

健康的な生活で生活習慣病を予防しよう

本市では、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が年々増加傾向にあるほか、富谷市国保の特定健診におけるHbA1c(血糖値)の有所見率(受診した方のうち、保健指導や医療機関受診の必要性があると判定された人の割合)は受診者の約8割を占めています。そのまま放置すると重大な病気を引き起こすケースもあるため注意が必要です。生活習慣病は、食事の偏りや運動不足などが主な原因になるため、日々の生活を改善することで予防につながります。

本市では、広報紙やSNSなどを通じて健康に関する情報を発信するほか、健康を維持するための各種事業や教室等を開催し、市民の健康づくりへの取組を支援しています。

私たち健康推進課の保健師と栄養士が皆さんの健康をサポートします



食事をバランス良く食べましょう

食事は1日3食規則正しく食べることが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせながら、バランスのよい食事を心がけましょう。特に野菜には、血圧を下げる働きのあるカリウム、食後の急激な血糖上昇をゆるやかにする食物繊維などが含まれています。毎日の食事に野菜を『プラス1皿』とり入れ、健康的な食生活を送りましょう。



運動する習慣を身につけましょう

適度な運動を習慣化することで、血圧の低下や肥満予防など、生活習慣病の予防・改善の効果が期待できます。まずは1日10分多く歩く、エレベーターではなく階段を利用するなど、身近なところから簡単な運動を取り入れましょう。



●健康についてマンガで学べる「富谷さん家の健康推進計画」

子どもから大人まで楽しくマンガを読み進めながら、「健康」について考え、学ぶことができます。



「富谷さん家の健康推進計画」はこちらから▶

●運動動画「毎日プラス10分」配信中!!

自宅のできる筋力トレーニングやストレッチの基本を学べます。簡単な運動で筋力アップや、筋肉をほぐして疲れにくい体づくりを実践しましょう。

ご自身の無理のない範囲で行いましょう



動画「毎日プラス10分」はこちらから▲



脚の後ろ側の筋肉を伸ばすストレッチ



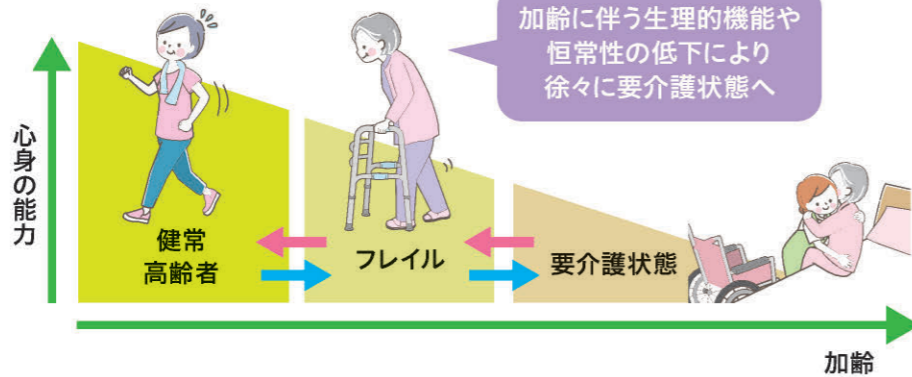


フレイルって知っていますか？

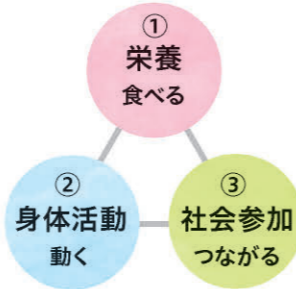
年齢を重ねて徐々に筋力などが衰え、心身が弱った状態のことをフレイル(虚弱)といいます。「2月1日 フ(2)レ(0)イ(1)ルの日」に、改めて自分の健康を見直しませんか。

身体の状態を把握してフレイルを予防しよう！

フレイル状態とは、健康な状態と要介護状態の中間を意味します。ただし、普段の生活での取組により、以前の健康な状態へ戻ることも期待できる段階です。心身の機能が低下を始める40歳以降は、特に意識してフレイルを予防することが大切です。



フレイルを予防するには3つの柱があるといわれています。1つ目は「栄養」です。3食しっかり食べること、バランスよく食事をする、そして意識的にたんぱく質を取りましょう。2つ目が、歩いたり、筋トレをしたりなどの「身体活動(運動)」。3つ目は、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」が大切とされています。



今の状態をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほどフレイルの疑いが高まります。

改訂J-CHS基準を一部変更して作成

- 半年で2kg以上の(意図しない)体重減少があった
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った

判定

1~2つ当てはまったら
プレフレイル(フレイル予備群)
3つ以上当てはまったら
フレイル

よりきめ細かなサポートを受けられるね！



保健事業と介護予防の一体的実施で健康自慢のまちへ
年齢が75歳に到達すると、後期高齢者医療制度へ移行し、これまでの保健事業が途切れてしまいます。継続的な支援ができないことや、高齢者の保健事業は後期高齢者医療広域連合で実施し、介護予防事業は市で別々に行われていたことから、連携が十分ではないという課題がありました。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施とは、一人一人の状況に応じて、介護・フレイル予防や生活習慣病の重症化予防等のきめ細かな支援を市が行うことで、高齢者が住み慣れた地域で可能な限り、自立した生活と社会参加ができるよう目指す取組です。
本市においても、事業の整備をすすめて、誰もが自分らしく生き生きと暮らすことができる健康自慢のまちづくりを目指しています。

特集に関する問い合わせは 健康推進課 ☎022-358-0512

自分の健康状態を知るために ~健康診断のススメ~



住民健診を受診して心と体の健康を維持しよう
本市では、市民の皆さんに住民健診の受診を勧めています。市内に暮らす国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者を対象に、生活習慣病の発見につながる特定健康診断をはじめ、市民を対象に各種がん検診の受診体制を整えています。
生活習慣病は自覚症状がなく、病気の進行に気づきにくいのが特徴です。病気のサインを逃さないためにも毎年健診を受けましょう。
平日や昼間の受診が難しい方や、お子さん連れの方に配慮したさまざまなサービスも充実しています。積極的に住民健診を受けて、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療へつなげましょう。

健(検)診のスケジュール

- 2月上旬 → 各健(検)診の申込案内を封書で送ります
14ページに関連記事 ※富谷市国保の方は特定健診の2週間前に受診票が送付されます。
→3月3日まで提出
- 5月~6月 → 特定健診・各種健診・がん検診(大腸がん・肺がん)
- 6月~8月 → 子宮がん検診
- 7月~8月 → 胃がん検診
- 8月~9月 → 乳がん検診

きめ細かなサービスが充実! 富谷市の住民健診4つの特徴

- ①忙しい人でも受診しやすい
夜間・休日健診
- ②住民健診と同時に
一部のがん検診も受診可能
- ③乳がん検診では子どもの見守りサービスを実施
- ④乳がん検診は
女性スタッフが対応



地域に密着した健康づくり活動を推進する富谷市健康推進員

町内会長の推薦のもと市長より委嘱を受け、市保健師や栄養士と連携を取りながら、地域における健康づくり活動を推進するボランティアです。健康推進員は、食生活改善推進員、献血推進委員を兼務し、食に関する事業や献血事業にも協力するなど、市民の健やかな生活をサポートしています。

健康づくりに関する情報発信

時期に応じて住民健診や熱中症・感染症予防など地域住民への呼びかけやチラシでの周知啓発に取り組んでいます。地区の要望等により、健康関連のさまざまなテーマで、市との協働により健康教室を企画・開催しています。



とちの木地区健康教室(令和4年12月開催)

健康推進員定例研修会への参加

市主催の健康に関する知識の習得や実践に必要な研修会(年8回)に参加しています。定例研修会を通して学んだ知識や情報をもとに、自分自身や家族の健康管理をはじめ、地域住民の健康づくりへの取組を推進しています。



健康推進員定例研修会の様子



令和5年 富谷市新年のつどい

1月5日、富谷スポーツセンターにて新年のつどいを開催しました。市民や関係団体、企業より約400人が参加し、富谷市のますますの発展を祈念しました。
 アトラクションでは、富谷市出身の演歌歌手である美里里美さんの歌や津軽三味線三絃小田島流の皆さんによる演奏が披露され、新年を迎えたお祝いに花が添えられました。



市民図書館等複合施設整備基本設計 市民ワークショップ
本とスイーツととみや時間 第3回 フィードバック回

参加者募集!

市では、市民図書館等複合施設の基本設計を進めています。これまで2回開催した市民ワークショップでは活発な意見交換が行われました。
 今年度最後のワークショップでは、いただいたご意見へのフィードバックを行いながら、新しい複合施設について話し合います。

【日時】 2月23日(木・祝) 14:00~15:30
 13:30よりアイスブレイクを行います。

【会場】 成田公民館
【定員】 約30人 (先着順)
【申込】 2月1日(水)~20日(月)
 メールまたは電話のいずれかで、
 ①氏名
 ②お住まいの地域
 ③電話番号
 を添えて申し込みください。

問・申 図書館等複合施設開館準備室 (生涯学習課内)
 ☎022-358-3967
 ✉library@tomiya-city.miyagi.jp

100歳おめでとうございます

二戸 清さん (日吉台)
大正12年1月4日生まれ

村上 まつゑさん (一ノ関)
大正12年1月11日生まれ

厚生労働大臣表彰を受賞

東向陽台サニーハイツ町内会長の須藤弘さんが令和4年度社会福祉功労者厚生労働大臣表彰を受け、1月12日、市長より表彰状が伝達されました。
 この表彰は多年にわたり、共同募金運動の推進のため、率先して活動を行い、その功績が顕著であり表彰されたものです。
 おめでとうございます。

令和5年 富谷市二十歳を祝う会

成人年齢が18歳に引き下げられたことに伴い、名称を成人式から「二十歳を祝う会」へ変更し、1月8日、富谷スポーツセンターにて式典を開催しました。
 新型コロナウイルス感染症対策として、東向陽台・成田中学校区と富谷・富谷第二・日吉台中学校区の2回に分けて開催し、二十歳を迎えた552人の方が参加しました。
 華やかな振り袖やスーツに身を包み、久しぶりに再会した友人たちと近況を話したり、記念撮影をしたりしていました。



はたちの誓い

かどわき 奈穂さん
 (富谷第二中学校出身)

私は大学で陸上競技をしています。昨年、けがで走れない時期があり、悔しく辛い思いをしました。それが自分自身を奮い立たせるきっかけとなり、全日本女子駅伝では死力を尽くす走りことができました。自分自身を諦めないこと、強い気持ちで努力していくことが、周りへの恩返しになっていくと感じています。今まで支えてくれた方々への感謝の気持ちを胸に、これからの人生を力強く歩んでいきたいです。

おの 萌花さん
 (成田中学校出身)

4歳から続けている新体操で、目標としていた高校最後のインターハイがコロナの影響により中止になり、とても辛い経験をしました。この経験があったからこそ、地元を離れ大学で競技を続ける決意をしました。この先、辛いこともたくさんあると思いますが、それらは自分自身を豊かにする貴重な経験と心に刻み、失敗を恐れずさまざまなことに挑戦していきたいです。



今月のトピック動画を YouTubeでご覧いただけます

「富谷市二十歳を祝う会」レポートをお届けします。



とみやど掲示板

2月11日(土・祝) 14:00~19:00 とみやどはしご酒

宮城県最古の酒蔵として知られる「内ヶ崎酒造」と、とみやどのペアリングイベントを開催します。とみやどの各テナントの料理、ジェラート等を味わいながら、日本酒を堪能できます。普段は味わえないはちみつ酒「MEAD」の振る舞いもあります。

参加者には富谷宿焼くんぷうのオリジナルぐい呑みをプレゼント。ぜひご参加ください。

【参加費】6,000円

【募集】50人程度(予約制)
※とみやどホームページより申し込みください。
定員になり次第、締切となります。



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

とみやど
☎022-347-3344



とみやど
フェイスブック



とみやど
インスタグラム

2月イベント情報

あつまれ同犬種~友達の輪~
同じ犬種が集まって、友達の輪を広げませんか。わんちゃん用の最新アイテムやフードの販売も行います。ぜひご来場ください。

2月8日(水) 11:00~15:00
フレンチ・ブルドッグ&フレブルミックス
2月22日(水) 11:00~15:00
ヨークシャー・テリア&ヨーキーミックス



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駐車台数が限られているため、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。

ワクチン接種の情報

富谷市新型コロナワクチンコールセンター

電話 0570-08-1038

受付時間 9:00~17:00(土・日曜日、祝日を除く)

接種実績(1月19日、午前8時30分現在)

12歳以上~(オミクロン株対応ワクチン)

3~5回目 22,316人(48.1%)

5~11歳(小児用)

1回目 1,437人(35.6%) 2回目 1,408人(34.8%)

3回目 527人(13.0%)

接種期間のお知らせ

▶接種期間(特例臨時接種)終了に伴う乳幼児・小児接種・12歳以上の初回接種

○乳幼児接種(6か月~4歳)

乳幼児用のワクチン接種は、合計3回接種して初回接種が完了します。新型コロナウイルスの接種を無料で受けられる期間は、令和5年3月末までです。1回目の接種を原則令和5年1月13日までに受けていることが必要です。2月現在、1回目・2回目の接種を受けることは可能であり、厚生労働省によると、「すべての接種を完了できないとしても一定の効果は期待される」とされています。

○小児接種(5歳~11歳)、12歳以上の初回接種

現時点では、1回目は3月10日(金)、2回目は3月31日(金)が最終日となります。

現在、新型コロナワクチンを接種できる期間(特例臨時接種)は令和5年3月31日(金)までです。4月以降の接種については未定です。

国から方針が公表され次第、広報とみやや市公式ホームページでお知らせします。

接種を希望される方は早めの予約をご検討ください。

オミクロン株対応ワクチン

集団接種は1月29日で終了しました。

現在は、下記の医療機関のみ接種可能です。ご希望の方は直接医療機関にご連絡ください。接種期間(特例臨時接種)は3月31日(金)までとなりますので早めの接種をご検討ください。



医療機関名	住所	連絡先	取り扱いワクチン
渋谷クリニック	日吉台2-38-10	022-348-5211	ファイザー BA1またはBA4/5 モデルナBA4/5
富谷医院	ひより台1-45-1	022-358-2872	ファイザー BA1またはBA4/5
富谷中央病院	上桜木2-1-6	022-779-1477	
ひろクリニック	大和町吉岡字上町25	022-345-2630	ファイザー BA1またはBA4/5 ※ノババックス対応可
吉岡まほろばクリニック	大和町吉岡まほろば1-5-4	022-345-9901	
杉山医院	大郷町羽生字中ノ町11-1	022-359-4123	ファイザー BA1またはBA4/5
大衡村診療所	大衡村大衡字河原55-11	022-345-2336	

基本的な感染対策を継続しましょう

~みやぎ医療ひっ迫危機宣言 2月13日(火)まで延長~

県内に発出中の「みやぎ医療ひっ迫危機宣言」が感染者数や病床の使用率の高止まりを受け、2月13日(火)まで延長されました。

季節性インフルエンザも3年ぶりに流行期に入り、同時流行が拡大することで、医療のひっ迫などにつながります。

感染拡大防止には、基本的な感染対策が有効ですので継続して行いましょう。

換気

寒くて換気が不十分ではありませんか。2方向の窓を1時間に2回以上換気しましょう。



手洗い・手指消毒

食事や調理の前、トイレの後、外出から帰宅時はせっけんやハンドソープを付けて丁寧に洗いましょう。指先・爪の間・手首もよく洗い、最低10秒もみ洗いし、流水で15秒洗い流しましょう。2回繰り返すとさらに効果的です。



発熱等の症状があった場合

かかりつけ医等がない方や相談先がわからない方は、**受診・相談センター**(☎022-398-9211・☎050-3614-4531)へご相談ください。

この冬おすすめの節電方法 東北電力からのお知らせ

エアコン

暖房時の室温は20℃を目安に

外気温6℃の時、エアコン(2.2W)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間9時間/日)

月間で電気約9.42kWhの節電 約240円の節約

暖房は必要なときだけつける

暖房を1日1時間短縮した場合(設置温度:20℃)

月間で電気約7.23kWhの節電 約180円の節約

トイレ

使わないときはフタを閉める

フタを閉めた場合と開けっぱなしの場合

月間で電気約2.9kWhの節電

約73円の節約



冷蔵庫

設定温度は適切に

「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)

月間で電気約5.14kWhの節電

約130円の節約



ここで紹介したほかにもさまざまな節電方法が東北電力ホームページに掲載されていますので、ぜひご覧ください。



東北電力冬の節電チャレンジキャンペーン
特設フリーダイヤル ☎0120-211-526

みやぎふるさとCM大賞 「映像賞」を受賞

第21回みやぎふるさとCM大賞(主催:東日本放送)で、富谷市地域おこし協力隊が制作した作品「歴史をつなぐ街、富谷」が映像賞を受賞しました。

伝統・歴史を次の時代へつないでいくというコンセプトに、富谷市ならではの歴史あるエリアと新しい街並みエリアの二面性が表現されています。

ふるさとCM大賞ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。



ふるさとCM大賞
公式ホームページ



東日本放送で年間20回放送されます

読んで答えて広報とみやクイズ 1月号クイズ回答 たすけアイランド
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37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。 市長公室 ☎022-358-3151



**楽しいキッチン！和菓子作り
富谷中央公民館講座**

1月13日、福祉健康センターで菓子処いさわ屋の5代目、伊東新也さんを講師に迎え、「楽しいキッチン！和菓子作り」を開講しました。さくら餅は、皮から手作り。講師から焦がさないコツを教わるとすぐに実践し、きれいな皮が焼きあがりました。梅の練り切り作りにも挑戦。完成した和菓子に参加者からは「色合いと形に気を配りました」との声も聞かれました。



**1年の無火災・無災害を祈願
新春恒例 富谷市消防出初式**

1月8日、市役所市民交流ホールを会場に、富谷市消防出初式を行い、今年1年の無火災・無災害を願いました。また、長年にわたり消防活動に尽力された団員や家族の方へ、表彰状や感謝状が伝達されました。現在、富谷市消防団は3つの分団と16の班、ラッパ班、女性班で構成され、17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。



**安全安心なまちづくりを進めます
車での避難に備えて 災害協定**

12月15日、富谷市と株式会社ダイナム(成田)と「災害時等での施設利用の協力に関する協定」の締結式を行いました。この協定は、災害時において市民の皆さんの安全確保を図るために締結したものです。これにより、車中泊避難を目的とした駐車場利用、トイレや水道施設の利用、食料・飲料水等の支援物資配布等の協力をいただくことが可能となります。

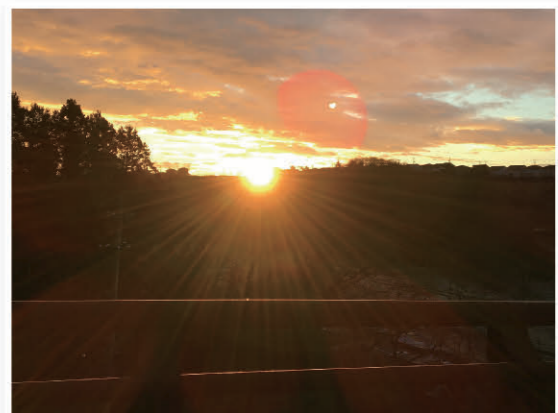


**本で調べて楽しく学習
調べる学習コンクール表彰式**

12月13日、「第11回富谷市図書館を使った調べる学習コンクール」の表彰式が行われました。このコンクールは、児童生徒が学校図書館などを使って調べる力やまとめる力を身に付け、自ら学ぶ意欲を高めるために開催しています。小学生の部995点、中学生の部777点の応募の中から教育長賞4作品をはじめ、27作品が入賞しました。入賞作品は全国コンクールに出展されます。

**とみフォト
Tomiya photograph**
とみや フォトグラフ

初日の出



2023年元旦の初日の出です。晴れていたのきれいに撮れました。提供者：若本さん(成田)

写真募集

氏名・住所・電話番号・コメントを明記の上、メールや郵便で送ってください。
〒981-3392(住所記載不要)
富谷市市長公室 秘書広報担当あて
✉koushitsu@tomiy-city.miyagi.jp



**ゼロカーボンシティを目指して
小さな行動も集まれば大きな力に！**

1月17日、成田公民館にて第4回とみやわくわくミーティングを開催しました。今回は、高校生や大学生を含む12人が参加しました。市では、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガス排出をゼロにし、地球環境に貢献するまちづくりを進めています。参加者からは「センサーライトによる節電や衣服のリサイクルはゴミ削減につながる」など、未来の富谷のために一人一人ができる行動についての意見やアイデアが出されました。



**簡単トレーニングでリフレッシュ
運動講座フレッシュアップクラブ開講**

1月6日、富ヶ丘公民館でフレッシュアップクラブを開講しました。この講座では、健康づくりのプロである健康運動指導士を講師に迎え、自宅でできるトレーニングや正しいストレッチの方法を学びました。参加者からは「今年初めての運動です。みんなで集まって運動するとやる気が出ます」などの感想も聞かれ、皆さん楽しく体を動かしていました。



**温かい気持ちが込められた歳末お弁当
絵手紙を添えてお届け**

12月27日、70歳以上の一人暮らしで申請があった442人へ、富谷市社会福祉協議会ボランティアにより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くように行っているものです。お弁当を受け取った佐々木和江さん(ひより台)は「お弁当を食べて元気に過ごしたいです」と喜ばれていました。お弁当には、絵手紙を楽しむ会の皆さんが心をこめて描いた絵手紙が添えられていました。



子育て支援センター
（とみこ）からのお知らせ

- 3〜4か月児健診
【対象】令和4年10月1日〜
令和4年10月25日生まれ
- 2月15日(水)
- 1歳6か月児健診
【対象】令和3年7月22日〜
令和3年8月16日生まれ
- 2月16日(木)



- 3歳児健診
①2月8日(水)
【対象】令和元年7月6日〜
令和元年7月20日生まれ
- ②2月22日(水)
【対象】令和元年7月21日〜
令和元年8月14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、転入され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か月、8〜9か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手帳別冊の受診券を持参し、忘れずに受診しましょう。

とみや子育てサロン
からのお知らせ

- あかちゃんタイム
「親子ふれあいあそび」
【日時】2月9日(木)
午前10時15分〜午前11時
- 子育て講座
「ママのための音楽会」
【日時】2月15日(水)
午前10時〜午前11時
- 【対象】0歳〜未就園児と保護者
【定員】15組
- 「ママのリフレッシュ体操」
【日時】3月2日(木)
午前10時〜午前11時
- 【対象】6か月〜未就園児と保護者
【定員】10組（託児あり）
- あかちゃんひろば
「おとさんサロン」
〜親子で触れ合いまじまじ〜
【日時】2月18日(土)
午前10時〜午前11時
- 【対象】6か月〜2歳の赤ちゃんと保護者
【定員】15組
- 作ってあそぼう
「ひな人形を作ろう」
【日時】2月22日(水)
午前10時〜午前10時30分
- 【対象】1歳〜未就園児と保護者
【定員】8組

2歳6か月児歯科健診
2月9日(木)

【対象】令和2年6月1日〜
令和2年7月4日生まれ
※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。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14日(火)
午前10時〜正午
（受付 午前9時45分〜）
- 【対象】令和4年8月25日〜
令和4年9月25日生まれ
- 【定員】先着24人
- 【締切】2月7日(火)

- もぐもぐ離乳食教室（要申込）
【日時】2月21日(火)
午前10時〜正午
（受付 午前9時45分〜）
- 【対象】令和4年4月2日〜
令和4年6月10日生まれ
- 【定員】先着24人
- 【締切】2月10日(金)

- プレママ・プレパパ学級（要申込）
「マタニティ栄養レッスン」
【日時】2月7日(火)
午前10時〜午後1時
（受付 午前9時40分〜）
- 【対象】妊娠中の方とその夫（パートナー）
- 【内容】妊娠期の栄養講座、マタニティレシピの紹介、試食など



- とみや子育てサロン
☎022-779-6981
【申込】2月1日(水)から
申込受付時間 午前9時〜午後3時

公民館からののお知らせ

- お話し会
「おはなしばよび」
【日時】2月8日(水)
午前11時〜午前11時30分
- 【場所】成田公民館 和室



- 「とみや♡ここの会」
【日時】2月16日(木)
午前10時30分〜午前11時30分
- 【場所】あけの平公民館 たんぼろルーム

- 子育てサロン
「ベーちーばー」
【日時】2月13日(月)
午前10時30分〜午前11時
- 【場所】成田公民館 和室
- お話し会・子育てサロンとも乳幼児親子対象（予約不要）

あそびのひろば（要申込）

とみ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13日(月)、27日(月)
午前10時〜午前11時30分
【対象】未就園児親子

- 寛谷すくすく相談（要予約）
【期日】2月1日(水)、3月1日(水)
【受付】午前10時〜午前11時30分
- 【対象】未就学児と保護者
- 【内容】授乳、離乳食、発達や発育、しつけなど子育てに関する悩みについて、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。（心理相談は1週間前まで）

- 赤ちゃんとお母さんのおしゃべりサロン
【日時】2月28日(火)
午前10時〜正午
- 【対象】令和4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か月になる赤ちゃんのいるお母さんたちの交流会

- 母子健康手帳の交付
【交付日】毎週月曜日
（月曜が祝日の場合は翌開所日）
- 【受付】午前10時〜午前10時15分
- 【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。

ひとり親家庭等就業支援講習会「介護職員初任者研修 春期」

【日時】4月9日(日)〜9月24日(日)
各日曜日 全21回（他実習2日含む）
9:00〜17:10
※8/13はお盆休講、9/3〜9/17は、施設実習期間のため講習会はありません。

【会場】宮城県母子・父子福祉センター
（仙台市宮城野区安養寺3丁目7-3）

【対象】宮城県在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる方

【定員】13人程度
（定員を超えた場合は、選考となります。）

【費用】9,000円程度(教材費・実習費)

【託児】3歳以上小学校3年生まで(無料)

【申込】2月21日(火)〜3月15日(水)必着
はがきまたはファクスに講習名・住所・氏名・電話番号・託児の有無(年齢)を記入して、申し込みください。

問・申 (公財)宮城県母子福祉連合会
(宮城県母子・父子福祉センター内)
☎・FAX 022-256-6512

子育て情報発信中！

富谷市公式LINEでは、新着情報やイベント情報などを配信しています。

QRコードを読み取って友だち登録をしてください。

子育て情報は、ここをタップ！

各種健診や講座、イベントに関する情報は「とみこ通信」、「子育て通信」をご覧ください。市公式ホームページからダウンロードすることが可能です。

とみこ通信
とみや子育て支援センター
(明石台七丁目2番地1)

子育て通信
とみや子育てサロン
(富谷中央公民館2階)

- 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か月までの赤ちゃん
※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出していただく。（電子申請・ファクス・メールも可）
- 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28年4月2日〜平成29年4月1日生まれのお子さん
※無料で接種できるのは、令和5年3月31日までです。
- 二種混合
【対象】平成22年4月2日〜平成23年4月1日生まれのお子さん
※無料で接種できるのは、13歳になるまでです。

- BCG予防接種
【期日】3月17日(金)
【受付】午前10時30分〜午前11時
- 【対象】1歳に至るまで
- 【持物】母子健康手帳・予防票
- ※予防票を紛失された方は、子育て支援課やとみこ、各出張所で再交付を受けてください。
- 子育て支援センター（とみこ）
☎022-343-5528
申込受付時間 午前9時〜午後5時

令和5年度各種検診申込の案内

世帯主の方に対して、2月上旬までに令和5年度の各種検診の案内を送付します。同封の申込書で、期日までに申し込みください。

健康推進課 ☎022-358-0512

乳がん検診受診間隔変更のお知らせ

令和5年度より、乳がん検診(マンモグラフィ検査)の受診間隔が2年に1回になるよう体制を整えています。それに伴い、対象者が変更になっています。

健康推進課 ☎022-358-0512

年金受給者が亡くなったときの手续

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

健康推進課 ☎022-358-0512

年金に関する相談の予約ができます

年金事務所で年金の相談を行うことができます。事前に予約してください。

健康推進課 ☎022-358-0512

福祉健康センター教室参加者募集

【対象】 市内在住の60歳以上 【受付】 2月10日(金)まで ※定員を超えた場合は抽選。

- ①第5回音楽健康教室 音楽を通して介護予防に取り組みます。
②第4回快適ライフ教室 佐藤 里紗さん
③第5回快適ライフ教室
④第5回快適ライフ教室
⑤第5回快適ライフ教室

認知症の人と家族の会

認知症の方を介護しているご家族や認知症ご本人が悩みや経験などを語り合い、情報交換をする場です。

健康推進課 ☎022-358-0512

介護者教室・交流会

介護を必要としている方のお口をきれいに保つ方法や機能を向上させるための口腔ケアについて歯科衛生士から学びます。



【日時】 2月28日(火) 午前10時～正午
【内容】 講話(口腔ケアについて)
【会場】 相談会(仕事と介護の両立について)
【対象】 相談会(仕事と介護の両立について)のある方等

【日時】 2月27日(月) 午後2時30分～午後4時30分
【会場】 富谷市役所
【対象】 市内在住で、ひきこもりに関する悩みをお持ちの本人・家族(原則義務教育を終了した方)

【申込】 2月2日(木)から(先着順)
【申込】 地域福祉課 ☎022-358-3294

地域包括支援センターだより

2月各種教室・講座の予定

参加ご希望の方は、各センターへ申し込みください。

Table with columns: センター名, 日時, 場所, 対象, 定員, 内容. Rows include activities like 'いっしょにココカフェ', '介護予防教室', '暖々の会'.

※参加の際は当日検温の上、マスク着用にてお願いします。
※予定が変更になることもありますのでご了承ください。

各圏域地域包括支援センター
いちい(富ヶ丘・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

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

顔認証付きカードリーダー導入済みの医療機関、薬局等でマイナンバーカードを健康保険証として利用できます。

【申込】 マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、マイナポータルでの事前登録が必要です。
登録は、スマートフォンやパソコン(カードリーダーが必要)から行うことができます。
【必要な物】
・マイナンバーカード
・作成時に登録した4桁の暗証番号



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

下記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、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しされます。


- ①保険証を提出しなかった診療
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・ギブ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(第三者のものに限る)
⑤医師が認め、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)

健康推進課 ☎022-358-0512

とみやはちみつプロジェクト 市民サポーター 募集中

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。興味のある方、体験したい方、一緒にミツバチの観察や採蜜などをしませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

【日時】2月28日(火) 14:00~15:00
【会場】富谷中央公民館
【対象】養蜂に興味のある市民
(週1回程度参加できる75歳未満の方)
【期間】3月下旬から11月下旬まで
【申込】2月20日(月)まで ※電話で申し込みください。
問・申 農林振興課 ☎022-358-0523




宮城県就職氷河期世代支援セミナー (企業向け・求職者向け)

【対象】おおむね35歳~55歳の求職者
宮城県内企業

【日時】2月21日(火)
午前10時~正午(企業)
午後2時~午後4時(求職者)

【会場】仙台サンフラザ
※オンライン配信の参加も可能。
詳しくは問い合わせ
いただくか、専用ホーム
ページをご覧ください。

宮城県労働局委託
キャリアバンク仙台支店
☎022-393-6020



専用
ホームページ

パートタイム会計年度任用職員 募集のお知らせ

試験案内等は、子育て支援課、とみや子育て支援センターで配布しています。
また、市公式ホームページにも掲載しています。

【職種】子育て支援センター
とみや子育て支援センター

【職種】助産師(二日5時間程度)
保健師(二日5時間程度)
栄養士(二日5時間程度)
歯科衛生士(二日5時間程度)
受付事務員(一日5時間程度)
いずれも若十名


【人数】助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士資格をお持ちの方
乳幼児健診・相談業務(月2~3回程度)

【勤務】とみや子育て支援センター

【期限】2月10日(金)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6年3月31日)※任期の延長あり

問・申 子育て支援課
☎022-358-0516
とみや子育て支援センター
☎022-343-5528



令和5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および生徒へ奨学金の貸し付けを無利子で行っています。申込用紙は、期間中に学校教育課または各出張所で配布します。

【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の困難な方

【募集期間】2月1日(水)~3月20日(月)

	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	奨学生が在学する正規の修学期間	
償還方法	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提出書類を審議し、教育委員会に推薦を行った上で決定	

問・申 学校教育課 ☎022-358-0521

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全額課税されます。4月1日までに廃車や名義変更等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。業者等に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・住所変更等があった場合は、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

注文前に要確認!!

お得感を強調したSNS広告に注意

問 市民協働課 ☎022-358-3250

「お試し」「初回限定〇%オフ」「解約可能!」など、お得感を強調したSNS広告に注意しましょう。注文を確定する前に、“定期購入”ではないか必ず確認してください。

成年年齢引き下げにより、18~19歳も一人で契約できるようになりました。慎重に内容を確認しましょう。

消費者トラブル等お困りの際は、一人で悩まず消費生活相談窓口へご相談ください。



このようなトラブルが増えています

ケース1

「お試し実質無料」「初回限定〇%オフ」などの広告を見て、初回だけお得にお試し感覚で注文したつもりが、実際には複数回の商品購入が条件となる“定期購入契約”を結んでしまった。

ケース2

「いつでも解約できます」との広告を見て、解約保証期間があれば安心との考えで気軽に注文したものの、いざ解約をしようとする事業者と連絡が取れず、追加で支払いを求められた。

確認ポイント

✓ 1回限りの購入?

「〇か月コース」「定期」「自動更新」「無期限」などの表示があれば2回目以降も商品が届きます。よく広告や注文書を確認しましょう。

✓ 2回目からはいくらですか?

「初回」価格と「2回目以降」の価格は違います。定期購入契約の場合は、2回目以降の価格を確認しましょう。

✓ 解約の方法は?

1回限りで解約可能か、簡単に無料で解約できるかなど、注文の際に解約手続きも確認しておきましょう。

トラブル回避のポイント

証拠を残すため最終確認画面のスクリーンショットを残しておきましょう。



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。秘密は固く守られます。

富谷市消費生活相談窓口(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。

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



国民生活センターや消費者庁のホームページも参考に!!

ここで紹介した事例の他にも、災害や新型コロナウイルスに便乗したものなどさまざまな消費者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、独立行政法人国民生活センターや消費者庁の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


国民生活センター テーマ別 検索 消費者庁 悪質商法 検索

令和4年分 確定申告について —仙台北税務署からのお知らせ—

仙台北税務署 ☎022-222-8121

●申告や問い合わせは混雑を避けて自宅等から申告書等の作成は、自宅からスマホやパソコンで、マイナンバーカードでe-Tax(電子申告)が可能な国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。作成した申告書を印刷して郵送も可能です。

申告の相談は、税務署への電話（電話音声案内で「0」を押してください。）または国税庁ホームページのチャットボット（質問を入力すると自動でAIが回答するサービス）をご利用ください。詳しくは、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーをご確認ください。



確定申告書等作成コーナー

●所得税の確定申告が必要な方

- ・給与の収入金額2,000万円を超える方
- ・給与を1か所から受けていて、給与所得、退職所得以外の所得金額が20万円を超える方
- ・給与を2か所以上から受けていて、年末調整されなかった給与の収入金額と各種所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円を超える方
- ・事業をしている方や不動産収入のある方、土地・家屋・株式等を買った方などで一定の要件に当てはまる方

●公的年金収入がある方

公的年金収入が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の確定申告は不要です。ただし、多額の医療費を支払ったときなど、源泉徴収された所得税の還付を受けるためには、所得税の確定申告をする必要があります。

●給与所得者の還付申告

給与所得者で次に該当する方は、確定申告により源泉徴収された所得税が還付される場合があります。なお、還付申告書は、確定申告期間とは関係なく、申告する年分の翌年の1月1日から5年間提出することができます。

- ・多額の医療費を支払った方
- ・住宅ローンなどによりマイホームの取得や増改築などをした方
- ・年の途中で退職し再就職していない方

申告書作成会場のご案内

原則ご自身のスマートフォンで、ご自分で申告書を作成していただきます。

来場の際は、マイナンバーカードをお持ちください。また、利用者証明用電子証明書（数字4桁）と署名用電子証明書（英数字6～16文字）のパスワードが必要となります。

●入場には「入場整理券」が必要です

入場整理券の入手方法は、①直接会場で受け取る当日分の発行②LINEアプリで10日前から発行できる事前発行の2パターンあります。電話による入場整理券の発行はできません。

【国税庁LINE公式アカウント】

- 入場整理券の事前発行を希望される場合は、①右のQRコードから友だち追加するか、②LINEホーム画面で「国税庁」または「@kokuzei」と検索して追加してください。



●入場時のお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用・検温の実施・手指消毒・最少人数での来場にご協力ください。

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1日(水)～3月15日(水) 9:00～17:00 (受付16:00まで)

※土・日曜日、祝日を除きますが、2月19日(日)、26日(日)は開設します。また、駐車可能台数には限りがありますので公共交通機関をご利用してください。

入場整理券に関する注意事項

- ・申告相談をする方一人につき1枚必要です。(介助者は入場できますので係の者にお声がけください)
- ・当日発行分に関しては、枚数に限りがあるため、混雑状況によっては、後日改めての来場をお願いする場合があります。確実に入場できるLINEアプリによる事前発行をおすすめします。
- ・入場時に入場整理券（スマホ等の画面または印刷したもの）を確認します。お持ちでない方や忘れた方は入場できません。
- ・指定された時間内に越してください。

納税はキャッシュレス納付、還付金の受け取りは口座振込で！

納税には、便利かつ安全で確実な振替納税をご利用ください。振替納税を希望する方は、納期限までに納税地を所轄する税務署または預貯金先の金融機関に「預貯金口座振替依頼書（納付書送付依頼書）」を提出いただくか、e-Taxによりオンラインで提出してください。

また、インターネットバンキングやクレジットカード納付等のキャッシュレス納付も便利です。詳しくは問い合わせください。

申告所得税・復興特別所得税の納期限
3月15日(水)

⇒口座振替日は4月24日(月)です

消費税・地方消費税の納期限

3月31日(金)

⇒口座振替日は4月27日(木)です

令和4年分 市民税・県民税等の所得申告受付のご案内

税務課 住民税担当 ☎022-358-0518

令和5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、申告書の提出が必要となります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り郵送による申告にご協力をお願いします。また、申告会場へお越しの際は、マスクを着用し、市役所および成田公民館以外に来所される場合はスリッパ等の上履きをお持ちください。

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

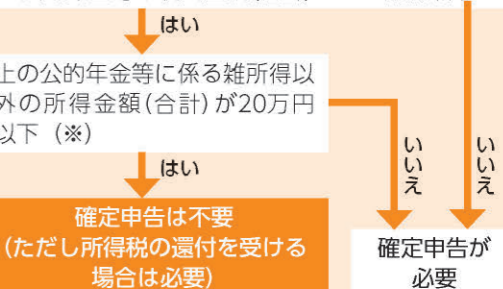
- ・2か所以上からの給与があった方
- ・給与収入以外に事業（営業等・農業）での収入、不動産収入があった方
- ・年末調整の内容に変更があった方、または年末調整をしていない方
- ・医療費控除、寄付金控除等を受けられる方

<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

次の方の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



※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減額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。

令和5年度（令和4年分）市・県民税等申告相談日程表

月日	曜	対象地区・受付時間		相談会場
		午前(9:30～11:00)	午後(13:00～16:00)	
2月10日	金	清水仲、グリーンヒル	町下、西成田	市役所 (3階会議室)
12日	日	市内全地区		
13日	月	今泉、原	とちの木、町上	
14日	火	二ノ関、穀田	ひより台1丁目	
15日	水	三ノ関、明石、志戸田	ひより台2丁目	
16日	木	町中、一ノ関、石積	太子堂1丁目	富ヶ丘公民館 (大ホール)
17日	金	大童、大亀	太子堂2丁目	
20日	月	富ヶ丘1丁目	鷹乃杜1丁目	
21日	火	富ヶ丘2丁目	鷹乃杜2丁目	
22日	水	富ヶ丘3丁目	鷹乃杜3丁目	
24日	金	富ヶ丘4丁目	鷹乃杜4丁目	東向陽台公民館 (大ホール)
27日	月	東向陽台1丁目	東向陽台2丁目	
28日	火	東向陽台3丁目	東向陽台サニーハイツ	
3月1日	水	明石台1・2丁目	明石台3・4丁目	
2日	木	明石台5～9丁目、明石台東土地区画整理事業区内		
3日	金	大清水	成田1・2丁目	成田公民館 (2階研修室)
5日	日	市内全地区		
6日	月	上桜木	成田3・4丁目	
7日	火	成田5・6丁目	成田7～9丁目	
8日	水	杜乃橋	日吉台1丁目	
9日	木	日吉台2丁目	日吉台3丁目	日吉台公民館 (大ホール)
10日	金	あけの平1丁目		
13日	月	あけの平2丁目		
14日	火	あけの平3丁目	熊谷	
15日	水	市内全地区		

休日開催日（再掲）

月日	曜	対象地区・受付時間		相談会場
		午前(9:30～11:00)	午後(13:00～16:00)	
2月12日	日	市内全地区		市役所
3月5日	日	市内全地区		成田公民館

※2～3時間の待ち時間が予想されます。

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4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4年中に収入がなかった場合に限り、税務課や出張所で申告することができます。
- 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、総額を集計してからご来場願います。
- 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。
- 青色申告を選択されている方や土地・建物、株式等の譲渡所得がある方および雑損控除を受けられる方は、本市では受付できませんので、税務署へご相談ください。
- 医療費控除を受ける際は、「医療費控除の明細書」を事前に作成してください。

図書だより

新着本ピックアップ

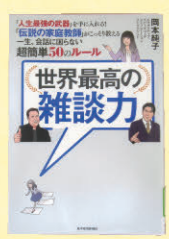
公民館図書室に新しく入った本をご紹介します

凡例 所蔵公民館名

- 中…富谷中央 丘…富ヶ丘 東…東向陽台
- あ…あけの平 日…日吉台 成…成田

一般書 世界最高の雑談力

著：岡本 純子
出版：東洋経済新報社




コミュニケーション力は生きる力そのもの。そう唱える筆者が会話のテクニックを徹底解説。円滑な人間関係を築く手助けとなります。

所蔵公民館 成

一般書 まちよみ・またよみ

著：内田 早苗
出版：岩崎書店




読み聞かせてどうすればいいの。どんな絵本を選べばいいの。「まちよみ」してみませんか。子育てのヒントが見つかります。

所蔵公民館 丘

一般書 奇跡を詩くひと

著：五十嵐 貴久
出版：光文社




赤字続きの市民病院で、ただ患者のためだけに存続の危機に立ち向かう若い医師の奮闘記。地方医療の過酷な現実をあぶり出した1冊です。

所蔵公民館 日

一般書 今夜、ぬか漬けスナックで

著：古矢永 塔子
出版：小学館




辛い思い出や未来への不安な心を軽くしてくれるぬか床の香り。人のつながりやぬか漬けの魅力に心が癒され、温かな気持ちになります。

所蔵公民館 あ

児童書 そうだったのか! 国の名前由来ずかん

著：西村 まさゆき 監修：辻原 康夫
出版：ほるぷ出版




世界各国の国名の由来はさまざまで、中にはとてもユニークなものもあります。国の歴史や文化を楽しく学べる新しいタイプの世界地図です。

所蔵公民館 東

児童書 ふしぎなひきだし

作：荻田 澄子 絵：つがね ちかこ
出版：金の星社



お出かけでぎすぎす不満顔の3姉弟でしたが、おばあちゃんの古い引出しを開けるとそこは…。別世界の入り口は、すぐ近くにあるのかもしれない。

所蔵公民館 中・あ

マイナンバーカード出張・休日申請のお知らせ (予約制)

下記の日程で出張・休日申請を行います。
ご希望の方は、必ず市民課へ電話予約をしてください。
【予約開始】2月1日(水) 8:30~

月日	曜	会場	時間
2月 8日	水	富ヶ丘公民館	午前 (10:00~12:00)
9日	木	東向陽台公民館	
14日	火	成田公民館	
16日	木	あけの平公民館	午後 (13:00~16:00)
18日	土	富谷市役所	
21日	火	日吉台公民館	
24日	金	富谷中央公民館	

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は、**2月末まで延長!**

【持物】

- 本人確認書類 (1点または2点)
 - ① 1点の場合 (顔写真あり) 運転免許証、パスポート等
 - ② 2点の場合 (顔写真なし) 保険証、各種受給者証等 (氏名、生年月日入)
 - 通知カード (なくされた方は、紛失届を記入)
 - 暗証番号 (申請の際、最低2つの暗証番号が必要です)
 - ・英語と数字を組み合わせた6文字以上16文字以下のもの
 - ・数字4桁のもの
- ※顔写真は当日会場で撮影。
※市役所・成田公民館以外は、上履き、上履き入れを持参。



今月の納期限 / 2月28日(火) 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	6期	7期	8期	9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 52,363人 (- 5)
男 25,739人 (± 0)
女 26,624人 (- 5)
世帯数 20,189世帯 (+ 9)
※()内は前月比

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

「ツボミナ」「チヂミユキナ」「寒じめホウレンソウ」



- ◇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

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。
【日時】2月8日(水)、21日(火) 午後1時30分
問・申 富谷市シルバー人材センター ☎022-779-1388

富谷市中央公民館 富谷市シルバー人材センター 職員講習会

【日時】3月3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13日(月)~17日(金) 参加希望の方は問い合わせてください。
問・申 農林振興課 ☎022-358-0523

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。
【日時】2月12日(日)、13日(月) 午前9時~午後4時(要予約)
【会場】大衡村平民会館
【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(富谷市農業委員会内) ☎022-358-0523

黒川地区結婚相談所を開設

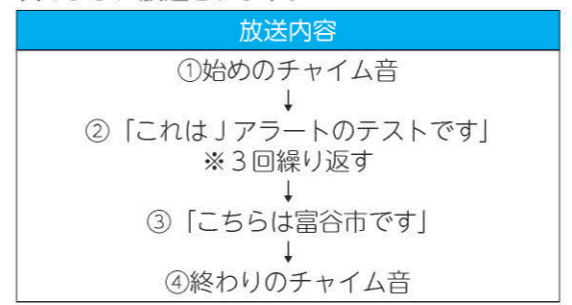
きてみてきいて
「1階 市民交流ホール」
絵手紙展
【日時】2月5日(日)~18日(土) 午前8時30分~午後5時30分
※5日(日)は正午開始、土・日、祝日は午後5時まで
【出展】絵手紙を楽しむ会
問 生涯学習課 ☎022-358-5400

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20日(月)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6年3月
【区画】1区画30㎡(5m×6m)
【費用】1区画5000円(年間)
【申込】2月24日(金)から
詳しくは、問い合わせてください。
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)を利用していらっしゃる方もしくは、利用を希望する方(市民以外も可) 向けの講習会を行います。
【日時】3月3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13日(月)~17日(金) 参加希望の方は問い合わせてください。
問・申 農林振興課 ☎022-358-0523

防災行政無線などを用いた情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり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。
【日時】2月15日(水) 11:00ころ
市内に設置してある防災行政無線から、一斉に次のように放送されます。



放送内容を確認したい場合や、聞き取りにくい場合などは、富谷市防災行政無線テレホンサービス(☎022-358-3118)をご利用ください。

Jアラートとは
地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるサービスです。

問 防災安全課 ☎022-358-3180

ふくし探検フェアinTOMIYA

子どもから高齢者まで、幅広い世代が楽しみながら福祉を体験することで、福祉に興味・関心を高めてもらうことを目的に開催します。
参加費無料、入退場自由ですのでぜひお越しください。詳しくは問い合わせてください。
【日時】3月4日(土) 午前11時~午後2時
【会場】まちづくり産業交流プラザ TOMI+3階
【対象】興味のある方など誰でも
【内容】福祉用具展示(体験含む)レクリエーション(障がい者スポーツ体験)、相談コーナー
問(主催)宮城県社会福祉協議会 宮城県福祉人材センター ☎022-262-19777 (共催)富谷市社会福祉協議会

ごみの排出ルールを守り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分までに出示してください。
資源物は分別を徹底しましょう
資源となる紙類や缶・ビン・ペットボトル等はきちんとならしてリサイクルに努めましょう。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。
ごみ分別と収集日程表を活用しましょう
毎戸に配布している「ごみ分別と収集日程表」の冊子や市公式ホームページ、ごみ集積所の掲示板等でご確認ください。
問 生活環境課 ☎022-358-0515



市公式ホームページ(収集日程表)



2月の無料相談（予約制）

人権・行政・生活相談 市民協働課 ☎022-358-3250	教育相談 学校教育課（予約不要） ☎022-358-3123
日時 2月1日(水)、15日(水) 10:00~15:00	日時 毎週月・火・木・金曜日 9:30~16:00
会場 市役所3階会議室	会場 市役所会議室 ※電話での相談も可
備考 対象は富谷市民。相談は人権擁護委員(1・15日)、生活相談員(1・15日)、行政相談委員(1日)、行政書士(1日)、司法書士(15日)が受け付けます。	消費生活相談（予約不要） ☎022-358-3190
法律相談 市民協働課 ☎022-358-3250	日時 毎週月・木曜日 10:00~12:00、13:00~16:00
日時 2月10日(金)、24日(金) 10:00~14:30	会場 市役所3階会議室 ※対面相談は要予約
会場 市役所3階会議室（1人30分、年3回まで）	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
障がい者等相談支援窓口（地域福祉課内） ☎022-358-3396	みやぎ女性のための出張相談
日時 平日 8:30~17:30	子育て支援課 ☎022-358-0516
富谷市自立相談支援センター（地域福祉課内） ☎022-358-3391	日時 2月20日(月) ①10:30~ ②13:00~ ③14:30~
日時 平日 8:30~12:00、13:00~17:30	会場 市役所3階会議室
こころの相談（精神保健福祉相談）	備考 前日15時までに電話で申込。
宮城県塩釜保健所黒川支所 ☎022-358-1111	母子・父子家庭特別相談
日時 2月22日(水) 14:00~17:00	宮城県母子・父子福祉センター ☎022-295-0013
専門医による認知症相談	日時 2月16日(木) 10:00~12:00
宮城県保健福祉総合支援センター ☎022-348-1138	ひきこもり・思春期こころの相談
日時 2月8日(水) 14:30~16:30（訪問相談も可）	宮城県塩釜保健所 ☎022-365-3153
	日時 2月 8日(水) 13:00~16:00 2月15日(水) 13:30~16:30

新型コロナウイルスの発生状況により、事業を中止する場合があります。

令和5年度の総合運動公園利用申請

令和5年度（4月1日~6月1日）の総合運動公園利用申請は、**3月1日(水)**から受け付けます。
【対象施設】スポーツセンター・武道館・グラウンド・テニスコート
受付時に混雑が予想されますので、**3月1日のみ**、次のとおり受け付けます。
【受付時間】窓口 8:30~ 電話 9:30~
※なお、3月2日以降の申請は、通常通り利用日の3か月前から、窓口・電話とも8:30からの受付となります。

第52回富谷市卓球レクリエーション大会

【日時】**2月5日(日) 9:00~**
【会場】富谷スポーツセンター
☎生涯学習課 ☎022-358-5400

トレーニング室利用講習会（無料）

体を動かしたいけれど場所がないと思っている方、ぜひ参加してみませんか。講習を受けると1回100円（高校生50円）で武道館トレーニング室を利用することができます。
【日時】**①2月 9日(木) 19:00~21:00**
②2月19日(日) 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、電話やメール、ファクスで講習会の前日までに申し込みください。
※運動着・屋内用運動靴・筆記用具・顔写真（縦2.5cm×横2cm、白黒不可）を持参ください。



スポーツ相談室（無料）

スポーツトレーナーが個々の目的に応じた効果的なトレーニングメニューの作成やストレッチ、セルフケア方法の紹介など、健康的なスポーツ活動を支えるお手伝いをします。
【日時】**①2月 8日(水) 18:00~20:00**
②2月22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10人（事前予約可）



☎とみやスポーツクラブ事務局
☎022-341-3126 FAX022-341-3127
✉sports@tomiya@gmail.com
平日 13:00~17:00

キッズサポート・プログラム in 富谷

【日時】**3月5日(日) 10:00~12:00**
【会場】富谷武道館
【対象】どなたでも
【定員】先着25人 ※定員になり次第受付終了
【内容】卓球バレー、ポッチャ、キンボール、抽選会など
【持ち物】室内用シューズ、飲み物
【申込】2月6日(月)10:00~3月3日(金)17:00
申込書、参加同意書に必要事項を記入の上、メールまたはファクスにて申し込みください。
※イベント要項、申込書等は、武道館窓口での配布、または宮城県障害者スポーツ協会ホームページよりダウンロードしてご利用ください。
☎宮城県障害者スポーツ協会
FAX 022-257-1062
✉kensupo1988@poplar.ocn.ne.jp

スポーツ推進委員感謝状が贈られました

スポーツ推進員の須藤利弘さん(三ノ関)が公益社団法人全国スポーツ推進員連合より感謝状を贈呈され、12月26日、教育長を訪問されました。この感謝状は長年にわたる地域スポーツ振興への貢献が称えられたものです。須藤さんは、平成4年よりスポーツ推進委員として、富谷の地域スポーツ振興にご尽力いただいています。



休日当番医

1. 受診を希望する際は、事前に電話で症状(発熱の有無など)をお知らせください。
2. 受付時間や当番医は変更に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。

受付時間 9:00~17:00

2/5 (日) ☎022-348-3051	いとうクリニック (成田)	【左記以外で夜間・休日診療の医療機関】
2/11 (土) ☎022-779-1470	富谷中央病院 (上桜木)	・公立黒川病院 (大和町吉岡) ☎022-345-3101
2/12 (日) ☎022-358-1212	のりこ小児科 (日吉台)	・北部急患診療所 (青葉区堤町) ☎022-301-6611
2/19 (日) ☎022-358-2872	富谷医院 (ひより台)	・急患センター (若林区舟丁) ☎022-266-6561
2/23 (木) ☎022-348-5211	渋谷クリニック (日吉台)	・夜間休日こども急病診療所 (太白区あすと長町) ☎022-247-7035
2/26 (日) ☎022-351-2322	明石台整形外科 (明石台)	【平日・土日夜間診療医療機関】
3/5 (日) ☎022-345-2336	大衡村診療所 (大衡村大衡)	・仙台オープン病院 (宮城野区鶴ヶ谷) ☎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)

救急・夜間診療の案内 (夜間・土曜日、日曜日、祝休日)

- ・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、PHS等からかける場合(☎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、PHS等からかける場合(☎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】

お題 「助ける」
新藤 孝廣先生

あけぼの川柳教室

「なぜ泣くの」問わずにそっと寄り添って
タッチケア出来ぬ悔しきコロナ戦
冬星座北斗七星手がかりに
介助犬今日は貴女のパートナー
ファイヤーマン訓練毎日いざ出陣
炊出しで命を救うボランティア

秋葉 早坂 南 清水 菊地 伊藤 早坂
庸子 保子 秀男 妙子 修一 よし子 禮子