

# 今年 2月10日(火)から、 3月16日(月)まで。

期限間際は、大変混雑します。

## ▶受付開始時間

- 役場2階 大会議室 7時から
  - 農村環境改善センター 8時から
- いずれの会場でも午後の部も受付できます。

## ▶受付終了時間 16時まで

ただし、2月20日(金)と2月27日(金)は15時で受付終了となります。

## ▶申告相談可能人数

午前中については**40人まで**とさせていただきます。

## ▶その他

- できるだけ指定された日に申告されますようご協力をお願いします。指定された日が都合の悪い場合は早めに申告してください。また、申告に必要な書類は忘れずにお持ちください。
- 東日本大震災で被災された方で、雑損控除を受けられる方は、先月配布の「平成26年分所得申告相談について」をご覧ください。平成25年分の確定申告書(第四表(損失申告用))をお持ちください。
- 箕岳地区の申告相談期間(2月23日から2月27日まで)には、役場で申告相談をお受けすることができませんので、ご注意願います。**

対象行政区	月 日	相談時間	会場
西 地 区	1 区 2月17日(火)	9:00~11:30	役場 2階  大会議室
	2の1区 2月12日(木)		
	2の2区 2月13日(金)	13:00~16:00	
	2の3区 2月20日(金)	9:00~11:30 13:00~15:00	
	3 区 2月16日(月)	9:00~11:30 13:00~16:00	
	4 区 2月13日(金)		
	5の1区 2月17日(火)		
	5の2区 2月18日(水)		
	6 区 2月19日(木)		
	7 区 2月18日(水)		
8 区 3月10日(火)			
9の1区 3月10日(火)			
9の2区 3月11日(水)			
9の3区 3月12日(木)			
八雲区 2月10日(火)			
10区 3月13日(金)			
11区 3月16日(月)			

対象行政区	月 日	相談時間	会場
東 地 区	下小塚区 3月 4日(水)	9:00~11:30 13:00~16:00	役場 2階  大会議室
	上小塚区 2月19日(木)		
	黄金区 3月 9日(月)		
	日向区 3月 6日(金)		
	下町区 3月 5日(木)		
	城山区 3月 6日(金)		
	上町区 3月 2日(月)		
	上谷地区 2月12日(木)		
	下郡区 3月 2日(月)		
	上郡1区 3月 3日(火)		
上郡2区 3月 3日(火)			
箕 岳 地 区	長根区 2月23日(月)	9:00~11:30 13:00~16:00	改農 善村 セン タ   環 境  役場
	小里区 2月23日(月)		
	岸ヶ森区 2月24日(火)		
	脇 区 2月25日(水)		
	成沢区 3月 9日(月)	9:00~11:30	
	太田区 2月27日(金)		
	箕岳区 2月27日(金)	13:00~15:00	
	吉住区 2月24日(火)	9:00~11:30 13:00~16:00	
	猪岡区 2月25日(水)		
	短台区 2月26日(木)		
大谷地区 2月26日(木)			

## ▶問合先

所得税については  
古川税務署 ☎22-1711  
住民税については  
税務課 税務班 ☎43-2114

# 国民年金のお知らせ

## ご存知ですか、国民年金の任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間（25年）を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないために満額受給できない場合であつて、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降でも任意加入することができます。ただし、さかのぼって加入することはできません。

### 任意加入できる方

① 年金額を増やしたい方は、65歳までの間

② 受給資格期間を満たしていない方は70歳までの間  
③ 外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人

### 保険料の納付方法

①、②の方は、原則口座振替となります。  
③の方は、切符での支払いも可能です。

### 手続き先

お住まいの市区町村窓口

## 被災者生活再建支援金申請期間の再延長について

対象は、居住している住宅（アパート等含む）が全壊（※）または大規模半壊した世帯で、涌谷町から防災証明書を交付された方で、**まだ申請されていない方**

※単身世帯の場合は、各支給額の4分の3になります。

### 【基礎支援金】

平成26年4月10日  
↓平成27年4月10日  
(1年延長)

- 全壊…100万円
- 大規模半壊…50万円
- ※住宅が半壊した場合、その住宅を解体した世帯は全

壊として扱います。  
▼必要書類 り災証明書、世帯主名義の預金通帳、世帯全員の住民票、解体した場合は解体証明書  
【加算支援金】

- 平成30年4月10日
- 建設・購入…200万円
- 補修…100万円
- 賃貸住宅（※公営住宅入居者を除く）…50万円
- ▼必要書類 契約書の写し

▼問合せ先 福祉課 福祉班  
☎43-51111  
(内線517)

※海外居住の方の任意加入については、状況により手続き先が異なりますので、ご相談ください。また、任意加入中の方が帰国により日本国内に住所を有した場合は、国民年金強制加入被保険者となります。その際は、改めて手続きが必要となります。

▼問合せ先  
町民生活課 町民生活班  
☎44-2898  
古川年金事務所 国民年金課  
☎23-1203

広告

リラクゼーション整体院  
まぢのちみやさん  
猪岡短台字酌子27-2 リカーショップさとう店舗内  
予約制 0229-87-3514  
30分 2,000円・45分 2,980円・60分 3,960円 他

## —お詫びと訂正— 広報わくや1月号掲載の軽自動車税の表記について

広報わくや1月号10ページに掲載の軽自動車税の税率について、誤りがありましたので、訂正するとともに、お詫びいたします。  
正しくは、下表のとおりです。

▶問合せ 税務課 税務班 ☎43-2114

### 軽三輪車、軽四輪以上の車両

車両区分		改正前	改正後				
		平成26年度までの税額	平成27年度		平成28年度		
			平成27年3月31日までに登録済みの車両(現行税率)	平成27年4月1日新規登録車両(新税率)	平成27年3月31日までに登録済みで初度検査年月から14年未満の車両(現行税率)	平成27年4月1日以降新規登録車両(新税率)	初度検査年月から13年超の車両(重課税)
四輪乗用	家用	7,200円	7,200円	10,800円	7,200円	10,800円	12,900円
	営業用	5,500円	5,500円	6,900円	5,500円	6,900円	8,200円
四輪貨物	家用	4,000円	4,000円	5,000円	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	3,000円	3,000円	3,800円	3,000円	3,800円	4,500円
軽三輪		3,100円	3,100円	3,900円	3,100円	3,900円	4,600円

## 障害者虐待を防ぎましょう

障害者虐待防止法では、障害者虐待に気づいた人の通報義務も定められています。

虐待は、特定の人や特定の家庭や場所で行われるものではありません。本人が気づかぬうちに虐待されている、また、虐待を受けている人も虐待を受けていると認識がないために被害を訴えられないことも多く、表面化しにくいという特徴があります。

障害者への虐待は、絶対にあつてはならないことです。

「もしかしたら、虐待かも・・・」と感じたら、ひとりで抱え込まず、放置したりせず、ご連絡ください。皆さんの通報が、虐待の防止、早期発見につながりますので、ご協力をお願いします。

### 安心して暮らせるまちづくり(障害編)

## 障害者総合支援法をご存知ですか？

障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(障害者総合支援法)は福祉サービスなどにより、みんなが安心して一緒に暮らせる地域社会の実現を目的とし、総合的に支援します。

障害者総合支援法によるサービスは、自立支援給付と地域生活支援事業

▼問合せ 福祉課 福祉班  
☎ 43-5111  
(内線517)

▼問合せ 福祉課 福祉班  
☎ 43-5111  
(内線517)

## 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の受付は、平成26年12月26日(金)をもって終了いたしました。

### 自動車税に関するお知らせ

## 自動車税課税トラブル防止のために手続きを

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でも、3月末までに運輸支局で抹消・名義変更の登録を行わないと、現在の名義の方に平成27年度の自動車税が課税されます。3月は運輸支局での登録件数が多く、窓口が大変混雑しますので、できるだけ早めに手続きをお済ませください。

住所変更した場合も運輸支局で登録手続き(車検証の住所変更)が必要です。

なお、3月末までに住所変更の手続きができなかった場合は、県税事務所へご連絡いただければ、新住所に納税通知書を送付します。住所変更の連絡にはインターネットによる電子申請 (URL: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/zeimu/jushokenkou.htm>) もご利用いただけます。

## 自動車税の障害者減免制度について

身体あるいは精神に障害のある方が使用する自動車で、一定の要件(所有状況、使用目的、障害等級など)に該当する場合には、申請により自動車税の減免(上限があります)が受けられます。

申請は随時受付し、申請の翌月分から月割相当額を減免します。平成26年度中に要件を満たした方は、平成27年4月1日(水)から平成27年5月25日(月)までに申請すると、平成27年度の自動車税が上限額まで減免になります。

また、平成26年度に減免を受けている方には、継続申請の書類を4月下旬に郵送します。ただし、減免対象となっていた自動車を替えた方には郵送されませんので、新たに申請が必要です。

なお、自動車を取得したときに、自動車取得税が減免される制度もあります。

詳細については、左記までお問い合わせください。

▼問合せ 宮城県北部県税事務所 課税第一班  
☎ 91-0705

**広報わくやに広告を掲載しませんか？**

「広報わくや」(毎月1日発行)に掲載する広告を募集します。

広告枠はこの枠と同じ縦4.2cm、横8.5cmで、1枠あたりの掲載料は5,000円。掲載希望の方はご連絡ください。

企画財政課 企画班 ☎43-2112

**広告**

涌谷町田町裏教室 2015年4月 新規オープン!

2歳~中3生までの英語・英会話コース

授業は英語で行います!

「実際に使える英語力」を身に付けましょう!

— 無料体験レッスン好評受付中!! —

講師:鈴木朋実 ☎0229(42)3720

## 目指そう、塩のやりやす上手 第2弾

### 冬と血圧

血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は以下の理由で血圧が上昇しやすいと言われています。

- 1、寒さを感じることで体温を外へ逃げるのを防ごうとして、血管が収縮するため。
- 2、冬は運動不足になりやすく、肥満になりやすいため。
- 3、新年会など飲酒の機会が増えること、食事による塩分摂取量が増えるため。

冬場だけ高血圧の薬が増えたり、普段は血圧が高くない人でも高くなったりする人もいます。寒い時期は血圧の調整が難しくなることを認識し、生活習慣、食習慣を引き締める必要があります。

### そんな危険な冬をどう過ごすか？

人間にとって欠かすことのできない食事の見直しをしましょう。特に冬場はおでんやお鍋などおいしい食べ物を食べる回数が増え、食塩をたくさん

## 冬の血圧管理は塩エゴです

ん摂り過ぎてしまうため、「減塩」がとても大切です。「減塩」の取り組み方として重要なことは、**ゆっくりと時間をかけて減らしていくこと**です。また、誰でも薄味に慣れるので、無理なくはじめましょう。

### あなたの減塩度はどのくらい？

減塩している方もそうでない方も今すぐチェック！あてはまるものにチェックしてみましよう♪

	《味付け》	☑	《量》	☑
汁物	薄味にしている		ほとんど食べない	
漬け物	薄味にしている		ほとんど食べない	
煮物	薄味にしている		1日1回程度	
お浸し	味付けなし		1日1回程度	
調味料	減塩調味料を使用		あまり使用しない	

### 教えて！我が家の塩エゴ

全ての項目にチェックがつくように、できることから始めてみませんか？

減塩のプロ達に、お家でどんな取り組みをしているのか聞いてみました。

Aさん

テーブルの上に調味料を置かないようにしている。

Cさん

商品を買ったとき、栄養成分表示を見て、食塩が多い物は選ばないようにしたり、食べても少しにしています。

漬け物を酢漬けて食べるようにしています。

Bさん

料理に香味野菜を使うようにしたら、薄味でもおいしく食べられ、調味料の使用量が減り、体もお財布もエゴになりました。

Dさん

## 町民の皆さんで塩エゴの輪を広げていきましょう！

▼問合せ先  
健康課 健康づくり班  
☎ 43-151111 (内線525)

## 子ども健康カレンダー

相談・健康検査の対象となっているご家庭には通知しますが、日程・受付時間を確認し、お越しください。  
母子健康手帳の交付は随時行っています。妊娠がわかった方は早めに交付を受けてください。なお、交付を希望される方は、事前に電話でご連絡ください。

健診・相談名	日程・受付時間	対象者	場所	相談内容
4か月児健康診査	2月18日(水) 13:00~13:15	H26年9月生 10月生	集団医療福祉センター 検診室	身体計測 健康相談 小児科医診察 初期離乳食指導
1歳2か月児育児相談	2月19日(木) 9:15~9:30	H25年11月生 12月生		身体計測 健康相談 歯科相談 (歯ブラシ持参) 離乳食の実演・指導・試食
2歳6か月児歯科健康診査	2月17日(火) 13:00~13:15	H24年7月生 8月生		身体計測 健康相談 歯科診察 (歯ブラシ持参)

▼問合せ先 健康課 健康づくり班  
☎ 43-151111 (内線534)

## 東洋医学外来便り

第16回 温かい体になるうー

体を温めるエネルギーの低下したタイプの「冷え性」では、寒がり・冷たいものを食べると下痢しやすい・食欲がない・疲れやすい・顔色が白っぽい・むくみなどの症状が出ることは、前号でお話ししました。では、この状態を改善するにはどうしたらよいのでしょうか。

このタイプの人の養生法は、体を冷やさないように気をつけて、温かい物を食べる食事を心がけ、普段の生活に適度な運動を取り入れることです。

食事では、生ものや冷たい食べもの・飲みものをやめて、なるべく火を通した温かいものを食べましょう。今まで生野菜を食べていたら、温野菜に変えましょう。食材では、もち米・えび・羊肉・とり肉・しょうが・ねぎなどがおすすめです。

それに加え、体にあるツボを刺激するとさらに効果的です。今回は「足三里(あしさんり)」というツボをご紹介します。このツボは、膝の下の側を足首の方から膝の方に擦りあげて、膝下で骨が太く

るので、そこに指が止まるころにあります。ぐりぐりと強く押すのではなく、気持ち良い程度で力をつけてゆっくり押し下さい。

冷え性を改善する漢方はたくさんありますが、この状態に処方される漢方の一つに人參湯があります。この漢方は冷えた胃腸を温め、弱った機能を回復する働きがあります。

今回は、東洋医学的な視点から「不妊症」についてお話ししていきたいと思えます。

### ▼東洋医学外来

鍼灸師 菊谷 大亮  
医師 関 隆志

### 東洋医学外来診療案内

▼第1・第3 木曜日 午後

担当 関 隆志 医師

▼第1・第3 月曜日 午前

担当 齋藤 敦子 医師

▼第1 月曜日

担当 渡邊 秀和 医師

▼毎週 月曜日

担当 神谷 哲治 鍼灸師

▼毎週 月曜日・金曜日

担当 菊谷 大亮 鍼灸師

※診療は予約制です。

▼診療予約・問合先

☎ 43-5111 (内線102)

平成26年10月1日から  
子ども医療費助成が  
中学生まで拡大しております

助成を受けるためには申請が必要ですが、まだ申請がお済みでない方は涌谷町町民医療福祉センター福祉課で手続きをお願いいたします。

### ▼対象となる児童

現在、中学1年生・中学3年生の児童

(平成11年4月2日～平成14年4月1日生まれの方)

※助成を受けようとする方の所得が一定額以上であるときや生活保護を受けている世帯の児童を除く

### ▼申請手続きに必要なもの

●お子さんが現在使用している健康保険証のコピー

●受給者(保護者) 名義の預金通帳のコピー

●印鑑(シヤチハタ等簡易ゴム印不可)

●平成26年度 所得課税証明書(子ども医療費用)(父、母各1通づつ)

※平成26年1月1日にお住いの市町村で発行されます。

### ▼問合先

福祉課 福祉班  
☎ 43-5111 (内線517)

平成26年度漢方啓発講座  
漢方で元気になるうー!

涌谷町生薬まちづくりの会が主催し、町民の皆様が漢方(生薬)を身近に親しんでいただき、さらなる健康まちづくりを目指すため、下記のとおり漢方啓発講座を開催します。今回はオープン講座となりますので、どなたでも参加できます(申し込み不要)。ふるってご参加ください。

- ▶日時 2月20日(金) 13時30分～15時30分
- ▶場所 町民医療福祉センター研修ホール
- ▶講師 関 隆志 先生(東北大学サイクロトロン・ラジオアイソトープセンター、高齢者高次脳医学研究部門講師、涌谷町国民健康保険病院非常勤医師)

▶問合先 まちづくり推進課 まちづくり支援班 ☎ 43-2119

### 広告

全国の処方箋受付けます

〈薬の一包装いたします〉

**(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

### 広告

ろまんシールはお客様の応援団です。

集めて得するろまんシール  
次回企画をお楽しみに!



**涌谷スタンプ会**

TEL 43-3450  
FAX 43-3341

# 平成27年度幼児クラブ入館児募集

遠足や運動会、誕生会など親子で一緒に楽しめる行事がいっぱい。  
親子でふれあいながらみんなで仲良く遊びましょう。活動場所は八雲児童館です。

- ▶ **対象** 町内在住の満1歳児～3歳児と保護者  
または保護者にかわる方
- ▶ **期間** 平成27年4月～  
平成28年3月の毎週火曜日
- ▶ **費用** 幼児クラブ 月500円  
(おやつ代、プレゼント代他)  
母親クラブ 年600円  
(保険代、豚汁・お餅代他)

※なお、行事などにより別途必要になることがあります。

- ▶ **募集期間** 2月2日(月)～2月13日(金)  
9時30分～17時
- ▶ **申込方法** 児童館に備え付けの申込書に  
記入し、提出してください。

▶ **問合せ先** 八雲児童館  
☎42-2617



## 涌谷中学校美術部作品展

部員それぞれが創作した個性あふれる作品を展示します。  
お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

- ▶ **開催場所** くがね創庫くがね館1階ホール
- ▶ **開催日時** 2月2日(月)から14日(土)まで  
※毎週水曜日は休館  
※9時30分から16時30分まで  
(最終日は12時まで)

▶ **問合せ先** くがね創庫 ☎43-6066

▶ **入場料** 無料

もっと便利に  
もっと快適に

## JR上涌谷駅前が変わります!

平成27年3月末完成を目途に、上涌谷駅周辺整備事業が始まります。整備内容は、右記のとおりです。工事は1月下旬から始まり、利用される皆さまに完成までの間ご不便をおかけしますが、より地域から愛される上涌谷駅へと整備いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 【整備内容】

- ① 国道108号線沿い駅前に「車寄せ」を整備。
- ② 「車寄せ」から駅ホームへの歩道を整備。
- ③ 駅ホームへの階段等を整備。
- ④ 駐輪場を駅側に移築。
- ⑤ 街灯を整備。



西側：駐輪場



東側：車寄せ

