

ひとりにひとつの番号でよりよいくらしへ。

# マイナンバー制

こんな場面で、マイナンバーを使います

## 主婦・保護者

- パート・アルバイトの勤務先に
- 出産育児一時金や育休の申請時に
- 児童手当の申請時に



## 学生

- アルバイトの勤務先に
- 奨学金の申請時に
- 勤労学生の控除手続きに



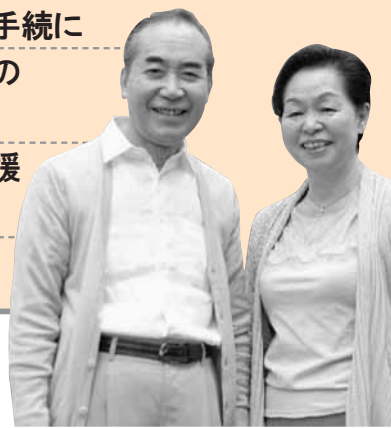
## 従業員

- 扶養控除等(異動)申告書など会社に提出する税務関係書類に
- 健康保険や雇用保険、年金などの手続きに



## 高齢者・障害者など

- 年金給付の手續に
- 福祉や介護の手續に
- 災害時の支援利用時に



通知カード・個人番号カードその他のマイナンバー制度の問合せ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178 (無料)

役場における問合せ先

町民生活課

☎43-2113

# 幼稚園教諭・保育士を募集

## 募集要項

涌谷町では、平成28年4月から新規採用となる職員を募集いたします。

募集する職種は、「幼稚園教諭・保育士」で、若干名の採用となります。採用試験の受験を希望される方は、下記募集要項をご確認いただき、お申込みください。



### ▶ 職種・職務内容・受験資格

中 級	幼稚園教諭・保育士
職務内容	職種に応じた技術的・専門的業務
資格年齢	昭和60年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で幼稚園教諭免許及び保育士資格の両方を有する方又は平成28年3月31日までに取得見込みの方

次の事項に該当する方は受験できません。

- ①日本の国籍を有しない方
- ②成年被後見人または被保佐人
- ③禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの方
- ④涌谷町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- ⑤日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した方

### ▶ 採用予定人員 若干名

### ▶ 試験方法

試験は第1次試験、第2次試験とし、第2次試験は第1次試験の合格者に対してのみ行います。

第 1 次	試 験 方 法
教 養 試 験 (2時間)	社会、人文及び自然に関する一般知識並びに文章理解、判断推理、数的推理及び資料解釈に関する一般知能について5肢択一式による筆記試験
一般性格診断検査 (20分)	職務遂行に必要な適性について検査
第 2 次	試 験 方 法
作 文 試 験 (1時間)	文章による表現力、内容構成等の能力について作文による筆記試験
人 物 試 験	個別面接による人物試験
身 体 検 査	健康診断書に基づき、職務遂行に必要な健康度を有するかどうかを審査
資 格 調 査	受験資格の有無、申込書記載事項の真否等について調査

### ▶ 試験の日時および場所

試験	日 時	場 所
第1次	平成28年1月24日(日) 受付9:00 試験10:00~	宮城県自治会館 (予定)
第2次	平成28年2月上旬を予定	第1次試験合格者に通知

### ▶ 給与

区分	給料月額	その他の手当
中級	154,800円	扶養手当、住居手当、通勤手当、期末・勤勉手当等あり。

### ▶ 合格者の発表

第1次試験合格者の発表は2月12日(金)に、最終合格者の発表は3月7日(月)に、役場前掲場に掲示するほか、合格者に通知します。(発表日は、前後する場合があります。)

### ▶ 合格から採用までの手続

合格者は、任用候補者名簿に登録され、そのうちから採用者が決定します。合格者全員が採用されるとは限りませんのでご注意ください。

なお、採用は「平成28年4月1日」の予定。

### ▶ 受験申込書の請求

申込書は涌谷町役場総務課に請求してください。郵便請求の場合は、封筒の表に「職員採用統一試験受験申込書請求(職種を記載)」と朱書きし、120円切手を貼った返信用封筒(角3号)を同封してください。

### ▶ 申込方法

申込書1部を提出してください。受験料は不要です。なお、郵便申込の場合は、宛先を明記し82円切手を貼った返信用封筒を同封してください。

### ▶ 申込受付期間

12月1日(火)~12月14日(月)。

受付は平日の17時まで、郵便の場合は12月14日(月)までに必着したものに限り受け付けます。

### ▶ その他

申込を受理された受験申込者には、受験票を交付します。その他、詳細については涌谷町役場総務課にお問い合わせください。

被害に遭われている皆さんを支援します

## ひとりで悩まず、最寄りの相談機関へ相談を

配偶者からの暴力（DV）は重大な人権侵害です。

暴力には、身体的暴力・精神的暴力（言葉の暴力）・性的暴力・経済的暴力・社会的暴力など様々な形態があります。

### 【配偶者からの暴力(DV)の種類】

身体的暴力	殴る、蹴る、物を投げつける、首をしめる、熱湯をかける、髪を引っ張る、腕をねじる、引きずりまわす など
精神的暴力 (言葉の暴力)	大声で怒鳴る、「誰のおかげで生活できるんだ」などと言う、召使いのように扱う、無視する、人前で侮辱する、「実家の両親を殺すぞ」などと脅す など
性的暴力	性行為を強要する、避妊に協力しない、中絶を強要する、見たくないのにアダルトビデオをみせる など
経済的暴力	生活費を渡さない、働きたいのに働かせない、妻の収入や預金を勝手に使う、妻のお金を取り上げる など
社会的暴力	外出や外部との接触を制限する、交友関係を監視する など



### 【町及びお近くの相談窓口】～相談内容はプライバシー保護により守られます～

涌谷町福祉課			
住 所	涌谷町涌谷字中江南278	電話番号	0229-43-5111 (内線527)
受付日時	月曜日～金曜日(祝日、休日を除く) 8時30分～17時15分		

北部保健福祉事務所母子・障害第一班			
住 所	大崎市古川旭4-1-1	電話番号	0229-91-0712
受付日時	月曜日～金曜日(祝日、休日を除く) 8時30分～17時15分		

遠田警察署生活安全課			
住 所	美里町藤ヶ崎1-81	電話番号	0229-33-2321
受付日時	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日、休日、夜間は当直で対応)		

※相談受理機関では、相談された方の同意を得た上で、支援に必要な関係機関と相談内容を共有し、的確に対処します。  
※大崎地域における配偶者からの暴力（DV）に対して、関係機関（北部保健福祉事務所、北部児童相談所、大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町、古川警察署、遠田警察署、鳴子警察署、加美警察署）が緊密な連携を図り、情報を共有化し、迅速かつ的確に対処するため、平成27年6月10日に「大崎圏域婦人保護事業関係機関ネットワーク連絡協議会」を設置しました。

## 人権問題の相談を受付 第67回人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年から毎年12月10日の人権デーを最終日とする1週間を人権週間と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

人権週間中の行事は次のとおりです。特設人権相談所は、人権擁護委員がご相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守ります。家庭内の悩み事やいじめ、パワーハラスメント等、様々な人権問題でお困りの方は、どうぞご利用ください。詳しくは、仙台法務局古川支局総務課（☎2210510）までお問い合わせください。

【特設人権相談所】  
▼日時 12月4日(金) 13時～15時  
▼場所 涌谷町役場

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の後納制度

過去5年分まで

国民年金保険料が

納められます！

後納制度とは、時効で納めることができなかつた国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納められる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかつた方が年金受給資格を得られる場合があります。詳細は、下記の専用ダイヤル、または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

【後納制度を

ご利用いただける方】

- ▼20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方
- ▼60歳以上65歳未満の方で、上記の期間のほかに納め忘れの期間がある方
- ▼65歳以上の方で、年金受給

資格がなく任意加入中の方など

※60歳以上の方で老齢基礎年金を受け取っている方は申込みできません。特定期間となつている期間は特別追納をご利用ください。

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了しました。

▼国民年金保険料専用ダイヤル  
☎ 05701011050

●受付時間

月曜日 8時30分～19時  
火～金曜日

8時30分～17時15分  
第2土曜日

9時30分～16時

▼古川年金事務所 国民年金課  
☎ 2311203

申請終了のお知らせ  
臨時福祉給付金  
子育て世帯特例給付金  
対象世帯の皆さま



カクニンジャ

平成27年12月1日(火)をもって、  
臨時福祉給付金、子育て世帯特例給付金の  
受付は終了じゃ！

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

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

広告

♪佐藤音楽教室 生徒募集中♪



ヘビーリトミック(0歳～年長)・ピアノ・  
エレクトーン・大正琴・ソルフェージュ・  
音楽高校・大学受験・保育科  
ヘビーからシニアまで  
お気軽にお問い合わせください。

涌谷教室 涌谷町字立町11 ☎42-3077・☎090-2845-9630  
(ポーラ化粧品製となり)

広告

涌谷町シルバー人材センターからのお知らせ

町内の60歳以上の方178人が登録しております。平成27年もそれぞれの方の技術や体力に合わせて頑張ってもらいますので、よろしく願いいたします。

●入会を希望される方について

随時入会説明をいたしますので、事務所へお越しください。

●仕事の依頼について

電話が事務所に直接お越しください。仕事の内容・条件・金額をお伺いし、まずは、お見積りいたします。

(公社)涌谷町シルバー人材センター ☎44-1710

渋江住宅・中江南住宅

災害公営住宅の入居者を募集します

▶ 問合せ先  
建設課 都市計画班  
☎ 43-2129

▶ 募集住宅

住宅名	家賃月額	間取	世帯人数	戸数
渋江住宅	5,500～48,000円	1LDK	1人以上	1戸
渋江住宅	8,000～70,100円	3LDK	3人以上	1戸
中江南住宅	4,200～36,200円	1LDK	1人以上	2戸
中江南住宅	4,900～42,600円	2LDK	2人以上	1戸
中江南住宅	6,800～59,100円	4LDK	4人以上	2戸

※申込みは、一世帯につき一戸に限ります。※駐車場を使用する方は別途2,000円がかかります。

▶ 入居要件

同居親族の有無、収入等に係わらず、次の要件

①～⑤のすべてに該当すること

- ①住宅の罹災程度が全壊、大規模半壊または半壊の世帯
- ②住宅を解体した、又は解体することが確実である世帯

③現在、住宅に困っていることが明らかなこと

④町税等を完納している方

⑤暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）に規定する暴力団員でないこと

▶ 申込方法

随時申込を受け付けます。

入居希望の方は建設課都市計画班までご連絡ください。



## 涌谷町議会議員一般選挙の投票日は 12月13日(日) 午前7時～午後7時

▶ 期日前投票等

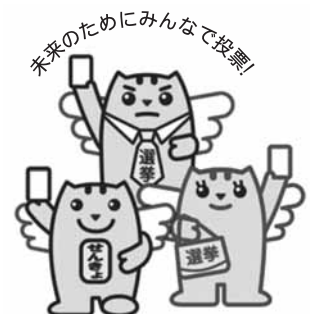
12月9日(水)から12月12日(土)まで、役場西庁舎第一会議室で期日前投票を行っています。  
期日前投票の時間は、午前8時30分から午後8時までです。  
投票の際は、入場券をご持参ください。

▶ 選挙公報

12月9日(水)から区長配布で配布する予定です。  
なお、町のホームページにも12月9日(水)に掲載いたします。  
また、期日前投票所内にも選挙公報を設置いたしますので、ご覧ください。

一人ひとりの一票が明日の町政を担っています。  
ご家族や周囲の皆様で声を掛け合い、忘れず投票しましょう！

▶ 問合せ先 涌谷町選挙管理委員会 ☎ 43-2111



あたたかい冬の贈り物

好評受付中

と  
パック



Bパック

せんか？

▶C・Dパック：3,000円

項を記入のうえ、現金を添え  
ください。

先》  
(役場まちづくり推進課内)  
2119

商品名	生産者	内容量
切り餅	男澤みつ子	10切
あんこ・ずんだ	涌谷町観光物産協会	300g・180g
かりんとう	村上菓子舗	1袋
特吟醸みそ	川敬醸造	1kg
ナッツクッキー	木村屋	5個
きゅうりのからし漬け	ぼたん屋食品店	200g
肉ドレ(しょうゆ味)	有限会社氏家農場	150ml
野菜セット	わくや産直センター	4種類



Dパック

商品名	生産者	内容量
小ねぎ味噌	有限会社氏家農場	100g
鴨の燻製	ぼたん屋食品店	約100g
米紛麺	及川達也	2食入り
うめぼし	一條農産	200g
純金茶	黒澤茶舗	2g×12個
かりんとう	村上菓子舗	1袋
野菜セット	わくや産直センター	4種類

# ふるさと

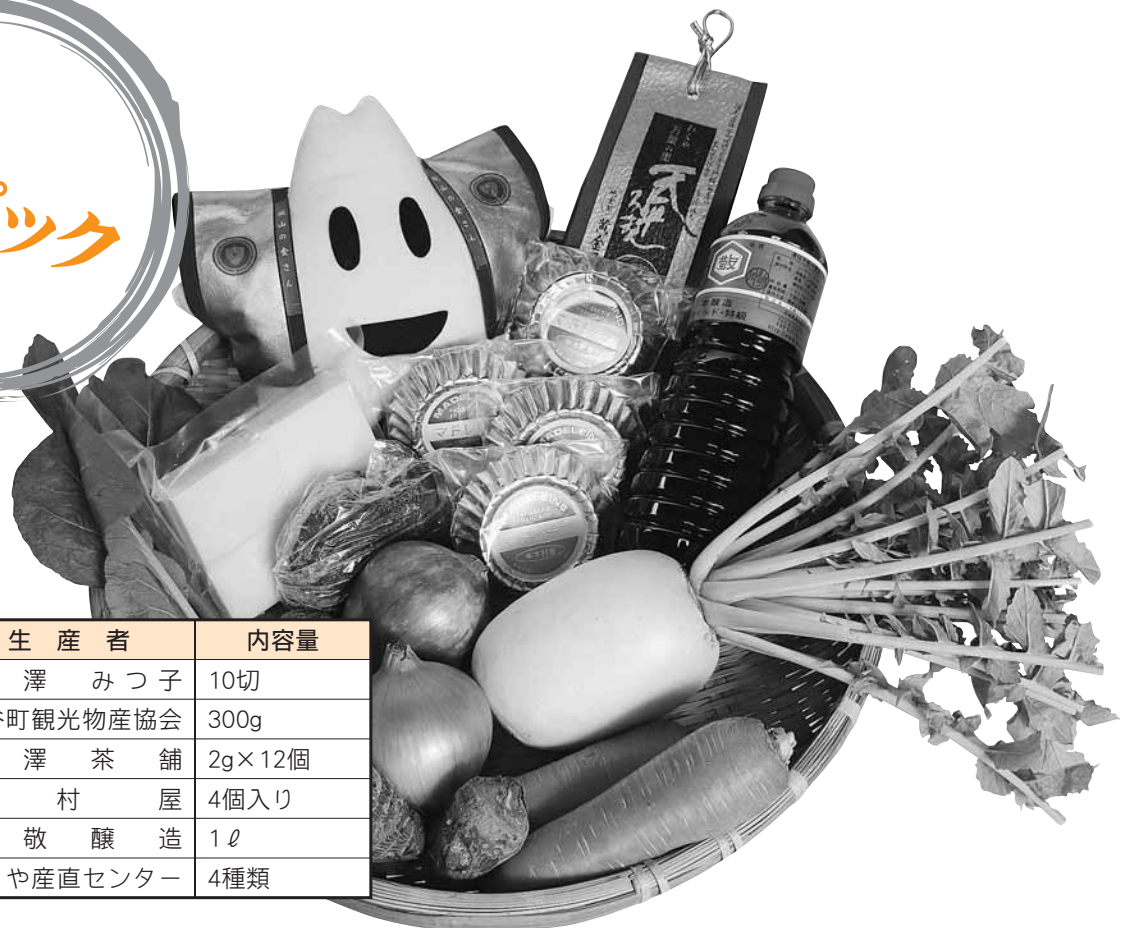


商品名	生産者	内容量
切り餅	男澤みつ子	10切
あんこ・ずんだ	涌谷町観光物産協会	300g・180g
つゆ	川敬醸造	1ℓ
うめぼし	一條農産	320g
米紛麺	及川達也	2食入り
わくやさま	木村屋	5個
肉ドレ (塩こうじ味)	有限会社氏家農場	150ml
野菜セット	わくや産直センター	4種類

ふるさと涌谷の味を贈ってみま

- ▶ **A・Bパック**：5,000円
- ▶ **申込期限** 12月4日(金)
- ▶ **申込方法** 申込用紙に必要事項を記入し、下記までご持参

《申込  
涌谷町観光物産協会事務局  
☎43-



商品名	生産者	内容量
切り餅	男澤みつ子	10切
あんこ	涌谷町観光物産協会	300g
純金茶	黒澤茶舗	2g×12個
マドレーヌ	木村屋	4個入り
マイルド特級しょうゆ	川敬醸造	1ℓ
野菜セット	わくや産直センター	4種類

皆さんのこれからを健康が支えます

## 平成28年度の各種健(検)診の申し込みが始まります

### 健(検)診項目

特定健診、後期高齢者健康診査、若年者健康診査、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、成人歯科健診、節目人間ドック

※対象年齢や料金など詳しい内容については、申込のご案内をご覧ください。

### 健(検)診は、受けたほうがいいの？

健診を受ける目的は、今の自分の体の状態を知り、生活習慣の改善をすることで病気を予防し、重症化を防ぐことです。また、がん検診を受ける目的は、毎年受けることで、早期発見・早期治療へとつなげることです。病気になることで自分のしたいことができ

なくなったり、治療費がかかるなど経済的に負担が増えますので、「健(検)診を受ける」ということは、健康への先行投資ではないでしょうか。「何かみつかったら怖いから」、「どこも何ともないから」受けたくない健(検)診を、「受けて得した健(検)診」に変えてみませんか？

なくなったり、治療費がかかるなど経済的に負担が増えますので、「健(検)診を受ける」ということは、健康への先行投資ではないでしょうか。「何かみつかったら怖いから」、「どこも何ともないから」受けたくない健(検)診を、「受けて得した健(検)診」に変えてみませんか？

### 浦谷町国民健康保険加入の40～74歳の方は全員が「特定健診」の対象です！

平成28年度も対象の方全員に受診票をお届けします。脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こす血管の変化は、ジワジワと進んでいきます。その間自覚症状はありませんが、血管を傷つける危険因子がないかどうか毎年チェックするのが「特定健診」です。年に一度、特定健診を受けて、自分の体と生活習慣を見直

す機会にしましょう。職場の健診や個人で人間ドックを受けている方は、健診結果を健康課健康づくり班までお持ちいただきますようお願いいたします。

### この機会を見逃さないで！ 「節目人間ドック」

3万円相当の検査内容のところ、浦谷町国民健康保険加入者は「無料」、社会保険加入者は「4500円」で受けることができます。何と言っても仕事で忙しい男性の皆さまには、町で実施する全ての健(検)診項目を一日で受けることができ、女性も子宮頸がん検診、乳がん検診以外は一日で受けることができます。時間も経済的にもお得です。来年度、40・45・50・55・60歳の方はぜひご利用ください。

## 平成28年度の各種健(検)診の申込方法

12月3日(木)以降に地区の健康推進員が各家庭に申込書をお届けします。後日健康推進員が回収に伺いますので、お渡してください。なお、回収日までに提出できない場合は、12月21日(月)までに健康課健康づくり班へ直接お持ちください。

▼問合せ先  
健康課 健康づくり班  
043-511111(内線525)

### 完全予約制・相談無料 女性の健康相談

女性医師が、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

▼日時 12月12日(土)  
14時～16時

▼場所 大崎市

▼予約先

宮城県女医会

女性の健康相談室

090-5840-1993

▼受付時間

9時～17時

土日祝日を除く

※会場は予約時にお伝えします。

※仙台市に通勤・通学している方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

▼問合せ先  
宮城県健康推進課  
022-2111-2623





## お酒の上手な飲み方・付き合い方 ～これからの季節を 楽しく健康に過ごすために～

今年もクリスマス会や忘年会の季節が近づいてきました。ご家族や職場の方との楽しい飲食はその後の仕事の活力になる楽しい場にしたいものです。しかし、つい飲み過ぎたり夜遅くまでの飲食は翌日の二日酔いの原因になるだけでなく、食塩や脂質の多いつまみは肥満の原因にもなります。まずは自分の適量を把握し、深酒を控えたり、カロリーの高い揚げ物などを避けて野菜を中心にしたおつまみを食べるようにしましょう。

アルコール健康医学協会では適正飲酒の10箇条を示しています。

### 適性飲酒の10箇条

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です   | 6 許さない             |
| 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと  | 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み |
| 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです | 7 アルコール 薬と一緒に危険です  |
| 4 つくろうよ 週に二日は休肝日    | 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は   |
| 5 やめようよ きりなく長い飲み続け  | 9 飲酒後の運動・入浴 要注意    |
|                     | 10 肝臓など 定期検査を忘れずに  |

お酒を飲むときにはこの10箇条を実践し、適量を適正な方法で飲んで体を思いやり、美味しいお酒を楽しく飲みましょう。

▶ 問合せ 健康課 健康づくり班  
☎ 43-5111 (内線525)

## わくや健康ステップ21計画 ー運動習慣作り推進中ー 「ながら」体操で毎日運動♪～生活活動を増やそう～

シリーズ7：お尻上げ 下半身を鍛える！就寝前にやってみよう！

1. 肩とかかとを支点にしてお尻を浮かせる
2. 息を吐きながらお尻を持ち上げる
3. 肩・腰・ひざに1本の芯が通ったようなイメージで
4. 目安は10回。上げる・下げるの動作をそれぞれ4秒かけて

めざそう！健康寿命100歳の町★わくや



▼ 問合せ  
健康課 健康づくり班  
☎ 43-5111  
(内線550)

▼ 問合せ  
健康課 健康づくり班  
☎ 43-5111 (内線534)

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	12月16日(水) 13:00～13:15	H27年7月生 8月生	集 町民医療福祉センター 団 検 診 室 1	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	12月10日(木) 9:15～9:30	H26年9月生 10月生		身体計測 健康相談 歯科診察(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	12月8日(火) 13:00～13:15	H25年5月生 6月生		身体計測 健康相談 歯科診察(歯ブラシ持参)

相談・健康診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。

子ども健康カレンダー



# おし歯のなかったお子さん

これからもむし歯のない  
きれいな歯を保ちましょう！

11月の3歳児健診



1区  
伊藤 春樹くん



2の1区  
鈴木 翠ちゃん



3区  
石川 舞衣ちゃん



5の2区  
長尾 暖大くん



9の2区  
須田 稜貴くん



9の2区  
大石 辰毅くん



八雲区  
武山 沙羅ちゃん



10区  
佐野 香織ちゃん



黄金区  
阿部 まおちゃん



黄金区  
佐々木 楓仁くん



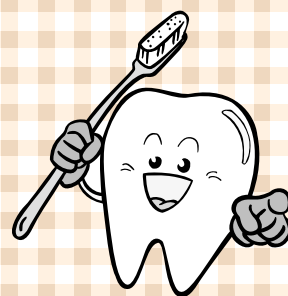
城山区  
佐藤 莉夢ちゃん



太田区  
男沢 湊くん



猪岡区  
明石 夏実ちゃん



## 秋の幸を生かして 体をいたわる薬膳

10月27日(火)に町民医療福祉センター栄養室で、涌谷町生薬まちづくりの会の皆さんが、「秋の幸を生かして体をいたわる薬膳」というテーマで今年度3回目の薬膳講習会を開催。

急に寒くなり風邪等の病気に負けない抵抗力・免疫力を高めるための食材をとり入れるメニューとして作られたのは、「さまついもとハトムギのご飯」・「鮭のちや

んちゃん焼き」・「水菜となめこの和え物」・「防風スープ」・「いちじく揚げ梨おろし」の5品。

防風スープは、東北大学の学生が考案したメニューで、一緒に薬膳料理の調理に参加。

薬膳講習に興味を持たれた方は、役場まちづくり推進課(☎43-2119)までお問い合わせください。

