

公民館がコンサートホール。小里小・箕岳小の閉校記念行事

## 東京フィルが湧谷にやってきた！



2月16日(火)に、湧谷公民館において、東京フィルハーモニー交響楽団によるコンサートとワークショップが行われました。この事業は、箕岳小学校と小里小学校の閉校記念行事として行われたもので、文化庁の平成27年度「文化芸術による子供の育成事業」に応募したところ採択され、実現したものです。

「こんな体験できたことを誇りに思う」という感動のコメントも飛び出しました。

その後、11月30日の事前ワークショップでも行われた「ボディパーカッション」を東京フィルの演奏者の皆さんと一体となり実施。最終プログラム「みんなで歌おう」では、シベリウスの交響詩「フィンランディア」に、小里小と箕岳小の情景を詩にしたためたものを児童全員で合唱。

一流の演奏を聞き体験したこの日の思い出は、かけがえのないものになったことでしょう。

しろやま さん  
城山の金さん徒然日記

## パレシタイシチョコ、もあっちゃった

2月9日(火)から14日(日)までの期間、仙台市青葉区の電力ビルグリーンプラザで行われた観光物産展「街道を結ぶうまいもの味めぐり」に今年も出店してまいった。

その初日、大きいわしが登場し終わった後、一人のお客さんが湧谷町ブースに立ち寄られ、「金さんの出番は終わりましたか?」と聞き、おもむろにチョコを取出し、わし宛にプレゼントとして置いていかれたそうじゃ。

湧谷町外でも、わしの存在がだいぶ浸透してきたようじゃ!



写真)このチョコが、実際に頂いたチョコじゃ!

子育て支援サークル・おひさまスマイル活動報告

## 「ラフターヨガ」開催!!

1月23日(土)、湧谷町公民館において笑いヨガの呼吸法を組み合わせた「ラフターヨガ」を楽しみました。講師は大崎市在住の「イエーイー!ズイミー」さん。

参加者の皆さんもラフターネームを付けてスタート。なぜ笑うことは良いのか?の話の聞いてから、呼吸法、アイコンタクト、ハイタッチ、色々な方法で笑いを体験。笑うことで、体にたくさんの酸素を自然に取り入れられ、心身共にすっきりして元気になるそうです。

運動の後は、講師の先生を交えてティータイム。手作りデザートを頂きながら、みんなで笑って、心も体もお腹もポカポカになりました。



写真)元気の合言葉、やったーやったー! イエーイー!!

**まとめて前払いが割引されてお得です！  
国民年金は口座振替が便利です！**

「うっかり忘れて納付期限を過ぎていた」、「忙しくて金融機関の窓口やコンビニで支払う時間がない」という人は、便利な口座振替をご利用ください。なお、まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

**【国民年金前納割引制度】**

口座振替の振替方法は、次の5種類から自由に選んでお申し込みできます

- ① 2年前納(4月～翌々年3月分)
- ② 1年前納(4月～翌年3月分)
- ③ 6ヶ月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)
- ④ 当月末振替(早割)※本来の納付期限よりも1ヶ月早く口座より振替える方法
- ⑤ 翌月末振替※保険料の割引はありません。

▶ 問合せ先 町民生活課町民生活班 ☎44-2829  
古川年金事務所 ☎23-1200

まとめて前払い(前納)すると割引が適用されお得です。

前納制度を利用し、現金で保険料を1年度分前納した場合、毎月払いと比べて3,460円の割引となり、6ヶ月前納でも790円の割引になります。また、口座振替制度を利用すると2年度前納で15,690円、1年度前納で4,090円、6ヶ月前納で1,110円の割引となり、たいへんお得です。

なお、平成28年度の国民年金保険料額は、16,260円(月額)です。

**※口座振替による前納(2年分、1年分、6ヶ月分)の申込み期限は、その年の2月末日となり、4月末に口座から引き落としされます。**

ご不明な点は、お問い合わせください。

**「就職」・「転職」・「進学」される皆さん  
異動の際、年金の届出をお忘れなく**

年金加入者は、職業などによって3つの種別に分かれます。種別が変わるとき、届出が必要です。

▶ 問合せ先 町民生活課町民生活班 ☎43-2113  
古川年金事務所 ☎23-1203

春は、就職、転職、進学など異動の多い季節。何かとあわただしくなり、届出を忘れがちです。早めに届出をしましょう。

種別	こんなとき	届出先
第1号被保険者 (自営業者、学生、フリーターの方など)	就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第2号被保険者 (会社員や公務員の方など)	退職したとき	お住まいの市区町村窓口
	退職して第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	配偶者の勤務先
第3号被保険者 (第2号被保険者の配偶者に扶養されている方)	収入が増えるなどして扶養から外れたとき	お住まいの市区町村窓口
	扶養している配偶者が65歳になったとき	
	就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	勤務先
	扶養している配偶者が会社を変ったとき	配偶者の勤務先

**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28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

電話か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

### 涌谷町から転出される皆さんへ

## 転出される際の届出をお忘れなく

▶ 問合せ先 町民生活課総合窓口班  
☎43-2113

春は就職や転勤、進学などでお住まいを異動される人が多い季節です。転出する際に必要な手続きをお知らせします。

転出届（涌谷町での手続き）	転入届（新しい住所地での手続き）
新しい住所が決まり次第、転出届出をしてください。転出証明書を発行します。 【必要なもの】 ①印鑑 ②本人確認書類（運転免許証、保険証など）	新しい住まいに住み始めた日から、14日以内に新しい住所地の市区町村窓口で転入届出をしてください。

転出届出をされるほかに、下記の手続きが必要です。該当するものはお忘れなく。

項目	涌谷町での手続き
印鑑登録	転出予定日に廃止されます。印鑑登録証（カード）をお返しくください。
住民基本台帳カード	手続きはありません。新しい住所地で手続きがあります。
個人番号カード・通知カード	手続きはありません。新しい住所地で手続きがあります。
国民健康保険	転出日に資格はなくなります。保険証・高齢受給者証などはお返しくください。保険料の過不足は後日連絡します。
国民年金	手続きはありません。新しい住所地で手続きがあります。
後期高齢医療	保険証などをお返しくください。県外へ転出の場合は、健康課国保介護班で手続きがあります。負担区分証明書をお受け取りください。
介護保険	保険証などをお返しくください。要介護認定などを受けている方は、健康課国保介護班で手続きがあります。介護保険受給資格証明書をお受け取りください。
子ども医療 母子父子家庭医療	受給者証は、福祉課福祉班にお返しくください。税務課税務班で所得証明書をお取りください。
心身障害者医療	受給者証は、福祉課福祉班にお返しくください。税務課税務班で所得証明書をお取りください。
児童手当	福祉課福祉班で喪失届の手続きがあります。税務課税務班で所得証明書をお取りください。
義務教育の児童・生徒	現在通われている学校から、在学証明書と教科書無償給与証明書をお受け取りください。教育委員会教育総務課で手続きがあります。
125cc以下のバイク 小型特殊	税務課税務班で廃車手続きをしてください。ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑を持参してください。
水道	上下水道課上水道班で閉栓の手続きがあります。

### 年度末は大変混み合います

## 自動車の登録・検査の手続きはお早めに

▶ 問合せ先 東北運輸局宮城運輸支局  
登録関係 ☎050-5540-2011  
検査関係 ☎022-235-2517

毎年3月は、自動車の登録・検査の申請が集中し、待ち時間が3時間を超えるようになります。今年度末の3月（28日～31日）は、例年並み以上に車検場・駐車場および周辺道路が大変混雑

することが予想されています。その時期に登録・検査を予定している人は、早めに申請していただきますよう、お願いいたします。

あやしい！？と思ったら「断る」・「無視する」

## マイナンバー制度に便乗した不審な電話が急増

マイナンバーの通知を開始してから、マイナンバー制度に便乗した不審な電話などに関する相談が増加しています。内容は、口座番号を聞き出そうとしたり、個人情報の削除を持ちかけたりするほかに、「あなたのマイナンバーが漏えいしている」として、別のサイトへのアクセスを誘導する不審なメールに関するものも寄せられています。また、「有料サイトの登録料金が未払いになっており、放置すると訴訟履歴がマイナンバーに登録される」などとして、業者へ連絡を求める不審なメールも送付されています。



▶ 問合せ先 町民生活課町民生活班  
☎43-2113

## ! 不審なメールや電話への対処方法

- ①マイナンバー関連と思わせるメールを受信しても、送付者が明らかなもの以外、安易に開封せず、記載されたサイトのアドレスにアクセスしたり、相手に連絡をとらないようにしましょう。
- ②マイナンバーの通知や利用手続きで、国や自治体、その他公的機関が、家族構成、資産や年金・保険の状況、口座番号等を電話で聞くことはありません。マイナンバー制度に便乗した不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断りましょう。
- ③マイナンバーカード発行やセキュリティ対策に関して代金を請求されることはありません。カードの初回発行は無料です。マイナンバーの利用目的は法律で決められており、マイナンバーから訴訟履歴が明らかになるようなことはありません。

「ハートバッチ」をご存知ですか？

## ハートバッチが伝えます。障がいがあることを

「ハートバッチ」は、「我が子に障がいがあることを周囲の人に理解してもらい、温かく見守ってほしい」という願いで宮城県立古川支援学校のPTAが制作しました。

障がいによっては、物事の理解や行動に時間がかかったり、時には障がい特有の行動が見られたりします。そのため周囲の人たちから誤解や偏見の目で見られることも少なくはありません。

例えば、ぴよんぴよん飛び跳ねたり、独り言やうなり声をあげる、かんしゃくを起こすなどの行動も、その子ども独特の楽しみ方であったり、不安を回避する方法であったり、違うということを表現するための手段であったりします。

▶ 問合せ先 福祉課福祉班  
☎43-5111 (内線527)

ハートバッチを付けた方を見かけたら、障がいがあることをご理解いただき、温かく見守ってください。



▲水色と黄色、緑色でハートが描かれています

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

♪歌とピアノ

こどもから大人まで  
クラシックもポップスも**都築絃子音楽教室**

涌谷駅より徒歩3分(涌谷町新町裏)

**TEL0229-42-2193**

レッスン見学・無料体験受付中



結婚をお考えの方、ぜひご参加ください！

## FUREAIティーパーティ参加者募集

涌谷町では、定住人口の増加を目指し、涌谷町地域振興公社とともに婚活事業を実施します。

- ▶ **日時** 3月27日(日) 11時～14時  
(受付開始10時30分)
- ▶ **場所** わくや天平の湯隣涌谷町世代館特設会場
- ▶ **対象** ●男性 30歳～49歳で町内在住  
または勤務の独身者  
●女性 30歳～49歳の独身者で住居、  
勤務地は問わない
- ▶ **参加費** 男性3,000円・女性1,500円  
※女性に限り複数参加の場合、1人1,000円
- ▶ **定員** 男性15人・女性15人
- ▶ **服装** カジュアル
- ▶ **締切** 3月15日(火) 当日必着

▶ 問合せ先

わくや天平の湯婚活係 ☎43-6330

男性参加者は、事前の婚活マナーのセミナーにもご参加ください。

【男性限定！婚活マナーセミナー】

- ▶ **日時** 3月20日(日) 11時～12時
- ▶ **場所** わくや天平の湯研修室



— 出会いが待っている —



小ねぎの里の祭典！

## 『仙台小ねぎ』の里わくや」フェア開催

毎年春先の恒例イベントとして定着した『仙台小ねぎ』の里わくやフェアが、今年も生産者や町内の飲食店、そして、涌谷高校の生徒の皆さんの協力によって開催されます。

涌谷高校の皆さんが考えたレシピを、町内の腕自慢の飲食店がおいしく提供するイベント。

▶ 問合せ先

農林振興課農産園芸班  
☎25-8511

▶ **日程** 3月26日(土)～5月8日(日)



No.	フェア参加店	定休日	提供メニュー	金額(税込)	電話番号
1	おっかあの店	毎週日曜日	小ねぎ味噌の豚肉丼	900円	☎45-3070
2	喜代松茶屋	不定休	小ねぎの肉巻き	450円	☎42-3178
3	菜月	不定休	小ねぎのささみ巻きフライ	216円	☎43-2532
4	ドライブインーカ	毎週水曜日	小ねぎの中華風ふわとろ丼	580円	☎080-2836-1616
5	篁岳観光センター	不定休	小ねぎのとおぼろ豆腐のチーズハンバーグ	918円	☎45-2121
6	涌泉亭	毎週火曜日	豚肉の小ねぎのせ定食	700円	☎43-6031
7	ポスコロ	不定休	小ねぎのミートドリア	800円	☎43-3949
8	大やす村	不定休	小ねぎの味噌ピザ	594円	☎43-5698

東日本大震災から5年を迎えるにあたり

## 東日本大震災祥月命日供養法要厳修

篁峯寺では、東日本大震災から5年の節目となる3月11日(金)13時から、大震災によってお亡くなりになられた故人に対する鎮魂供養法要を厳修いたします。

**お布施などは、不要です。** どなたでもご自由にご参列ください。

- ▶ **日時** 3月11日 13時開式(12時参集)
- ▶ **場所** 篁峯寺

▶ 問合せ先

篁峯寺  
☎45-2251



渋谷・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
渋谷住宅	5,500～48,000円	1LDK	1人以上	1戸
中江南住宅	4,200～36,200円	1LDK	1人以上	1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	1戸

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

▶ 入居要件

- 同居親族の有無、収入などに係わらず、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、または解体が確実な世帯
  - ③現在、住宅に困っていることが明らかなこと

- ④町税などを完納している人
- 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

随時申し込みを受け付けます。  
入居希望の人は建設課都市計画班までご連絡ください。



八雲住宅

町営住宅の入居者を募集します

▶ 募集住宅

住宅名	家賃月額	間取	階数	戸数
八雲住宅	24,400～47,800円	3DK	3階	1戸

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

▶ 入居要件

- 次の要件①～⑥のすべてに該当すること
- ①暴力団員でないこと
  - ②持ち家がないこと
  - ③同居する親族（申し込みから3カ月以内に婚姻予定の人を含む）がいること **※2人以上の世帯人数であること**

- ④町税などを完納していること
- ⑤収入（各種控除後の月額所得）が下記に該当すること  
※一般世帯 158,000円以下、裁量世帯（高齢者、障害者世帯など）214,000円以下
- ⑥公営住宅法と浦谷町町営住宅条例を遵守できること

▶ 申込方法 建設課にお問い合わせのうえ、3月1日(火)～15日(火)の期間、書類をご提出ください。

▼ 問合せ先

企画財政課 企画班  
☎ 43-2112

この登録は防犯登録ではありません。駐輪場内での盗難や破損などの被害について、町では一切の責任を負いません。通路や他人のスペースには駐輪しないでください。

▼ 注意事項

申請用紙に、車体番号・防犯登録番号・色・メーカーなどを記入します。

▼ 手数料 300円

▼ 利用できる乗り物 自転車および原動機付き自転車

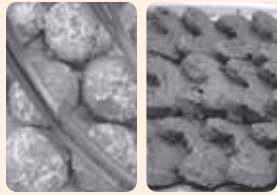
財政課で随時受付

▼ 受付 3月14日(月)から企画

有効期間は1年間で、前年度に登録した皆さんも再申請が必要です。

平成28年4月1日からJR浦谷駅前自転車等駐輪場を日常的に利用する人は、申請をお願いします。

**3月14日(月)から受付開始**  
**駅前駐輪場の利用申請**



伊達美味マーケットでは新しい涌谷の味を提供予定!

新しい

発掘中!

# 涌谷の金

を

新しい

ただ今、

新しい

3月8日(火)▶10日(木)  
11:00~18:00

伊達美味マーケットに涌谷・特設ブースが登場!

仙台市一番町に、涌谷が出張! 涌谷の魅力を徹底紹介します。名物試食や物販、パネル写真展示などさまざまな出し物を計画中です!

詳細は、伊達美味マーケットのホームページから  
[www.dateumamarket.jp/](http://www.dateumamarket.jp/)

伊達美味  
マーケット



出店  
決定

ウマイもんも出るらしい!



鏡峯寺山門のほほえみ仁王様も応援中!



ラポの成果を見にまいれ!



「涌谷ブランドを創る人」をつくる場が始まっています!

涌谷には、  
さまざまな「金」が眠っているはず。

ホームページも3月上旬オープン!

「このまちを、どうにかしたい!」そんな熱い信念を胸に、涌谷の街の人々が動き出しています。  
隠れた観光資源を発信したり、誇れる名産品で新商品開発を目指したり。  
3カ月にわたる挑戦の成果を3月の伊達美味マーケットで発表します。  
あなたの知らない「涌谷の魅力」を存分に体感できる3日間です。ぜひ足を運んでみてください!

涌谷  
まち・ひと  
デザインラボ

WAKUYA  
MACHI-HITO-DESIGN-LAB



インゼンガリガリ



意見を出し合い



勉強したり



観察したり

フェイスブックに遊びに来てね! [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/)

涌谷まち・ひとデザインラボ

検索

## 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

### わくやふれあい農園利用者募集 「野菜作りを楽しみませんか!」

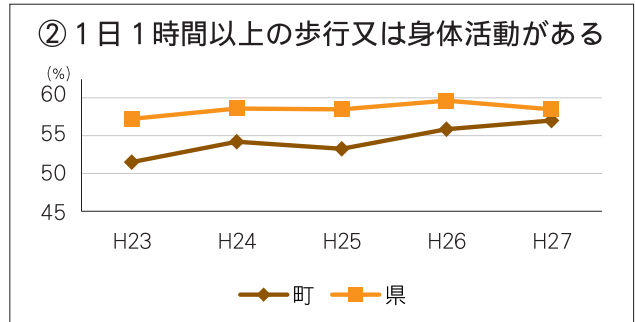
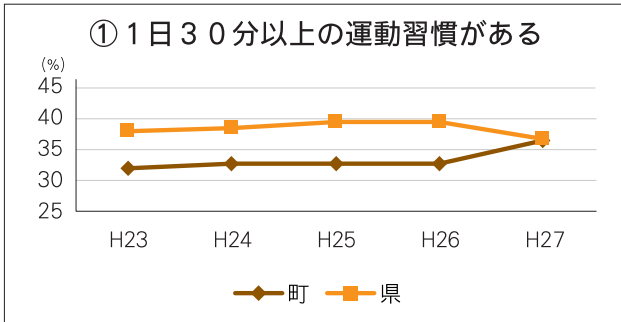
- ・施設概要: 休憩所、トイレ駐車場、用水施設
- ・利用区画: 1区画約60㎡
- ・利用料: 年間10,000円(更新可)
- ・その他: 栽培指導、小農具管理機、有機たい肥(常備)

●場所 わくや天平の湯駐車場となり(涌谷町中江南)

●問合せ・利用申込先 わくやふれあい農園運営協議会  
代表 安部川好三 ☎090-1370-9062

平成27年度は「運動」を重点テーマに、健康づくりを推進  
第二次わくや健康ステップ21計画推進中

▶問合先  
健康課 健康づくり班  
☎43-5111(内線525)



※特定健診法定報告より (H27年度データはKDBシステムよりの暫定値)

今回は、特定健診の質問票から見てきた涌谷町の運動習慣について報告をします。

グラフは「運動習慣の経年変化」をまとめたものです。「①1日30分以上運動する人」の割合が少しずつ増加してきています。同様に、「②1日1時間以上の歩行又は身体活動がある人」の割合も増加してきており、平成27年度は暫定値で、県平均と同程度となり、生活の中に運動を取り入れ、身体を動かすようになってきたことがわかります。

しかし、県の調査結果からは、働き盛りの30代40代の運動に対する意識が低いことがわかっています。

【平成27年度の健康づくり活動目標】

- 運動習慣のある人を増やしましょう
- 積極的に生活の中で身体動かす人を増やしましょう

今年度は、この目標を掲げ、さまざまな場面で活用して周知してまいりました。

「運動が苦手」・「時間がとれない」と思っている人も多いと思いますが、日常生活において積極的に身体を動かすことで運動不足は解消できます。運動不足を解消し、体と心の健康づくりをし「健康寿命百歳」を目指しましょう。

東洋医学外来便り

第27回 様々な痛み〜「腎陽虚」による腰痛〜

東洋医学的な「腎」から生まれる生命活動の源に、体を機能させる「腎陽」と物質的な基礎となる「腎陰」の2種類があります。今回は「腎陽」についてのお話です。「腎陽」は体を温めた余剰な水分を排出する働き以外にも、生殖や排尿に関する働きもします。そして、東洋医学には「腰は腎の府(ふ)」という言葉があり、腰は東洋医学的な「腎」の影響が出やすいところでもあります。

「腎陽虚」とは、なんらかの原因により「腎陽」という機能が低下して東洋医学的な「腎」が弱った状態で、腰痛だけでなく様々な症状が体に現れます。

どのようなことが人体に影響を及ぼす原因となるのでしょうか。考えられる原因は次の通りです。

- ① 過労や性生活の不摂生
- ② 老化
- ③ 生まれつきの「腎陽」不足
- ④ 長く病気を患う
- ⑤ 薄着

「腎陽虚」による腰痛はだるく痛み、痛みに冷感を伴うこともあります。腰痛に加え、膝がだるい・寒がり・下半身が冷えやすい・むくみ・顔色がすぐれない・性欲の低下・インポテンツ・不妊・尿の回数や量が増える・精神の

〈東洋医学外来診療案内〉

- ▶毎週火～木曜日 午前
- 毎週金曜日
- 担当 関 隆志 医師
- ▶第1・3月曜日
- 担当 渡邊 秀和 医師
- ▶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
- ☎0229-43-5111
- (内線102)

東洋医学外来  
鍼灸師 菊谷大亮  
医師 関 隆志

萎縮などの症状も出ることがあり、寒いところに行くこと悪化しやすく体を温めると楽になるといった特徴があります。「腎陽虚」による腰痛を改善するためのツボと食材をご紹介します。「関元」は前号で紹介した「命門」と同様、体を温めるのに優れているツボです。場所はおへそから人差し指から小指までの指4本の幅分下のところにあります。ここを服の上からホットカイロで温めましょう。市販されているお灸を使うのも効果的です。どちらを使うにしても火傷には十分気をつけてください。食材ではえび・鮭・羊肉・とり肉・くるみ・くり・にら・ねぎ・こしよう・とうがらし・黒砂糖などを普段の食事に取り入れると効果的です。次回は「腎陰虚」の腰痛について詳しく解説します。

