

広報 **とめ**

市政だより

DECEMBER 2006

12.21

No.42



どんなケーキにしようかな

(津山公民館で一緒に遊ぼう津山っ子)

MIYAGI TOME PUBLIC INFORMATION

平成19年から

所得税・住民税が変わります

およそ3兆円の税源を国から県・市町村へ移譲させるための所得税と住民税の税率変更や、定率減税の廃止など、平成19年から税法が大幅に変更されます。今回の変更により、所得税、住民税がどのように変わるのかをお知らせします。

「地方のことは地方で効率的なサービス提供」

国は、「地方のことは地方で」の方針の下、地方分権を積極的に進めています。その柱となるのが、今回の税源移譲です。

税源移譲とは、国へ納める税（国税）を減らし、都道府県や市町村に納める税（地方税）を増やすことをいいます。

国から税源が移り自主的な財源が増えることで、地方自治体の裁量権が広がり、住民が求める行政サービスをより効率的に提供できるようになります。

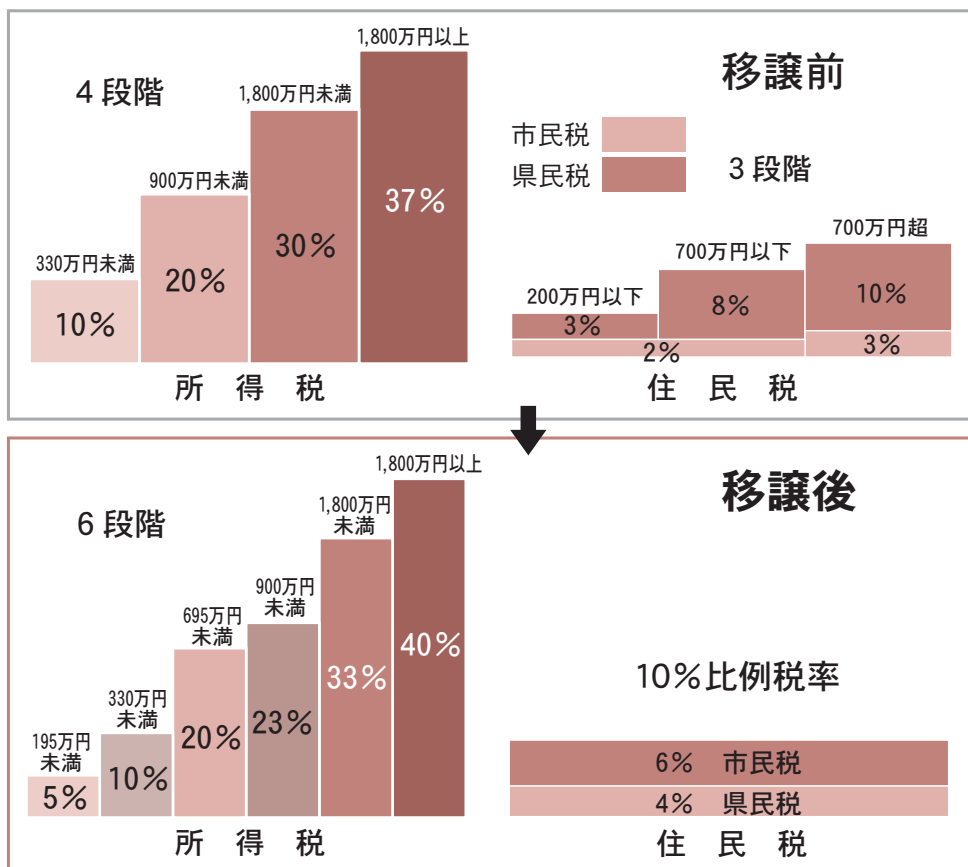
所得税は平成19年1月分から、これまで4段階だった税率が6段階に変更されます。住民税は平成19年度（19年6月分）から、これまでの3段階の税率が一律10%になります【図1】。

税率変更での増額無し 減税など廃止で負担増

税率が変更されることで、実際に納める所得税と住民税の合計額がどのように変わるのかを計算した例が【表1】です。

ここでは、独身者と夫婦に2人の子どもがいる場合の2例で、給与の

【図1】 税源移譲による税率の変更



※グラフの金額は課税所得金額

【表1】

税源移譲での税負担の変化（年額）

独身者の場合

変更前	給与収入	300万円	500万円	700万円
	所得税	124,000円	258,000円	474,000円
	住民税	64,500円	163,000円	307,000円
	合計	188,500円	421,000円	781,000円



変更後	給与収入	300万円	500万円	700万円
	所得税	62,000円	160,500円	376,500円
	住民税	126,500円	260,500円	404,500円
	合計	188,500円	421,000円	781,000円



負担増減額	0円	0円	0円
-------	----	----	----

夫婦+子ども2人の場合

変更前	給与収入	300万円	500万円	700万円
	所得税	0円	119,000円	263,000円
	住民税	9,000円	76,000円	196,000円
	合計	9,000円	195,000円	459,000円



変更後	給与収入	300万円	500万円	700万円
	所得税	0円	59,500円	165,500円
	住民税	9,000円	135,500円	293,500円
	合計	9,000円	195,000円	459,000円



負担増減額	0円	0円	0円
-------	----	----	----

※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。
 ※夫婦+子ども2人の計算例の場合、子どものうち1人を特定扶養控除で計算しています。

【表3】 老年者課税の経過措置

※70歳独身、年金収入200万円で計算しています。
 ※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。
 ※納税額は100円未満を切り捨て。

平成18年度		平成19年度	
住民税	19,900円	住民税	37,300円
・定率減税	△1,500円	・定率減税	-
・経過措置		・経過措置	
(住民税 - 定率減税) × $\frac{2}{3}$	△12,267円	→ 住民税 × $\frac{1}{3}$	△12,434円
所得税	34,800円	所得税	17,400円
・定率減税	△3,480円	・定率減税	-
合計(納税額)	37,400円	合計(納税額)	42,200円

収入金額を3段階に分けてそれぞれ計算しています。
 税率を変更する前と後の税額を見ると、所得税と住民税の合計負担額は変わりません。これは、所得税と住民税で扶養控除などの控除額が違うために生じる差額分を調整（調整控除）しているためです。
 しかし、19年から所得税、住民税ともに、定率減税が廃止されるため、この部分の税負担が増えます【表2】。定率減税は、11年度から景気浮揚策の一環として始まったもので、景気回復までの一時的な軽減措置でした。最近の経済状況を踏まえて、19年から廃止となります。
 給与から所得税と住民税が差し引かれている人は、所得税が19年1月

【問い合わせ】
 総務部税務課 市民税係
 ☎0220(22)2163
 分からは、住民税は同6月分から税額が変わります。それ以外の人は、所得税が20年の申告から、住民税は19年6月分から変わります。
 また、老年者（昭和15年1月2日以前に生まれ、合計所得金額が125万円以下の人）の住民税は、17年度まで非課税でしたが、年齢にかかわらず公平に負担を分かち合うという観点から、18年度に非課税措置が廃止されました。ただし、急激な税負担の増とならないように19年度までの2年間、経過措置がとられています【表3】。

【表2】

定率減税廃止による税額の比較（年額）

※給与収入400万円で、夫婦と子ども2人で計算しています。
 ※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。
 ※子どものうち1人を特定扶養控除で計算しています。

所得税

	税率	所得割額	定率減税	所得税額
廃止前	10%	49,000円	▲4,900円	44,100円
廃止後	5%	24,500円	廃止	24,500円

住民税

	税率	所得割額	定率減税	調整控除	市民税額
廃止前	5%	41,000円	▲3,100円	制度なし	37,900円
廃止後	10%	82,000円	廃止	▲16,500円	65,500円

合計

	所得税	市県民税	合計
廃止前	44,100円	37,900円	82,000円
廃止後	24,500円	65,500円	90,000円
増減	▲19,600円	27,600円	8,000円

定率減税が廃止になったことで、税負担が増えます

平成19年度
平成20年度

競争入札 参加登録申請を 受け付けます

平成19・20年度の入札参加登録申請を次のとおり受け付けます。希望者は、市ホームページまたは管財課に備え付けの要領を確認の上、申請してください。

▼市外業者 平成19年2月1日(木)～2月28日(水)
※土・日・祝日を除く

【受付時間】

- ①午前9時～正午
- ②午後1時～4時

【受付場所・申請方法】

市役所迫庁舎2階、管財課へ持参してください。
※郵送での申請はできません。

【申請要領などの貸出】

申請要領と登米市様式は、市ホームページに掲載しています。

なお、市のホームページにアクセスできず、申請要領や登米市様式を入手できない場合は、貸し出しも行っていきますので、管財課契約係へおいでください。

【問い合わせ】

総務部管財課 契約係

☎ 0220(22)2091

【URL】 <http://www.city.tome.miyagi.jp/>

tome.miyagi.jp/

(仮称) 登米市環境基本条例を制定します ～皆さんの意見を募集～

市では現在、環境に関する条例の制定に向けた準備を進めており、今回その骨子がまとまりました。今後は市民皆さんの意見を取り入れながら、条例案づくりを進めていきます。

【公表する関係資料】

(仮称) 登米市環境基本条例の骨子

【関係資料の公表場所】

市ホームページのほか、次の場所でもご覧いただけます。

- ▶市民生活部環境課 (南方庁舎2階)
- ▶各総合支所地域生活課 地域係

【提出方法】

郵便、ファクシミリ、電子メールのいずれかの方法で提出してください。

意見提出の様式は自由ですが、いずれの方法の場合でも、住所、氏名(団体名、企業の場合はその名称と代表者の氏名)、電話番号、性別、年齢を必ず記載してください。

【募集期限】

平成19年1月22日(月)まで ※必着

【その他】

- ①意見は、条例案の作成に向けて参考にさせていただきます。
- ②個人が特定されない形で、意見の要旨などを公表する場合があります。

③皆さんからいただいた意見に対し、個々に回答はしません。

【提出先・問い合わせ】

〒987-0401

登米市南方町新高石浦130番地
市民生活部環境課

☎ 0220(58)5553

※電話による意見提出はできません

FAX 0220(58)5810

✉ kankyo@city.tome.miyagi.jp

【URL】 <http://www.city.tome.miyagi.jp/>

◆環境基本条例とは◆

良好で快適な環境を次の世代へ引き継いでいくために、環境の保全や創出に関する基本となる考え方、市と市民・市民団体・事業者それぞれの役割、基本的な施策などを定める条例です。

くどいでも市長室

1月に開催する「くどいでも市長室」の参加団体を募集します。

【募集対象】

米山・豊里地区で活動する団体またはサークル（先着順3〜4団体）

【申込方法】

次の事項を明記し、総務部総務課へ持参または郵便、電子メールのいずれかで申し込みしてください。

- 1月16日（火）午前 米山総合支所 2階会議室
 - 1月26日（金）午前 豊里総合支所 2階会議室
- ※詳しい時間は申し込みの際に確認してください。

【申し込み・問い合わせ】

〒987-10511
登米市迫町佐沼字中江二丁目6番地1
総務部総務課 広報係
☎ 0220(22)2090
FAX 0220(22)9164
✉ koho@city.tomeniyagi.jp



毎回、活発な意見交換が行われています

農地の違反転用を防止しましょう

農地を住宅や工場・倉庫などに転用する場合、事前に農業振興地域整備計画の変更や農地転用の手続きをしましょう。

最近、農地法や農業振興地域整備計画に基づく許可手続きをしないで、農地に住宅や工場などを建設する事例が見受けられます。

【問い合わせ】

◇農地転用関係
▼市農業委員会農地管理課 農政農振係
☎ 0220(34)2317

▼各農業委員会事務所

◇農業振興地域からの除外

▼産業経済部農林振興課 農地調整係

☎ 0220(34)2716

▼各総合支所地域生活課 産業建設係

☎ 0220(34)2716

農地の無断転用防止

大切な農地を守ろう!



住宅や工場用地等に土地利用を変更する場合、土地が農地になっていないか確認しましょう。

◎農地転用許可制度は、優良農地の確保と計画的な土地利用の推進を目的としている制度です。
◎農地を農地以外にする場合、農地転用許可が必要です。事前に農業委員、農業委員会に相談しましょう。
◎建築確認を申請する方は申請前に農地転用、農振除外の手続きが必要かどうか確認しましょう。
◎農地の無断転用は違法行為であり、厳しい措置があります。

登米市農業委員会 TEL 0220-34-2317 FAX 0220-34-4888

農業に関する各種事業計画の基礎は、計画的な土地利用と適切な農地管理です。農地の違反転用防止にご協力願います。

医療技術職員を募集します

【職種、採用予定人員、職務内容、受験資格】

職種	採用予定人員	職務内容	受験資格
診療放射線技師	若干名	市立病院において放射線などの取り扱い業務に従事します	昭和42年4月2日以降に生まれた人で、当該資格免許を有し、平成19年4月1日から勤務できる人

【試験方法】

試験区分	方法
作文試験（1時間）	文章による表現力、判断力、思考力などについて、作文による筆記試験を行います
人物試験	個別面接により、主として人物について試験を行います
健康診断	健康診断書に基づいて、職務を行うのに必要な健康度を有するか審査します
資格調査	受験資格の有無、申込書記載事項の真否などについて調査します

【受付期間】 12月21日（木）～平成19年1月12日（金）

※郵便の場合は、1月12日消印まで

【試験日時・場所】 平成19年1月22日（月）

午前10時～ 市立佐沼病院 応接室

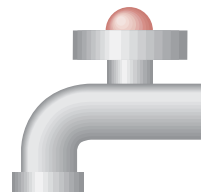
【合格者の発表】 平成19年1月30日（火）に市役所迫庁舎前掲示場および市ホームページに受験番号を掲示するとともに、合格者に郵送で通知します。

【申込書の請求】 申込書は医療局医療管理課に請求してください。郵便で請求する場合は、封筒の表に「職員採用統一試験申込書請求」と朱書きし、あて先を明記して120円切手を貼った返信用封筒を必ず同封してください。

【申し込み・問い合わせ】

〒987-0511
登米市迫町佐沼字下田中25番地
医療局医療管理課
☎ 0220(21)6888





水道の凍結には 十分注意しましょう

気温が氷点下4度以下になると水道管が凍り、水が出なくなるだけでなく、破裂することがあります。
早めに凍結防止の準備をしましょう。

特に凍結しやすい場所は

- ◇水道管がむき出しのところ
- ◇日の当たらないところにある水道管やメーター
- ◇風当たりの強い場所にある水道管やメーター
- ◇家の外にある蛇口

こんなときには要注意

- ◇外気温が氷点下4度以下になったとき
- ◇旅行などで家を留守にするなど、長期間水道を使用しないとき
- ◇一日中、外気温が氷点下の「真冬日」が続くとき

凍結を防ぐには

- ◇水道管や蛇口の部分に、保温材・古い毛布・布切れなどを巻き付け、その上からビニールなどを巻いて濡れないように保温してください。濡れるとそこから凍結します。
- ◇メーターボックス内を保温してください。発泡スチロール製の保温材や古い毛布などをビニール袋に入れて、メーターを上下左右から保護するように取り付けてください。
- ◇「水抜き」による水抜きが効果的です。寝る前や家を留守にする場合、水抜き栓を使って水道管内の水を抜いてください。

もしも凍ってしまったら

凍った部分にタオルや布をかぶせて、その上からゆつくり「ぬるま湯」をかけてください。熱湯を急にかけてくさい。水道管や蛇口が破裂すること

がありますので、十分注意してください。

もしも破裂したときは

水抜き栓を閉めて、水を止めてください。
水が止まらないときは、破裂した部分にタオルなどをしっかり巻き付け、応急処置をしてから、お近くの指定工事業者または下記の水道修理当番業者にご連絡ください。

メーター保温材を無料で配布します

凍結防止のためメーターボックスに入れる保温材を無料で配布しています。ご活用ください。
※数に限りがありますので、お早めに。

【配布場所】 水道事業所窓口
(市役所登米庁舎1階)

【問い合わせ】

水道事業所業務課 業務係
☎ 02220(52) 3311

水道修理当番表

地区名	12月16日~31日	電話番号	1月1日~15日	電話番号
迫	(有)迫水道設備	0220 (22) 7577	(有)岩崎設備工業	0220 (22) 2731
	渡辺商事	0220 (34) 6511	渡辺商事	0220 (34) 6511
中田	日野ポンプ商会	0220 (34) 2103		
	登米・豊里・津山	佐々辰建設(株)	0225 (76) 0865	(株)中村設備工業所
米山		(有)渡光工務店	0220 (55) 2545	(有)拓信工業
南方	(株)東北コンストラクション	0220 (58) 2825	(株)菅慶	0220 (58) 2653
	東和	石割工業(株)	0220 (45) 2636	石割工業(株)
石越	日野ポンプ商会	0220 (34) 2103	(株)菅慶	0220 (58) 2653
	(株)光和設備	0220 (22) 8583		
	(株)菅慶	0220 (58) 2653		

狂犬病流行地に旅行する人は予防接種を

今年11月、36年ぶりに国内で狂犬病患者が出たという報道がありました。

イヌの予防接種と輸入動物対策などにより、現在日本ではないといわれている狂犬病ですが、中南米やアジア諸国では、発生が続いています。

狂犬病ウイルスは感染動物の唾液に含まれており、かまれると感染しますが、手などに傷がある場合には、

なめられても感染する恐れがあります。

海外に旅行する場合など、狂犬病が心配なときには仙台検疫所に予防接種の相談をしてください。

◆仙台検疫所(塩釜港湾合同庁舎2階)

☎ 022 (367) 8101

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 健康推進係
☎ 0220 (58) 2116

迫幼児クラブ 会員募集

迫児童館では、平成19年度幼児クラブの会員を募集します。

【対象者】

迫町に在住の2歳児と3歳児
 ※2歳児＝平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
 ※3歳児＝平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ

【募集人員】

2歳児＝40人
 3歳児＝50人

【活動日時】

週1回程度
 2歳児＝午前10時～11時
 3歳児＝午前10時～11時30分
 ※年間を通じて活動します。

【活動内容】

親子で一緒に歌や体操、手遊び、制作活動などをします。

【会費】

①幼児クラブ年会費
 2,400円
 ※教材費、おやつ代
 ②母親クラブ年会費
 1,000円
 ※母親クラブは幼児クラブに入会した児童の保護者に入会をお願いします。

【申込方法】

迫児童館備え付けの用紙に必要事項を記入の上、直接申し込みしてください。

【申込期間】

平成19年1月18日(木)～1月29日(月)

【申し込み・問い合わせ】

迫児童館
 ☎ 0220 (22) 2524



クリスマス会で発表するお遊戯の練習とクリスマス用の飾り作りをしました

新春スポーツ講演会

日時 平成19年1月13日(土) 午後2時～(1時30分開場)

場所 登米祝祭劇場

演題・講師 「私の野球人生」
 ～自分を信じ逆境を乗り越える～
与田 剛さん (元中日ドラゴンズ)



●よだ・つよし

1965年福岡生まれ。1990年、ドラフト1位で中日に入団し、150^{km}を超える剛速球を武器に鮮烈デビュー。この年、157^{km}の日本最速記録(現在歴代2位)をマークし、最優秀新人賞と最優秀救援投手に輝いた。2000年秋、引退。2001年からNHK解説者としてメジャーリーグ放送を中心に活躍。

【入場料】 無料。ただし、整理券が必要です。

【整理券配布場所】

迫公民館、登米総合体育館(とよま蔵ジウム)、中田総合体育館(なかだアリーナ)、東和勤労青少年ホーム、各教育事務所

【問い合わせ】 東和勤労青少年ホーム ☎ 0220 (53) 3003

浄化槽で住みよい街を

市では、水質汚濁防止と生活環境の向上のため、浄化槽の設置を応援します。

◆浄化槽整備推進事業(市が浄化槽を設置して維持管理する事業)

【対象区域】 公共下水道認可区域や農業集落排水事業採択区域以外の区域

【設置対象者】 市内に居住する個人または市内に居住予定の個人

【設置条件】 浄化槽を設置する個人が所有する用地があり、設置工事の作業範囲、管理に必要なバキューム車などが入れるスペースと浄化槽からの放流先が確保されていること

【予定基数】 150基(平成18年度)

【使用者負担】

受益者分担金 11万3,000円(設置工事費の一部を負担していただきます。)

支払いは翌年度の7月に市が送付する納付書で納付)

排水設備工事費、放流管工事費など

プロア(送風機)を動かす電気設備(防水型コンセント)の工事費、電気代

特殊工事費用(車荷重対応・ポンプ設備・ピット工法など)

※毎月の浄化槽使用料(上水道使用水量により算定)

■1カ月当たりの浄化槽使用料金表

区分	上水道使用量	金額	
基本使用料	10m ³ まで	1,155円	
超過使用料 (基本使用料に加え ます)	11m ³ ～20m ³	1m ³ に つき	120円
	21m ³ ～50m ³		126円
	51m ³ ～200m ³		136円
	201m ³ ～		147円

■1カ月当たりの

使用料金表算定例

上水道使用量	浄化槽使用料
10m ³	1,155円
25m ³	2,985円
50m ³	6,135円

*上水道を農業用として大量に使用しているなど、上水道使用量を基準とすることが適当でない場合、認定水量による計算方法もあります。

【その他】 一部の地域で、補助金を受け浄化槽の整備ができる地域があります。融資あっせん制度や排水設備工事の補助金制度など接続促進の制度もあります。詳しくは問い合わせください。

【申請・問い合わせ】

建設部下水道建設課 農業集落排水係 ☎ 0220 (34) 2358



寄附禁止のルールを守って 明るい選挙を実現しましょう

～政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。～

1 政治家の寄附の禁止

政治家（候補者、候補者になろうとする者、現に公職にある者）は、寄附をすると処罰されます。

2 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

有権者が威迫して、あるいは政治家を陥れる目的で寄附を求めると処罰されます。

3 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体が、政治家の氏名を表示して選挙に関し寄附をすると処罰されます。

4 後援団体の寄附の禁止

後援団体が、花輪、香典、祝儀などを出すと処罰されます。

5 年賀状などのあいさつ状の禁止

政治家は、年賀状などのあいさつ状を出すことが禁じられています。

6 あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体が、有料のあいさつ広告を出すと処罰されます。

みんなで徹底しよう
「三ない運動」

贈らない！ 求めない！ 受け取らない！

【問い合わせ】 市選挙管理委員会事務局
☎ 0220 (22) 2198

伊豆沼・内沼ネイチャースクール参加者募集

“伊豆沼・内沼”冬の野鳥探検隊 in 登米市

伊豆沼・内沼はラムサール条約に指定登録された湿地として、全国でも類をみない水鳥の宝庫です。この豊かな資源を環境教育の舞台とし、自然の良さや大切さを多くの人たちに理解してもらうことを目的に野鳥観察会を開催します。

日時

- ◆第1回 平成19年1月7日(日) 午前10時30分～午後2時(午後クラフトワーク)
- ◆第2回 平成19年1月14日(日) 午前10時30分～正午
- ◆第3回 平成19年1月21日(日) 午前10時30分～午後2時(午後クラフトワーク)

場所

伊豆沼・内沼(迫町)

【対象者】 どなたでも参加できます

【集合場所】 市サンクチュアリセンター前

【集合時間】 午前10時30分

【持ち物】 軍手、雨具(小雨の場合)、双眼鏡(持っている人)、お弁当(クラフトワークに参加する人)

※暖かい服装で参加してください。

【参加費】 無料

【申込方法】 電話またはファクシミリ、電子メールで申し込みしてください。ファクシミリ、電子メールの場合は、参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号、参加希望日を記入の上、ネイチャースクール参加希望と明記してください。

また、1月7日、21日の参加希望者で、午後の部のクラフトワークへの参加も希望する人は、その旨も明記してください。

※クラフトワーク募集人員＝各20人程度(先着順)

※12月22日(金)から受け付けを開始します。

※電話での申し込みは、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時まで受け付けます。

【申込期限】 参加希望日の2日前

【注意事項】 ①応募者多数の場合、次回開催日に参加をお願いする場合がありますので、あらかじめご了承ください。②雨天の場合は中止します(小雨決行)。中止の場合の連絡を希望する人は、電話で連絡しますので、参加申し込みの際にその旨、お話しください。

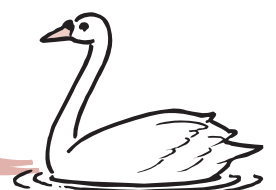
【申し込み・問い合わせ】

市民生活部環境課 環境保全係

☎ 0220 (58) 5553 FAX 0220 (58) 5810

✉ kankyo@city.tome.miyagi.jp

(財)宮城県伊豆沼・内沼環境保全財団研究員、国指定伊豆沼・内沼鳥獣保護区管理員、白鳥・ガン愛好会の会員が講師として、説明を行います。



高齢期の食生活について

今回は、登米市における高齢者の食習慣（食品摂取頻度）の状況を、今年度の登米市高齢者健診の結果から見てみましょう。

低栄養にならないように気を付けましょう

高齢期の食生活を考える上で、特に注意しなければならないことは良好な栄養状態をいつまでも保つことです。高齢になると、食事の好みが変わり、身体を動かす機会も少なくなることから、食事の量が減るとともに食欲も低下しがちです。

さらに、一人暮らしや老夫婦だけの世帯の場合は、食事が不規則になり栄養も偏りがちになります。そのため、十分な栄養が取れず、低栄養になる心配があります。

低栄養になると、タンパク質の不足から筋肉量が減り筋力も衰えます。その結果、転倒・骨折の危険性も増えます。さらに、タンパク質によって調整されている免疫能力も低下して、感染症にもかかりやすくなります。

このように、体の栄養状態を良好な水準に維持することが高齢期の健康管理には重要です。

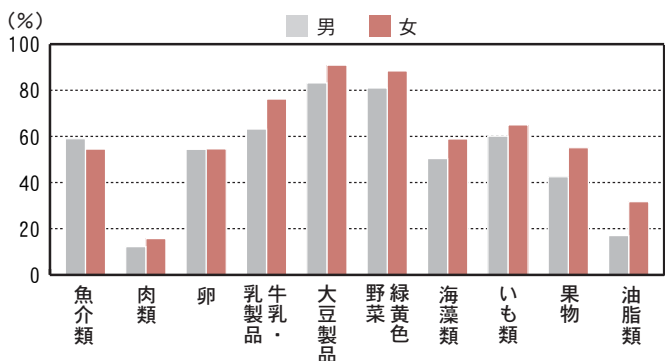
大豆製品、緑黄色野菜はよく食べられている

今年度の登米市高齢者健診の結果から高齢者の食習慣（食品摂取頻度）を見てみましょう。

調査は、主菜、副菜で構成された10の食品群「魚介類、肉類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油脂類」を選び、各食品ごとの摂取頻度を用いています。

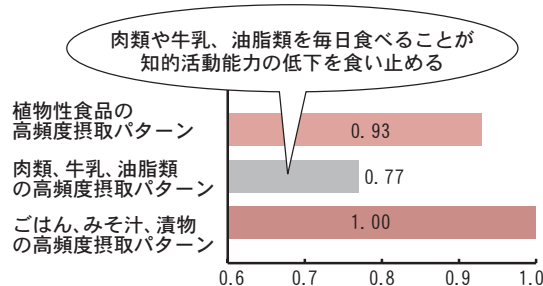
これらの食品群をほぼ毎日食べている人の割合は、男女ともに大豆製品、緑黄色野菜が高く、肉類や油脂類は低いことが分かりました【図1】。

【図1】食品群ごとの摂取状況（ほぼ毎日食べる人の割合）



肉類、油脂類を毎日食べている人が少ない

【図2】余暇活動、創作などの能力低下の相対危険率



高次生活機能「知的能動性」の低下と食品摂取頻度パターンの関連
熊谷修・他：老年社会科学,16,1955

肉類や油脂類も食べるようにしましょう

次に、知的能動性（余暇や創作活動などの積極的な知的活動能力を見るための生活機能）の低下を予防するために必要な食生活を見てみましょう。

【図2】は、食品摂取頻度パターンごとに知的能動性が低下する危険率を示しています。肉類、牛乳、油脂類を高頻度で摂取する人ほど知的能動性の低下する危険率が低いという結果になりました。

すなわち、毎日の食事で肉や牛乳、油を使った料理を食べる習慣のある人たちは、日常生活を楽しむ機能が維持できるということです。

【図1】に見られるように、市内の高齢者は、毎日の食事で肉類と油脂類の摂取頻度が少ないという結果が得られました。普段の食事から意識的に肉類や油脂類を含む食品を食べることを心がけましょう。

最後に、低栄養を予防するための食生活指針を紹介します(右表)。“いきいき長生き”するための食事の習慣を身に付けましょう。

(東北文化学園大学 講師 犬塚 剛)

低栄養を予防するための食生活指針

- ① 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
- ② 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ③ 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
- ④ 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
- ⑤ 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- ⑥ 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- ⑦ 野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる
- ⑧ 食欲がないときは特におかずを先に食べ、ごはんを残す
- ⑨ 食材の調理方法や保存方法を習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ⑪ 調味料を上手に使いおいしく食べる
- ⑫ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ⑬ 会食の機会を豊富につくる
- ⑭ かむ力を維持するため、義歯は定期的に点検を受ける
- ⑮ 健康情報を積極的に取り入れる

熊谷修・他：日本公衆衛生雑誌,46,1999



ひな
佐々木陽菜ちゃん
(登米町五郎峯・勇司さん)



あゆむ
千葉 歩くん
(登米町後舟橋・博さん)



りず
吉野 莉珠ちゃん
(登米町鉄西・純司さん)



もも か
三浦 百花ちゃん
(津山町元町第二区・賢一さん)



りお
佐々木里織ちゃん
(豊里町長根・浩良さん)



はる
岩崎 陽くん
(豊里町白鳥・貴俊さん)



かえで
浅田 楓ちゃん
(豊里町下町・孝明さん)



かず き
遠藤 一輝くん
(豊里町浦軒・光春さん)

11月28日までの
3歳児健診(3歳
6カ月~7カ月児)で
むし歯がなかった子は、
市内5地区で
28人中16人でした



のあ
大友 乃倉ちゃん
(米山町猪込・浩嗣さん)



かず き
北村 和樹くん
(米山町六軒屋敷・和憲さん)



はるか
高橋 春香ちゃん
(米山町相ノ山・賢一郎さん)



ゆう ま
鈴木 悠真くん
(米山町八軒小路・浩さん)



かい と
松尾 楓翔くん
(南方町須崎・和利さん)



みく
高橋 美桜ちゃん
(南方町砥落・直行さん)



じゅん や
亀田 淳也くん
(南方町板倉・光浩さん)



りょう すけ
及川 涼輔くん
(米山町六軒屋敷・雄二さん)

◆12月1日付
【医療局】▼佐沼病院リハビリテーション科長兼技術参事(医療政策担当) 仲田勲生

新規採用

◆11月30日付
【医療局】▼佐沼病院看護部技術副主査 大場弘子

退職

職員人事異動

登米病院耳鼻咽喉科 診療日変更のお知らせ

平成19年1月から、毎週月曜日午後
の診療が、毎週火曜日午後に変更とな
ります。

※木曜日の診療は変更ありません。

【問い合わせ】 登米病院管理課 医事係 ☎ 0220 (52) 2175

変更後の診療日

毎週火曜日・木曜日
(診療は午後のみ)

年末年始の業務を休みます

□市役所一般業務

12月29日(金)～1月3日(水)

- ◎諸証明の発行はできません。
- ◎転入・転出などの異動届はできません。
- ◎出生届、死亡届などの届け出は、年末年始期間中でも、日直が受け付けます。
- ◎婚姻届や養子縁組届など、届け出により効力が発生するものは、12月28日(木)までに、あらかじめ窓口にご相談ください。

【問い合わせ】 各総合支所市民福祉課

□市立病院・診療所

12月29日(金)～1月3日(水)

【問い合わせ】 各市立病院・診療所

□火葬場

12月31日(日)～1月2日(火)

- ◎火葬の申し込みは、死亡届けの際に確認してください。

□ごみ収集業務

12月30日(土)～1月3日(水)

- ◎上記期間中は、ごみ集積所へごみを出さないようにしてください。

【問い合わせ】 環境事業所クリーンセンター

☎ 0225 (76) 0102

□迫・米山町・東和住民バス

□東和・津山患者輸送バス

12月29日(金)～1月3日(水)

【問い合わせ】

迫総合支所地域生活課

☎ 0220 (22) 2213

米山総合支所地域生活課

☎ 0220 (55) 2111

東和総合支所地域生活課

☎ 0220 (53) 4111

津山総合支所地域生活課

☎ 0225 (68) 3112

□し尿処理業務

12月31日(日)～1月3日(水)

【問い合わせ】 環境事業所衛生センター

☎ 0220 (58) 2254

□市民プール

12月20日(水)～1月5日(金)

1月6日(土)午前10時から通常どおり営業します

【問い合わせ】 市民プール

☎ 0220 (22) 5492

□迫図書館・登米図書館

12月27日(水)～1月4日(木)

※12月27日(水)は蔵書整理のため、臨時休館日となります

【問い合わせ】

迫図書館 ☎ 0220 (22) 9820

登米図書館 ☎ 0220 (52) 2316

市民バス・市民タクシーの運休について

1月1日(祝)から3日(水)まで運休します。

【問い合わせ】

企画部企画調整課

まちづくり推進係

☎ 0220 (22) 2147

確認してください 成人式の案内状

平成19年登米市成人式を平成19年1月7日(日)午後1時から、登米総合体育館(とよま蔵ジウム)で開催します。12月初めに、新成人の皆さんへ案内状を送付しましたの

で、確認してください。届いていない場合は、左記まで連絡をお願いします。

【問い合わせ】

教育委員会生涯学習課

生涯学習係

☎ 0220 (34) 2698

市伊豆沼・内沼サンクチュアリセンターの臨時閉館について

【臨時閉館日】 12月29日(金)、1月1日(祝)～3日(水)

【開館時間】

午前9時～午後4時30分

【問い合わせ】

市伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター

☎ 0220 (28) 3111

10月上旬の暴風雨被害認定農家に利子補給

10月上旬の暴風雨で被害を受けた農業者の皆さんが、農業災害対策資金の融資を受けた場合、宮城県および登米市などが利子の一部を補給します。

【対象者】

農作物・機械・施設の被害額が、平年農業者得の2割以上となる農業者など。

※市の被害認定が必要です。

【融資機関】

農協・銀行など

【問い合わせ】

産業経済部農林振興課
農政係
☎ 0220 (34) 2716

空き巣や忍び込みに注意しましょう

～出掛けるときは鍵を掛ける習慣を～

平成17年中の全国での刑法犯認知件数は227万件、県内では3万3,000件と依然として高い水準にあります。

この中で、住宅を対象とした侵入強盗は全国で703件、侵入窃盗は14万2,945件となっています。

市内では今年9月までに空き巣は34件発生し、そのうち26件(76.5%)が無施錠による被害です。

また、忍び込みは23件発生し、そのうち22件(95.7%)が無施錠により被害に遭っています。

近くに出掛けるときも施錠する習慣を身に付けましょう。

わが家の防犯対策

鍵かけは 家族を守る 身を守る

- ①玄関や窓の鍵は2個付けましょう
- ②在宅時も、短時間の外出でも、こまめに施錠しましょう
- ③外出時は隣近所に声をかけましょう
- ④就寝前にもう一度戸締りを確認しましょう

暮らしの情報

「飲酒運転をなくす会」 会員募集

市民が一体となって飲酒運転の根絶を目指すとともに、安心して安全な地域づくりのため10月5日、飲酒運転をなくす会を設立しました。飲酒運転撲滅の趣旨にご賛同いただき、会への加入をお願いいたします。集まった会費をもとに運転代行プールの設置など、さまざまな事業を展開していく予定です。

入会者には会員証として、「遠山の犬さん」飲んだら乗らないステッカーを交付します。車などに貼っていただき、飲酒運転をしないよう一人一人が意識し、飲酒運転をなくしましょう。

【年会費】 1000円

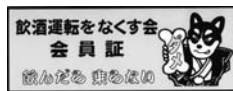
【加入申込】 年会費を添えて申し込みください。

▼迫町 佐沼小売酒販組合、西城酒店、旭屋本店
▼登米町 渡辺商店、ローソン登米店
▼東和町 佐藤酒店
▼中田町 酒のビックボックス
▼豊里町 菅野酒

店 ▼米山町 〓ファミリィ ショップ・こんの ▼石越町 〓高橋酒店、そめ屋 ▼南方町 〓星酒店 ▼津山町 〓杉田酒店

【問い合わせ】 飲酒運転をなくす会事務局（西城）

☎ 0220 (22) 2037
☎ 080 (6019) 3335



▲会員証は2種類あります

職場でのトラブルの 解決をお手伝いします

解雇や配置転換、賃下げなど、労働者と事業主との間のトラブルが最近急激に増加しています。

最終的な解決方法としては裁判制度がありますが、それには多くの時間と費用がかかってしまいます。

このため、労働局では無料で相談を受け付けています。

【相談先・問い合わせ】

宮城労働局総合労働相談コーナー（総務部企画室）
☎ 022 (299) 8834

◆年末年始急患当番医◆

☎ 0220 (22) 2084 (医師会)

年末年始は受診できる医療機関が少なく、混雑が予想されます。体調が優れない場合は、早めに受診しましょう。

月日	第1次診療			第2次診療	
12/31 (日)	佐幸医院	迫町	☎ 0220 (22) 7003	佐沼病院	☎ 0220 (22) 5511
	二瓶内科胃腸科医院	迫町	☎ 0220 (22) 6508		
1/1 (祝)	佐藤医院	南方町	☎ 0220 (58) 2058		
	菅原内科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 0888		
2 (火)	桜井医院	登米町	☎ 0220 (52) 3936		
	やすらぎの里サンクリニック	南方町	☎ 0220 (29) 6060		
3 (水)	上杉皮膚科医院	迫町	☎ 0220 (21) 1380		
	米川診療所	東和町	☎ 0220 (45) 2301		
7 (日)	よねやま病院	米山町	☎ 0220 (55) 2011		
8 (祝)	上杉皮膚科医院	迫町	☎ 0220 (21) 1380		
診療時間 9:00~17:00 休日・夜間診療案内 ☎ 0229 (24) 2267 (24時間)					

図書館からのお知らせ

図書館では、市内在住・在勤・在学している人を対象に、図書を貸し出ししています。どうぞご利用ください。

【問い合わせ】

迫図書館 ☎ 0220 (22) 9820
登米図書館 ☎ 0220 (52) 2316

今日の表紙

一緒に遊ぼう津山っ子が12月10日、津山公民館で開催されました。

ビー玉転がし大会や松ぼっくりでミニクリスマスツリー作りをした後、ロールケーキに思い思いのトッピングをして食べました。

