

市が魅力を、価値を、エネルギーを「私に」伝える情報紙

広報とめ
トゥー・ミー

9

Sep 2018
Vol.280

To Me



ときめき人

KICK-IT さん

【特集】

健康への第一歩

【主な記事】

水害から命を守るために

【今月の表紙】

登米市佐沼夏祭りから



登米市民の健康状況

運動習慣がない人が多い
(県内で)

男性12位
女性8位

宮城県:歩数が少ない
全国で男性40位(6803歩)、
女性31位(6354歩)

肥満が多い
小学5年生の
肥満割合

男子15.4%
女子15.2%

宮城県:男子15.4%、女子12.0%
全国:男子10.0%、女子7.7%

メタボ該当者・
予備群が多い
(県内で)

男性7位
女性2位

宮城県:全国でワースト3位
(8年連続3位以内)

血圧が
高い人が多い
(県内で)

男性1位
女性3位

収縮期130mmHg以上
拡張期85mmHg以上

喫煙率が高い
(県内で)

男性13位
女性23位

宮城県:喫煙率が高い
全国で男性16位(31.1%)

宮城県
食塩摂取量が多い
(全国で)

男性1位(11.9g)
女性13位(9.4g)

全国平均:男性10.8g、女性9.2g

※県内35市町村順位

※「データからみたまぎの健康(平成29年度版)」、「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」、「平成28年国民健康・栄養調査」、「平成27年度特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

本市の健康寿命は男性78.96歳、女性83.94歳

健康寿命とは

健康寿命とは「健康上問題がない状態で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、世界保健機関(WHO)でも新たな指標として導入されています。

宮城県では「要介護認定2以上」の認定者数などをもとに算出。本市の2015年の平均寿命は男性80.69歳、女性87.58歳に対し、健康寿命は男性78.96歳、女性83.94歳と短くなっています。平均寿命と健康寿命の差から算出する「不健康な期間」は、男性1.73歳、女性3.64歳と男女ともに県内平均(男性1.53歳、女性3.32歳)より長くなっています。

市民生活部健康推進課
保健師 小田島真理【右】
栄養士 佐藤結【左】



一緒に改善しましょう

特集

健康への第一歩



多くの皆さんが毎年受診している健康審査。皆さん健診結果をどこまで気にしていますか。「まだ基準値内だから」、「要注意だけど昨年と一緒だから」と考えていませんか。体は、毎日の生活習慣が大きく影響します。いつまでも健康で長生きするために「健康への第一歩」を踏み出しませんか。

みんなで生き生きと健康寿命の延伸を目指す

近年、高齢化や生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題になっています。

宮城県は、生活習慣病になりやすいメタボリックシンドローム該当者とその予備群の割合が、8年連続全国ワースト3位以内。その中でも、本市は男性がワースト7位、女性はワースト2位となっています。メタボリックシンドロームの状態が続くと、血液の流れが悪くなって、心臓発作や脳卒中につながり、死亡する場合があります。助かったとしても、寝たきりや介護が必要になるなど、不自由な生活を続けることになります。

市民生活部健康推進課の小田島保健師は「肥満は大人だけの問題ではありません。市内小学5年生の肥満割合は、全国平均と比較し、男子が約1.5倍で、女子は約2倍になっており、食生活の改善が必要です」と子どもの時から注意することの重要性を訴えます。登米市民は、運動習慣がない人の割合や血圧が高く、男性は「喫煙率」も高くなっています。生き生きとした生活をいつまでも送るために、健康寿命の延伸を目指しましょう。

**楽しく過ごすために
健康寿命を延ばすには**

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が欠かせません。生活習慣病は、毎日の食生活や運動、禁煙などの生活習慣が深く関わっています。生活習慣病を予防、改善するためには、食べ過ぎや運動不足など、生活習慣を見直すための一歩を、どのように踏み出すかが大切。自分の体に合った方法を選択することで効果が上がります。

市民生活部健康推進課の佐藤栄養士は「生活習慣を見直す必要があると分かっても、仕事や家事が忙しく、時間が取れなかったり、一度取り組んでも成果が現れなかったりして、なかなか続けることができない人が多くいます」と長年の生活で身に付いた習慣を変える難しさを話します。

しかし、体の変化はすぐに現れるものではありません。自分の生活習慣を変えるためには、自分がどのように毎日過ごしているかを考え、健診などで体の状態を確かめることが大切。自分の体には何が必要なのかを知ることで、効果的な取り組みにつながります。同じ目的を持った仲間や家族と協力し、自分が長く続けられることを見つけましょう。



倉嶋 洋子さん (34)
豊里町下町【右】
阿部 恵さん (35)
豊里町上町【左】

つらい運動がママ友との楽しい時間に

「一人で続かなかった運動も、仲間と一緒に続けられるんです」と声を弾ませる倉嶋さんと阿部さん。二人は豊里運動公園で、毎日ウォーキングをしています。

「活動のきっかけは、普段の生活の中で体が思うように動かなかったから」と倉嶋さん。このままではまずいと思ったものの、子どもが小さく、思い通りに運動の時間が取れませんでした。そこで、子どもが学校などに行っている間だけでもいい、運動公園で阿部さんたちと活動を始めました。

倉嶋さんは「気が付くと、あつという間に時間が過ぎていきますね。毎日よく話すことがあるなと、自分でも思います。歩きながら話したり笑ったりすることでストレスも解消され、腹筋も鍛えられている実感があります。予定が合わないときは、翌日の分まで歩くこともありますよ」と笑顔を見せます。

阿部さんは「一人では絶対に続けられなかったと思います。朝はすっきり起きられるようになり、体が健康になっていくのが実感できています。次の健康診断の結果が楽しみです」とウォーキングの成果を楽しみながら話していました。

一緒に始めよう！



2 歩目

みんなで楽しく続ける

運動や食生活の改善を継続しようと思っても、一人だけでは長続きしません。家族や同じ目的を持った人たちと一緒になら、楽しく続けることができます。

「子どもと一緒に楽しめるイベントには、積極的に参加するようにしています。家族みんなが健康に過ごせることが理想です」と笑顔で語る中田町在住の坂井さん。

坂井さんは、大阪府出身で登米市に移住して9年目の今でも、料理の味の濃さに驚くといえます。「みそ汁は出しを利かせ味噌もブレンドし、風味よく仕上げています」と塩分の取りすぎに気を付けています。

また、子どもに食の大切さを知ってもらいたいと考えていた坂井さんは、昨年度が開催した「親子で楽しもう！まるごとサンチュ教室」に家族で参加。教室では、親子で地域食材のサンチュを種から育て、食べるまでを体験。「子どもが楽しめればと

思い、参加しました。夫も積極的に参加してくれて、家族で楽しみながら、健康について考えられる良い機会になりました」と笑顔で話します。

また、移動手段がほとんど車になり、歩く機会が減った坂井さんは、体が重いと感ずることが多くなったと言います。運動不足解消のため、子どもと参加できるイベントを探し、見つけたのは「中田元気っ子クラブ」。クラブで催されるグラウンドゴルフやカーンなどに、親子で楽しみながら参加しています。

「登米市は、子どもと一緒に参加できるイベントが多いので、これからは家族みんなで参加していきたいですね」と毎日の生活の中で、楽しく健康と向き合っています。



坂井 めぐみさん (44)
中田町加賀野二

家族と楽しみながら健康づくり

脱！

1 歩目

「自覚」し、「行動」へ

生活習慣病を予防するために必要なポイントを、「食生活」「運動」「禁煙」の3つの観点からアドバイザーに聴きました。

生活習慣病

<p>食生活</p> <p>市民生活部健康推進課(栄養士) 須藤 庸子 技術補佐 (58)</p> <p>食事はバランス良く</p> <p>病気は、皆さんが気付かないところで着々と体をむしばんでいます。よく見られるのが、30歳代で肥満になり、40~50歳代で病気になるケースです。体は、今まで何十年も食べてきたものの積み重ねで成り立っています。症状が現れてから改善しようと思っても、手遅れです。気になったらすぐに取り組むことが大切です。</p> <p>また、本市は子どもの肥満割合も高くなっています。保護者はもちろんですが、おじいさんやおばあさんも、子どもたちの食べ物に気を付け、家族みんなでバランスのいい食事を心掛けましょう。</p>	<p>運動</p> <p>とよまスポーツクラブ蔵っこクラブマネージャー 高橋 康太さん (34)</p> <p>スポーツを楽しむ</p> <p>皆さんは、ダイエットや生活習慣を改善するために運動しようと考えていませんか。運動は健康のために始めても長続きしません。運動のきっかけが健康のためだとしても、必ず自分が楽しめるものを選んでください。楽しいものこそ長続きします。</p> <p>市内には、全ての町域にスポーツクラブがあり、さまざまな種目から好きなものを選びます。蔵っこでは、一人で参加する人も多く、参加者同士が仲良くなり、いい交流の場になっています。自分がわくわくできるものを見つけ、楽しみながら続けてください。</p>	<p>禁煙</p> <p>千葉医院 齋藤 順子 院長 (60)</p> <p>ニコチン依存症は病気</p> <p>私が禁煙外来を始めた頃は、保険を適用できませんでした。現在は適用でき、約3カ月の治療費を1万3千~2万円の自己負担で受診できます。</p> <p>通院しなくても禁煙することはできますが、コツが必要です。まずは、家族など周囲に禁煙を宣言すること。禁煙を始めて、2週間目あたりが一番つらい時期なので、飲み会などは控えましょう。飲み会はたばこを我慢できなく、失敗の可能性が高いからです。禁煙は、健康や金銭面でメリットばかり。自分や家族などのために取り組む価値があります。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. 歩こう！あと10分(1000歩)

タウンウォーキング

イオンタウン佐沼を会場に、ウォーキング教室を実施しています。専門講師が、効果的な歩き方や自宅で行える運動、元気を支える食の紹介など、健康に役立つ情報が盛りだくさんです。運動不足が気になる、気軽に運動を始めたいなど、健康づくりに取り組みたい人は、ぜひご参加ください。

【開催日】▶9月13日(木)▶10月5日(金)▶11月15日(木)▶12月13日(木)▶平成31年1月24日(木)▶2月14日(木)▶3月13日(水)

【時間】各回とも午前10時～11時(午前9時45分から受け付け)

【集合場所】イオンタウン佐沼(セントラルコート)

【講師】東北文化学園大学/佐藤敬広氏

【持ち物】タオル2枚(汗拭き・レッスン用)、飲み物

【申込方法】電話または電子メールで、事前に申し込みください

【申し込み・問い合わせ】

▶イオンタウン佐沼

☎0220(21)0609

▶市民生活部健康推進課(健康推進係)

☎0220(58)2116

✉kenkosuisin@city.tome.miyagi.jp



イオンタウン佐沼で定期的に開催している「タウンウォーキング」。

参加者の声

近所の人に誘われて参加しました。タウンウォーキングは、適度な運動量で、ストレッチなどを分かりやすく教えてもらえます。新しい友人ができますし、友達とストレッチ後のランチが楽しみです。運動はもろろんですが、話ができて、人とのつながりが感じられるのがいいですね。



福島 三重子さん(70)
登米町遠見台

3. めざせ！受動喫煙ゼロ

受動喫煙は、多くの人の健康に悪影響を与えます。市では受動喫煙を防止するため、屋内の禁煙を呼び掛けています。愛煙家の皆さんは家族をはじめ、周囲の人にたばこの煙を吸わせないように注意してください。また、市内には禁煙治療に保険が使える医療機関もあるので、みんなの健康のために活用してください。



禁煙治療に保険が使える医療機関

医療機関名	電話番号
佐幸医院(迫町)	0220-22-7003
ささはら総合診療科(迫町)	0220-21-5660
千葉医院(迫町)	0220-22-3725
遊佐内科胃腸科医院(迫町)	0220-22-2177
わたなべ内科クリニック(迫町)	0220-21-5335
小出医院(登米町)	0220-52-2303
登米市立上沼診療所(中田町)	0220-34-2120
豊衛会佐藤医院(豊里町)	0225-76-3420
しのはらクリニック(米山町)	0220-23-7387

予約制の場合がありますので、事前に問い合わせの上、受診願います。
※日本禁煙学会ホームページより

健康なまちづくりを目指して



市民生活部健康推進課
佐々木 秀美課長

2010年に発表された本市の健康寿命は、県内で男性がワースト2位、女性がワースト3位と、驚くほど悪い数値でした。皆さんの意識改善により、15年には男性が18位、女性が17位と少しずつ良くなりましたが、県内の平均よりは短く、まだまだ健康な期間が長いとは言えません。自然豊かな登米市の環境を生かし、さまざまな取り組みを続け、皆さんと一緒に健康なまちづくりを目指したいと考えています。

生活習慣は、改善しようと思ってもすぐに結果は出ません。毎日継続することが重要です。市内には、自分に合った方法を見つけるきっかけになるさまざまなイベントや、スポーツクラブがあります。

まずは自分に合った方法で健康への第一歩を踏み出すことが大切です。

3歩目 健康への一步を踏み出そう

市には、健康寿命の延伸につながるさまざまな取り組みがあります。手軽に始められる3・1・2弁当箱法や気軽に参加できるタウンウォーキングなどで、健康への一步を踏み出しませんか。

1. 適塩！プラス野菜あと一皿

市の特定健診の結果では、例年受診者の3割近くが高血圧で「要医療」判定になっているため、健診時に「尿ナトリウム比(ナトリウム[塩分]/カリウム[野菜や果物])」を測定しています。尿ナトリウム比は、塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標です。食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げ、野菜や果物などに含まれるカリウムは、ナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。塩分摂取量に対してカリウムをどれくらい取っているかが血圧に大きく関係するため、尿ナトリウム比が高いと血圧も高くなります。

県内でも登米市は、尿ナトリウム比が高い傾向にあります。普段から適塩の食事を心掛け、カリウムが多く含まれた食品を取ることがお勧めです。

宮城県内尿ナトリウム比平均値(年齢調整後)

地区	男性	女性
登米市	4.00	3.63
その他の市町村	3.58	3.25

※東北メディカル・メガバンク地域住民コホート調査の結果(2013～2015年)

毎日の食事に野菜を1皿
＼プラス／ ＼ワン／



特定健診会場では、保健活動推進員が普段の食生活を聞き、見直すきっかけにつなげています。

1日5皿(350g)を目標に

市は、毎食必ず野菜を食べることをお勧めしています。

国や県の健康栄養調査の結果では、1日の野菜摂取目標量350g[※]に対し、宮城県の平均摂取量は288g[※](県平均)と、約70g[※](トマト半分程度)不足しています。不足している野菜摂取量を補うために、市内事業所などと連携し、野菜摂取量アップに取り組んでいます。

毎日の食事に野菜を1皿プラスして、健康を意識した食生活が大切です。



市内道の駅、物産店やスーパーなどにポスターを掲載しています。

3・1・2弁当箱法

「3・1・2弁当箱法」は、バランスよく食事をするため、弁当箱に主食3:主菜1:副菜2の割合で詰める方法です。

これは、昨年度市内の7小学校で9回開催された「すこやかキッズ教室」で取り入れており、一食の中でバランスのいい食事の目安を知ることができます。弁当に限らず、普段の食事でも3・1・2のバランスを意識することで栄養が偏らないように気を付けることができます。



「すこやかキッズ教室」で3・1・2弁当箱法に取り組む児童と保護者ら。

プロの技術から学ぶ

電気工事施工講習を実施

「電気工事施工講習会」は7月4日、登米総合産業高校(大内栄幸校長、生徒590人)で開かれ、電気科1年の生徒36人が電気工事に携わる技術者から、講義や実習で技術を学びました。

講習会は、地域の電気工事業者と交流を深めることで、生徒の地元就職につなげたいと、登米電気工事事業協同組合青年部が企画。登米総合産業高校では、講習を機に国家資格の取得率向上を目指しています。参加した伊藤諒さん=東和町米谷8区=は「机の上での学習と違い、工事は慎重さが大切だと感じました。今日の経験を、今後に役立てたいです」と決意していました。



講習会では、配線から照明器具の設置まで実施。住宅の電気工事を想定し、図面を見ながら慎重に配線していました。

ゴール目指し一直線

長沼で河北レガッタ2000

第27回河北レガッタ2000(河北新報社・宮城県ボート協会・とめ漕艇協会・市主催)は6月29日から7月1日まで、長沼ボート場で開かれ、中学生から社会人まで62クルー178人が出場しました。

多くの観戦者が声援を送る中、選手らは掛け声を出しながら必死にボートを漕いでいました。佐沼中学校と佐沼高校の3年生は、今回が最後の大会。応援に来ていた佐沼高校ボート部親の会の大槻由香里さんは「暑い中よく頑張ったと思います。3年生が引退し、これからは1年生の多いチームになりますが、先輩たちのように頑張ってもらいたい」とエールを送っていました。



全力を出し切った佐沼高校ボート部の選手らはゴール後、悔いのない笑顔を見せていました。

建設中の道路を見学

建設中の県北道路見学会

「みやぎ県北高速幹線道路見学会」(猪股組・只野建設・木戸建設・大伸建設・宮城建設工業・日建工業主催)は7月18日、中田I C予定地で開かれ、宝江小学校(遠藤麻由美校長、児童120人)3、4年生36人の児童と地域住民が今年12月に開通予定の現場を訪れました。

見学会は、建設中道路の散策、建設機械体験や擬似的な事故現場を体験できるVR(バーチャルリアリティ)などを実施。参加した佐久間心夢さんは「パワーショベルの運転席はレバーがいっぱいあって操作が大変そうでした。普段できない体験ができて楽しかったです」と話していました。



建設中の道路を散策する宝江小学校の児童たち。工事中の道路に「すごい広いね」など、驚きの声が上がっていました。

文化活動の成果披露

市民文化祭で展示や発表

「第12回登米市民文化祭」(登米市文化協会主催)は6月30、7月1の両日、登米祝祭劇場で開かれ、約700人が鑑賞に訪れました。

ステージ発表は、2日間で35団体が舞踊やフラダンスなど、75演目を披露。展示発表は、絵画や俳句、陶芸など21団体が参加し、約200点の作品が展示されました。畑山信子さん=中田町神ノ木=は「作品やステージがどれもとても素晴らしかった。高校生がボランティアで来場者の誘導のお世話をしている姿を見て、市民みんなで作り上げた文化祭という感じがして、とてもいいですね」と感心していました。



作品展示やステージ発表により、市内の文化協会会員や児童生徒が、日頃の文化活動の成果を披露しました。

運送しながら市PR

トラック協会と連携事業

「登米市シティプロモーションロゴマークステッカー一貼付トラック出発式」は7月19日、宮城県トラック協会登米本吉支部で開かれ、関係者など約20人が参加しました。

宮城県トラック協会登米本吉支部と連携し、ロゴマークステッカーを運送用トラックに貼ることで、市のPRやロゴマークのさらなる普及拡大につなげる取り組みです。後藤益美支部長は「トラックは毎日のように日本各地へ仕事に向かっています。ステッカーが多くの人目に留まり、市の魅力を全国に発信していければ」と力を込めました。



市から協会へ直径約50mmのステッカーを300枚贈呈。ロゴマークステッカーが貼られたトラックが市内外を走り始めました。

熱戦続く柔道対抗戦

東北・北海道対抗戦開催

第71回東北・北海道対抗柔道大会(東北柔道連盟・北海道柔道連盟主催)は7月1日、迫体育館で開かれ、団体と個人の部で熱戦が繰り返されました。

本大会は、毎年東北6県と北海道で交互に開催され、今回は12年ぶりに宮城県で開催。親子で観戦に来ていた鈴木聖一さん=栗原市=は「こういった本格的な柔道の大会を見に来たのは初めてです。小学生の息子が柔道を始めたばかりだったので、レベルの高い試合を見せたくて来ました。間近で見る大人同士の試合は、迫力が違いますね」と白熱した試合に舌を巻いていました。



一進一退の迫力ある試合に、大勢の観客が熱い視線を送っていました。

Information 04

地震に備える

耐震改修助成事業 をご利用ください

地震は防ぐことができない自然災害です。いつ起こるか予測できませんが、備えることで被害を少なくすることができます。市は、お住まいの木造住宅の耐震診断、耐震改修などの助成事業を実施しています。助成事業の件数には限りがありますので、早めに申し込みください。



■市が助成する耐震改修事業

区分	木造住宅		地域集会施設		ブロック塀などの撤去	生垣などの設置
	耐震診断	耐震改修	耐震診断	耐震改修		
事業内容	専門家による木造住宅の耐震診断に対し、その費用の一部を補助します	壁や基礎の補強、腐食部分の改修などを行うことにより、地震に対する安全性を高める工事に対し、費用の一部を補助します	専門家による地域集会施設の耐震診断に対し、その費用の一部を補助します	壁や基礎の補強、腐食部分の改修などを行うことにより、地震に対する安全性を高める工事に対し、費用の一部を補助します	倒壊の恐れがある危険なブロック塀などを取り壊す場合、その費用の一部を補助します	危険なブロック塀などの撤去に伴い、新たに塀を設置する場合、その費用の一部を補助します
補助対象	下記の全てに該当する住宅 ①昭和56年5月31日以前に着工した戸建て住宅 ②木造平屋建てから木造3階建てまでの住宅 ③過去に市の耐震診断、または改修計画を受けていない住宅	市の耐震診断助成事業実施要綱に基づき、耐震改修計画を策定した住宅、もしくは今後受ける耐震診断の総合評価が1.0未満の住宅で、改修工事完了後の総合評価が1.0以上になる住宅(総合評価が0.7未満の場合、建て替えも可能)	下記の全てに該当する施設 ①昭和56年5月31日以前に着工した地域集会施設 ②木造平屋建てから木造3階建てまでの地域集会施設 ③過去に市の耐震診断の助成を受けていない地域集会施設	市の耐震診断助成事業実施要綱に基づき、耐震改修計画を策定した地域集会施設、もしくは今後受ける耐震診断の総合評価が1.0未満の地域集会施設で、改修工事完了後の総合評価が1.0以上になる地域集会施設(総合評価が0.7未満の場合、建て替えも可能)	①公衆用道路などの路面からの高さが1m以上(擁壁上の場合は60%以上)で平成14年度以降の実態調査、または今後行う実態調査で「D・E」判定を受けたもの ②一部撤去の場合は、路面からの高さを50%以下に改修する場合	①危険なブロック塀などの撤去跡地への軽量な塀の設置工事 ②高さ1m以上の苗木を50%以下の間隔で植栽 ③高さ60%以上のフェンスや板塀の設置
助成内容	市負担額=14万円 個人負担額=8300円(200平方m以下)~39200円(340平方mを超える) ※住宅の延べ床面積によって異なります。	上限=85万円 補助率:対象経費の25分の17 工事内容により、次の加算制度があります ①10万円以上のリフォーム工事を同時に実施する場合 上限=25万円 ②リフォーム工事をしない場合 上限=15万円	上限=16万5600円 補助率:対象経費の3分の2	上限=66万6千円 補助率:対象経費の3分の2	補助額=4千円/平方m 上限=15万円 ※隣家との境界や、住宅敷地内などの通路に面しているブロック塀などは対象外になります。	補助額=4千円/平方m 上限=10万円 補助率:対象経費の3分の1
助成件数	10件	3件	4件	2件	2件	2件
申込期限	平成30年12月14日(金)まで					
申込方法	申込用紙に必要事項を記入の上、建設部営繕課(中田庁舎2階)まで申し込みください					
問い合わせ	建設部営繕課(営繕係) ☎0220(34)2446					

※助成内容は8月1日現在のものであり、建物の規模や改修内容などの状況により、補助金額や個人負担額が違う場合があります。

Information 01

長沼ボート場クラブハウス オープニングセレモニー



市は、東京オリンピックボート競技参加国の事前キャンプや全国規模のボート競技大会の誘致をはじめ、練習会、強化合宿、各種スポーツや団体活動、イベント開催を支援する拠点施設として、長沼ボート場クラブハウスを整備しています。

2年後に迫る東京オリンピック開催機運の向上と当該施設の利用促進に向け、オープニングセレモニーを開催します。

【日時】9月8日(土)午後1時30分
【場所】長沼ボート場クラブハウス(登米市迫町北方字天形114-2)
【内容】①テープカット②施設の内覧③トレーニング設備の利用体験④記念講演「オリンピックがもたらす地域スポーツの活性化(仮)」▼講師/東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会スポーツディレクター、2004年アテネオリンピック男子ハンマー投げ金メダリスト 室伏広治氏



【定員】先着100人
【申し込み・問い合わせ】教育委員会教育部生涯学習課(スポーツ振興係)
☎0220(34)2698

Information 02

登米市環境審議会の 委員を募集します

【募集人員】3人以内
【内容】環境基本計画および環境の保全に関する事項を審議します
【任期】2年間
【応募資格】次の全てに該当する人▼市内に住所があり、居住している20歳以上の人▼環境について関心を持ち、公共性の観点から意見を言える人▼市職員または市議会議員でない人
【応募方法】次の①~⑤を記載

した応募申込書と作文を、市民生活部環境課まで郵送か持参、または電子メールで提出してください
①氏名、性別、生年月日、住所、電話番号②職業および勤務先③経歴(職歴、学歴など)④社会活動の状況⑤応募した理由
【応募申込書の配布】各総合支所市民課および市民生活部環境課で配布します。市公式ホームページからもダウンロードできます。また、任意様

Information 03

運転免許返納者に バス無料乗車券を交付

市では65歳以上の高齢者で、全ての運転免許を自主返納した人に、次の支援をしています。
【支援内容】▼代替交通手段として、登米市市民バスの1年間無料乗車券「あしがらくん」を交付▼感謝状の贈呈

窓口(公安委員会)で運転免許を返納してください
※中田・米山・石越・南方の人は佐沼警察署に、登米・東和・豊里・津山の人は、登米警察署に返納してください(警察署から「申請による運転免許の取消通知書」が交付されます)。
②各総合支所市民課で申請書

式でも申し込みできます
【作文について】「環境のあるべき姿について(環境の保全、地球温暖化対策など)」と題し、400から800字程度にまとめてください。作文様式に指定はありません
【応募期限】9月10日(月)必着
【選考方法】選考委員会で候補者を選考、決定します。選考結果は、応募者全員に通知します
【応募先・問い合わせ】市民生活部環境課(環境政策係)
〒987-1044 登米市南方町新高石浦130
☎0220(58)5553
✉kankyo@city.tome.miyagi.jp

に記入し、取消通知書の写しと証明写真1枚(縦4.5cm×横3.5cm以内)を提出してください。申請時は認印が必要です

【問い合わせ】市民生活部市民生活課(市民総務係)
☎0220(58)2118
9月21日(金)から30日(日)まで、秋の交通安全市民総ぐるみ運動を実施します。一人一人が交通安全を心掛けましょう。

登米市子どもまつり開催

【日時】9月23日(日)午前10時~午後2時30分
【場所】迫体育館、迫公民館

【イベント】▼あきらちゃん&ジャンプくんあそびびうたコンサート▼午前10時▼人形劇「ブレイメンの音楽隊」ほか▼午前11時10分▼午後1時▼キッズサッカー(宮城県サッカー協会)▼午前11時10分(対象は4、5歳児25人)▼午後1時10分(対象は小学1~3年生30人)

【各種コーナー】午前11時~午後2時20分
▼あそびのワークシヨップ体験コーナー(紙コップタワー、おりがみハンドスピナー)▼フードコーナー(抹茶、ドン、油麩うどん、パンなど)

【参加費】無料(フードコーナーは有料)
【持ち物】上靴
【問い合わせ】南方子育てサポートセンター
☎0220(58)5558

Information

05

牛の飼養管理技術を競う
第12回市畜産共進会



チャンピオン賞/ただこ号

市畜産共進会は7月10日、南方農畜産物集出荷場で開かれました。

共進会は、地域の畜産改良意欲の高揚や、飼養管理技術の向上と普及に努めることを目的に毎年開催しています。今年の共進会には、延べ70頭が出品。上位入賞牛は県共進会の出品牛候補になります。結果は次の通りです。

●チャンピオン賞▼ただこ号 / 千葉啓克(迫町)

●最優秀賞▼1区(若雌の1) Ⅱかつちゃん号 / 大立目敏夫(米山町) ▼2区(若雌の2) Ⅱよし号 / 石川信喜(南方町) ▼3区(経産) Ⅱただこ号 / 千葉

啓克(迫町) ▼4区(高等登録群) Ⅱ米山町和牛改良組合(みつきほりきた号 / 佐藤浩志、まきほりきた号 / 佐藤浩志 ▼5区(父系群) Ⅱ中田町和牛改良組合(ふるみす号 / N.O.A、ふくよせ号 / 佐藤武彦、はるこいし号 / 五十嵐隆敏)

●優秀賞▼1区(若雌の1) Ⅱはる号 / 佐藤三男(中田町)、みよ3号 / 小野寺正人(迫町) ▼2区(若雌の2) Ⅱいね号 / 船島一芳(中田町)、ぶろみす号 / N.O.A ▼3区(経産) Ⅱあいしげ号 / 佐藤伸(豊里町)、かつただよし号 / S.U.T.O.G.F(中田町) ▼4区(高等登録群) Ⅱ豊里町和牛改良組合(ゆりこ号 / 中川弘明、ゆりもん号 / 中川弘明) ▼5区(父系群) Ⅱ迫町和牛改良組合(かつしおり号 / 佐藤修、ももひろ号 / 星正俊、るべん号 / 守屋慶市)

るべん号 / 守屋慶市(迫町)、ゆりこ号 / 中川弘明(豊里町) ▼3区(経産) Ⅱひろゆり号 / 守屋和典(迫町)、みつきほりきた号 / 佐藤浩志(米山町)、なな号 / 阿部寿(石越町) ▼4区(高等登録群) Ⅱ南方町和牛改良組合(みずき号 / 高橋清範、かすみ号 / 高橋清範) ▼5区(父系群) Ⅱ南方町和牛改良組合(よし号 / 石川信喜、ゆき号 / 遠藤一彦、ひでよしひら号 / 大久保榮志)

●団体賞▼第1位 Ⅱ中田町和牛改良組合 ▼第2位 Ⅱ迫町和牛改良組合 ▼第3位 Ⅱ南方町和牛改良組合

県総合畜産共進会が
開催されます

【日時】①肉豚の部 / 9月7日(金) 午前11時30分～午後1時30分 ②肉用牛の部・試食販売会 / 9月15日(土) 午前9時30分～午後2時 ③乳用牛の部 / 9月25日(火) 午前9時30分～午後2時

【場所】①宮城県食肉流通公社(米山町) ②みやぎ総合畜市場(美里町)

【問い合わせ】宮城県畜産協会 ☎022(298)8473 ☎022(292)5395

Information

06

OH!TOME(おとめ)
カフェで女性リーダーに

市は、女性が職場や地域の中で生き生きと活動するため、必要なスキルを身に付ける女性リーダー養成講座を開催します。

【対象】市内に在住する20～60歳の女性40人(昼の部、夜の部各20人)。2講座以上を受講した人に修了証を授与します

【受講料】無料

【託児】無料 / 対象児 Ⅱ生後1～6歳の未就学児(定員 Ⅱ5人程度) / 事前の申し込みが必要

【申込方法】市公式ホームページに掲載している申込書に

たは任意の様式に①住所②氏名③年齢④電話番号⑤お子さまの氏名および年齢(託児希望の場合)を記入の上、郵送、ファクシミリ、電話、電子メールで申し込みください

【申込期限】9月21日(金)

【申し込み・問い合わせ】企画部市民協働課(市民活動支援係)

〒987-0511 登米市 迫町佐沼字中江2-6-1
☎0220(22)2173
☎0220(22)9164
✉shiminkyodo@city.tom.e.miyagi.jp

■夜の部

日程・場所	講座内容
10月5日(金) 午後7時～9時 宝江ふれあいセンター	『輝くオトナ塾』 ～良好な人間関係を作る入り口・初対面コミュニケーション!～
10月19日(金) 午後7時～9時 宝江ふれあいセンター	『輝くオトナ塾』 ～男女の違いを攻略!性別に合わせたコミュニケーション～

■昼の部

日程・場所	講座内容
10月11日(木) 午後1時30分～3時30分 南方総合支所 大会議室	『輝くオトナ塾』 ～人に好かれる会話術!信頼を得る聞き方、納得させる伝え方～
10月29日(月) 午後1時30分～4時 南方総合支所 大会議室	『輝くオトナ塾』 ～心がフワッと軽くなる!言いにくいことを伝える方法～

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

Information

07

医療費助成制度について

新しい受給資格者証を
郵送でお届けします

医療費助成受給資格者証の有効期間は、その年の10月1日から翌年9月30日までの1年間です。受給要件を満たす人には、新しい受給資格者証を9月中旬ごろに郵送します。手続きは不要です。また、所得基準額を超えたことなどにより、受給要件を満たさなくなった人には、その旨をお知らせします。ただし、次に該当する場合は、受給要件が確認できないため、手続きが必要です。

●所得の申告が済んでいない場合 Ⅱ確定申告、住民税の申告が必要です

●転入や単身赴任などにより、登米市で所得情報を確認できない場合 Ⅱ同意書(マイナンバーによる情報照会)、または所得証明書(扶養人数や控除額が分かるもの)の提出が必要です

【本年度更新対象者】▼子ども医療費助成 Ⅱ受給資格者証の有効期間が、平成30年9月30日までの人 ▼心身障害者医療費

子ども医療費助成年齢
拡大の申請について

本年10月1日から子ども医療費助成の対象を中学生から高校生世代(18歳になった年の年度末)までに拡大します。対象者には、6月初旬に登録申請書を郵送していますので、まだ申請手続きが済んでいない人は、早急に手続きをしてください。申請しなかった場合は、申請するまで医療費助成を受けることができません。

【年齢拡大対象者】平成12年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

【申請に必要なもの】▼登録申請書 ▼対象となる子どもの健康保険被保険者証の写し ▼保護者名義の通帳の写し ▼印鑑(スタンプレット以外)

【申請場所】各総合支所市民課

【問い合わせ】市民生活部国保年金課(年金医療係)
☎0220(58)2166

Information

08

市内有機センターなどの
指定管理者を募集

公の施設を管理運営する、指定管理者(団体)を募集します。個人は応募できません。

【募集・申請期限】9月21日(金) 午後5時

【募集要項・申請書】指定管理者を募集する施設の各担当部署で配布します。募集・申請に関する詳細は、各担当部署まで問い合わせください

【指定期間】平成31年4月1日から5年間(予定)

【選定方法】市の公の施設指定管理者選定委員会、書類およびヒアリング審査を実施し、各施設の管理運営に最も適した団体を候補者に選定します。その後、市議会での承認を受け、指定管理者を決定します

■指定管理者を募集する施設

公の施設の名称	問い合わせ先(担当部署)
<ul style="list-style-type: none"> ■迫有機センター ■とよま有機センター ■中田有機センター ■豊里有機センター ■石越有機センター ■南方有機センター(本センター、サブセンター) 	産業経済部 農産園芸畜産課 ☎0220(34)2713
<ul style="list-style-type: none"> ■平筒沼ふれあい公園 	産業経済部 商業観光課 ☎0220(34)2734

Information

09

思い出に残る成人式
実行委員を募集

平成31年成人式を開催します。開催に当たり、式の運営に協力していただける実行委員を募集します。

【日時】平成31年1月13日(日) 午後1時開式(受付 Ⅱ午前11時30分～午後0時30分)

【場所】登米総合体育館(とよま蔵ジウム)

【対象者】平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれ、市内の中学校を卒業

②平成30年9月1日現在、市内に住所がある人

※対象者には、11月に案内状を送付します(案内状が12月上旬までに届かない場合は、問い合わせください)。

※①②以外で成人式に出席を希望する人は申し込みが必要です。

【実行委員の募集】実行委員の活動は、月1回程度です。協力いただける場合は、9月20日(木)までに電話(平日午前9時～午後5時)で申し込み

【申し込み・問い合わせ】教育委員会教育部生涯学習課(生涯学習推進係)
☎0220(34)2698





9月の献血日程

1日(土)
▶イオンタウン佐沼
10:00～11:45
13:00～16:30



※日程は変更になる場合があります。最新の日程については、市ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。

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

自殺予防
仙台いのちの電話

誰にも言えない気持ち
聞かせてください。

☎022(718)4343

いろいろなことに、悩み、苦しんでいる人の「こころの声」を聴きます。

子ども夜間安心コール

●電話番号
#8000
(プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)
☎022(212)9390
(プッシュ回線以外の固定電話、PHSから)
●相談時間
毎日午後7時～翌朝午前8時

休日・夜間診療案内

休日・夜間診療案内は下記の番号です(24時間対応)
☎0229(24)2267

☎0220(58)2116
☎0220(58)3345
✉kenkosusin@city.tonemitsu.lg.jp

開催日	内容
9月5日(木)	講話「気持ちのいいコミュニケーション」 講師 東北大学大学院医学系研究科 臨床心理士 東海林渉氏
9月19日(木)	講話「いのちのはじまり」 講師 健康推進課 助産師
10月15日(月)	講話「こころの病気について知ろう」 講話 みやぎ心のケアセンター副センター長(医師) 福地成氏
11月6日(火)	講話「気持ちの上手な伝え方」 講話 メンタルパイロテージジャパンオフィスろごす 臨床心理士 吉田香里氏
12月4日(火)	講話「こころの寄り添い…傾聴について」 講話 メンタルパイロテージジャパンオフィスろごす 臨床心理士 吉田香里氏

☎0220(58)2166
【問い合わせ】市民生活部 国民健康保険課(保険給付係)

9月のこころの相談	
日	場所・受付時間・担当・予約先
3月	中田保健福祉会館 13:30～15:30 医師 ☎0220(34)2311(中田総合支所)
4日	迫保健センター 13:30～15:30 医師 ☎0220(22)5554(迫総合支所)
11日	米山総合支所 10:00～14:00 カウンセラー ☎0220(55)2112(米山総合支所)
12日	豊里公民館 13:30～15:30 カウンセラー ☎0225(76)4113(豊里総合支所)

精神科医師などが相談に応じます。安心してご相談いただくため、完全予約制です。相談日(土日、祝日を除く)まで、各予約先まで申し込みください。

登米市民病院小児科日曜日救急診療
●診療時間 9:00～17:00(受付16:30まで)
【問い合わせ】登米市民病院 ☎0220(22)5511

9月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
2日(木)	よねやま診療所(米山町) ☎0220(55)2011	ちば歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)6007
9日(木)	佐藤医院(南方町) ☎0220(58)2058	佐藤歯科医院(豊里町) ☎0225(76)0220
16日(木)	わたなべ内科クリニック(迫町) ☎0220(21)5335	フジ歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7751
17日(金)	おおともクリニック(津山町) ☎0225(68)3210	さくら歯科医院(迫町) ☎0220(22)2210
23日(金)	菅原内科クリニック(迫町) ☎0220(22)0888	はら歯科医院(米山町) ☎0220(55)3313
24日(土)	三浦消化器内科(中田町) ☎0220(34)3611	中江歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7767
30日(金)	大坂医院(中田町) ☎0220(34)6625	まつお歯科医院(迫町) ☎0220(28)2311

●診療時間 9:00～17:00
【休日急患当番医】
●休日・夜間診療案内 ☎0229(24)2267(24時間)
●第2次診療 登米市民病院 ☎0220(22)5511
【問い合わせ】登米市医師会 ☎0220(22)2084
※月～金曜日(休日を除く)
【歯科休日当番医】
【問い合わせ】市民生活部健康推進課 ☎0220(58)2116
※当番医は、変更する場合があります。各医療機関に確認の上、受診ください。

こころの元気サポーター
養成講座を開催

市は、心の健康を大切に考える輪を広げながら、お互いに支え合うまちづくりを目指し、こころの元気サポーター養成講座を開催します。

【対象者】心の健康づくりを応援したい人や再受講したい人
【定員】先着35人
【申込方法】電話、ファクシミリまたはメールで、住所氏名、電話番号を連絡ください
【申込期限】8月31日(金)
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)

Information 10 南方住民情報センター「るるば」で
パソコンなどの基本操作講習会を開催します

パソコン講習会(前期日程)

講座名	内容	日程	時間	受付開始日
パソコン入門 インターネット	パソコンの基本操作、インターネットの基礎知識、セキュリティなど	9月6日(木)、7日(金) 9月13日(木)、14日(金)	午後7時～9時	8月22日(木)
文書作成 (ワード)	ワードを使った文書作成、表作成など	9月27日(木)、28日(金) 10月4日(木)、5日(金)		
表計算 (エクセル)	エクセルを使った表作成、数式と関数、グラフ作成など	10月18日(木)、19日(金) 10月25日(木)、26日(金)	①午後7時～9時 ②午後1時30分～3時30分	9月19日(木)
スマートフォン タブレット	スマートフォン、タブレットの基本操作やアプリケーションの活用方法など	①夜の部:11月15日(木)～16日(金) ②昼の部:11月21日(木)～22日(金)		

【場所】南方住民情報センター(南方庁舎2階)

【対象・定員】市民または市内に勤務している人(各講座18人)

【使用パソコン】情報センターのパソコンまたは所有のパソコン。スマートフォン、タブレットは持参してください

【参加費用】参加者の受講テキスト代などで千円程度(講座により若干異なります)

【申し込み・問い合わせ】南方住民情報センター「るるば」 ☎0220(58)5557

(開館日:火～日、祝日/午前9時～午後5時)

登米市の公共施設 ①公共施設の現状

～市民の皆さんと未来の公共施設を一緒に考えるため、公共施設の再編についてシリーズで紹介～

本市は、平成17年4月に9町が合併し、合併前に各町が整備した多くの公共施設を引き継いでいます。これらの施設は、合併前の各町が、健康、福祉、文化、スポーツの振興など、市民ニーズに応じたサービスを提供するため整備した施設であり、施設の設置目的やサービス内容などが類似している施設が多くあります。

多くの自治体では、人口減少などにより歳入(市税)が減少し、高齢化などによる歳出(扶助費)が増加しているため、公共施設に使える予算が少なくなっています。こうした背景から本市では、将来にわたり持続可能な住みよいまちづくりを実現するため、効率的で効果的な公共施設の配置と管理を目指し、平

成28年12月に「登米市公共施設等総合管理計画」を策定しました。

現在、本市の建物公共施設は743施設あり、総延床面積は約49万8千平方メートルあります。延床面積は、学校教育施設が全体面積の31%を占め、公営住宅を合わせると全体の45%を占めています。(図1)

また、宮城県内13市の平成25年度末における人口1人当たりの延床面積の比較では、県内平均4.3平方メートルに対して、本市は6平方メートルであり、県内平均の1.4倍高くなっています。(図2)

【問い合わせ】総務部総務課(財産係)

☎0220(22)2091

※次号は公共施設の課題について掲載します。

図1 建物公共施設の保有状況

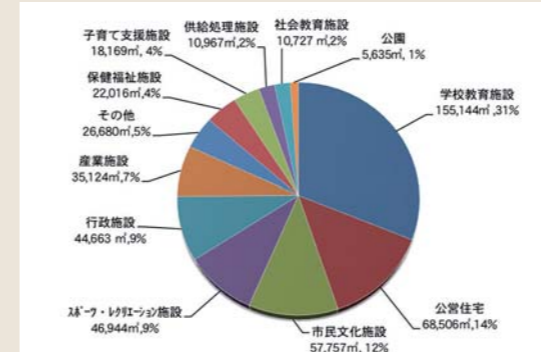
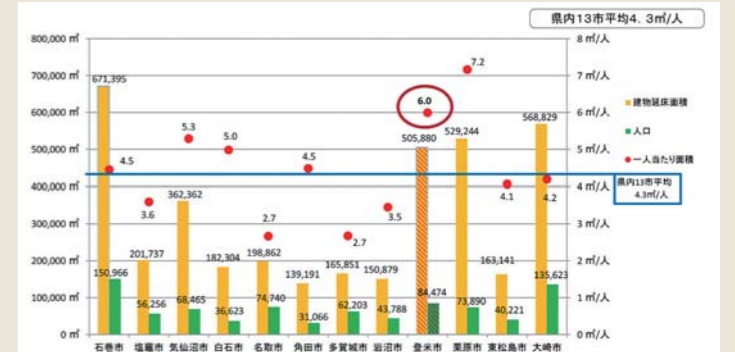


図2 県内13市保有延床面積と人口の比較



※人口:平成26年1月1日住民基本台帳、延床面積:公共施設状況調査(H25年度)
※仙台市は平均値に含まれるがグラフからは除外。富谷市は平成28年10月誕生のため除外。



豊里

気持ちを一つに綱を引き合う

「第33回子ども綱引き大会」(豊里町子ども会育成会連合会主催、遠藤たえ子会長)は6月24日、豊里公民館大ホールで開かれ、参加した子どもたちが熱戦を繰り上げました。今年には9行政区から14チーム、総勢98人の児童が出場。力を振り絞りながら、気持ちを一つに綱を引き合う児童に、会場から大きな声援と拍手が送られました。予選リーグを勝ち抜いた上位8チームが決勝トーナメントに進み、下町・クローバー子ども会が優勝しました。

大自然で育んだ友情と協調性

米山地区3小学校の4～6年生を対象とした「林間楽校」(中津山公民館、米山公民館、吉田公民館主催)は8月1、2の両日、栗原市花山にある国立花山青少年自然の家で開かれ、各小学校から54人が参加しました。林間楽校は、児童の交流や集団生活に慣れることなどを目的に毎年開催。初めは戸惑いがちだった児童も、大自然の中でキャンプファイヤー、沢登りや風鈴作りなどを体験し、集団生活の中で友達や自然の大切さを学びました。



米山

動物と触れ合いあふれる笑顔

「動物ふれあい教室」(県登米保健所主催)は7月3日、石越幼稚園(佐々木静園長、園児50人)で開かれ、園児はイヌやウサギなどと触れ合い、楽しいひとときを過ごしました。教室は、子どもたちが動物と触れ合うことで、動物の習性や正しい飼い方、命の大切さについて学び、生き物を愛する心を育むことが目的。園児は、県動物愛護センター職員から動物の触り方や餌のあげ方を教わりながら、抱いたり、なでたりし、終始笑顔があふれていました。



石越

子どもたちが民俗芸能を披露

「大嶽山観音堂公開芸能祭」(おおたけさん讃和会主催)は7月15日、大嶽山興福寺神楽殿で開かれ、約450人の見物客が訪れました。芸能祭は、南方地区をはじめ市内の子どもの民俗芸能の発表の場を設けたいと、地域住民が主体になり初めて開催。アジサイが咲き誇る会場で、南方地区の小学生による神楽や大黒舞、津山地区の小学生による獅子舞など、11団体、115人が演目を披露し、見物客の目を楽しませました。



南方

開通記念BRTウォーキング

「BRTの道を歩こう!津山BRTウォーキング」(市、津山地域振興会主催)は6月30日に開かれ、翌日に供用開始する柳津駅から陸前横山駅間のバス高速輸送システム専用道を約150人が歩きました。つやま幼稚園、杉の子保育所園児の応援と、つやま打囃子保存会の力強い太鼓の音を背に、出発した参加者は4.8キロをウォーキング。強い日差しの中、流れる汗を拭きながら完歩した参加者には、矢羽細工の完歩証が交付されました。



津山

9 TOWNS TOPICS

9つのまちのホットな話題をお届けします



迫

合宿通学でドラム缶風呂体験

北方小学校の「コミュニティ・スクール」の合宿通学は7月1～4の4日間、北方公民館で開かれ、北方小学校(菅原克也校長、児童188人)4～6年生の37人が参加し、公民館で集団生活しながら小学校に通学しました。合宿では、地域住民の協力で星空観察や郷土料理「はつと」作りなどを体験したほか、長沼温泉の源泉をたき火で沸かしたドラム缶風呂に挑戦。不安げな表情だった児童も、お湯に入ると「気持ちいい」と笑顔を見せていました。

情報共有し地域防災力アップ

「登米地区防災福祉マップ研修会」(登米市社会福祉協議会登米支所主催)は7月4、18、25の3日間、登米公民館で開かれ、約150人が参加しました。研修会は自分の地域を知り、災害の課題や特徴、対応などの情報を共有することが目的。参加者はグループに分かれ、地図上にマーカーで記入したり、シールを貼ったりして、危険箇所や避難ルートなどを確認しながら、話し合い、防災への意識をより一層高めていました。



登米



東和

豊かな自然の中で親睦深める

東和地区3小学校の5年生を対象とした「東和地区三校合同交流体験活動」(同実行委員会主催)は7月22～24の3日間、栗原市花山にある国立花山青少年自然の家で開かれました。交流体験には各小学校から39人が参加し、初めて顔を合わせた児童らは、お互いに声を掛け合いながら、野外炊飯や沢登りなどに挑戦。キャンプファイヤーでは、たき火を囲んでダンスやゲームをしながら親睦を深めました。

よさこいで登米市をアピール

若い世代を中心に活動する中田町上沼のよさこいダンスチーム「舞姿道みろく」(織田義之代表)は6月23、24の両日、秋田県秋田市で開かれた「第21回ヤートセ秋田祭」で、気迫あふれる熱演を披露し、準大賞を受賞しました。同チームは現在、10月に仙台市で開かれる「みちのくYOSAKOI祭り」に向け練習中。織田代表は「今後もよさこいを通し、市内外で幅広く活動しながら、登米市をアピールしていきたい」と話していました。



中田

7月18日までの3歳児健診でむし歯のなかった子どもたち



石川 陽叶ちゃん (追町小友) 小野寺紗希ちゃん (追町赤沼) 佐藤 愛梨ちゃん (追町萩洗) 佐藤 直翔くん (追町板橋) 佐藤 俐愛ちゃん (追町中江) 佐藤 琉毅くん (追町大綱東) 高橋 怜玖くん (追町萩洗) 千葉 俐虎くん (追町大綱南)



平 結月ちゃん (登米町鉄西) 高橋 優斗くん (登米町駅前) 福島あおいくん (登米町遠見台) 赤松 伶来ちゃん (中田町新田) 石川 晴琉くん (中田町神ノ木) 石川 陽路くん (中田町神ノ木) 加美山 凜ちゃん (中田町町) 佐藤 優斗くん (中田町加賀野一)



高倉 悠人くん (中田町東) 橋 諒晟くん (中田町川面) 千葉 朝陽くん (中田町野元) 辺見 冬花ちゃん (中田町蓮田) 門馬 大和くん (中田町長根) 金田 愛莉ちゃん (豊里町横町) 今野 結人くん (豊里町横町) 佐藤 快音くん (豊里町仲町)



佐藤 快政くん (米山町清水) 中川 旺士くん (米山町城内) 岩淵 莉星ちゃん (石越町駅前)



二階堂琉楓くん (石越町遠沢) 上田 莉子ちゃん (南方町北本郷) 佐々木史香ちゃん (南方町新野石)



品川 芽生ちゃん (南方町大門) 堀 愛奈ちゃん (南方町山成) 村田 千拓くん (南方町板倉)

むし歯がなかった子は、市内9地区で48人中33人でした

フッ素でブクブク！むし歯予防

昨年度から、市内の4、5歳児が在籍する保育所や幼稚園などで、フッ化物を使ってうがいをしています。本年度は、16施設の子どもたちが、音楽に合わせて楽しくフッ化物うがいに取り組んでいます。

フッ化物は子どもの歯質を強化し、むし歯の原因菌の活動を弱める効果があります。4、5歳からは、永久歯が生え始まる大切な時期ですが、むし歯が急増する時期でもあるので、しっかり予防しましょう。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(健康推進係)

☎0220(58)2116



音楽に合わせてフッ化物うがいをする中田保育所の園児たち

一般向け

子ども向け

PICKUP_04 「平成史」



佐藤 優・片山 杜秀／著
来年5月1日の改元で、平成が終了し、新元号に切り替わります。30年間の平成期を振り返り、私たちがどんな時代を生きてきたのか、考えてみませんか。

PICKUP_05 「辛くない子育てのコツ」



坂東 眞理子・柳沢 幸雄／著
思春期の子どもは、子育てが難しい時期だといわれています。思春期の子どもを、親がどのように見守り、育てていけばいいのか、アドバイスしてくれます。

PICKUP_06 「ピーターラビットの仲間たち 写真集」



葉十木 ゆき／著
イギリスで生まれたベストセラー絵本「ピーターラビット」。ウサギのピーターラビットや仲間の動物たちが、自然の中で伸び伸びと暮らす様子が楽しい写真集です。

PICKUP_01 「いつかすべてが君の力になる」



梶 裕貴／著
実力派声優の著者が、夢を持って生きていくことへの思いをつづった一冊。夢や希望を持つこと、諦めない気持ち、人生に大切なヒントが満載です。

PICKUP_02 「かまってシロイルカ」



松橋 利光／文・写真
冷たい北の海で暮らすシロイルカ。日本では、4つの水族館で会うことができます。シロイルカの生活の様子を観察できる一冊です。

PICKUP_03 「ガストン」



ケリー・ディブツッチオ／文
犬のガストンは、ほかのきょうだいより大きく、鳴き声も違います。きょうだい仲良く暮らしていたある日、自分にそっくりの家族と出会い、物語が急展開します。

続々新刊が入荷。詳しくは市ホームページで

Library Topics

みんなの図書館

利用者の声や図書館のイベントなどをお知らせします

第19回登米市絵本原画展

【開催期間】9月6日(木)～9日(日)
午前9時30分～午後5時(9日は午後3時まで)
【場所】登米祝祭劇場(小ホール)
【入場料】無料
【展示作品】
「かわうそ3きょうだい とらのまき」あべ 弘士／作
「やさしいたんぽぽ」安房 直子／ぶん、南塚 直子／え
【おはなし会】9月6日(木)～9日(日) ▶午前の部
=午前9時30分～正午▶午後の部=午後3時～5時(8日、9日は午前のみ)
【よい絵本の展示】宮城県図書館選定図書の展示
【イベント企画】
①「ぬり絵とおり紙であそぼう」9月8日(土) 午後1時～3時

②「お楽しみ抽選会」9月9日(日)午後2時15分(抽選で20人に作者サイン入り絵本をプレゼント)
【問い合わせ】迫図書館
☎0220(22)9820



■開館時間 午前9時～午後5時
■休館日 毎週月曜、祝日、年末年始など(中田図書室は祝日も開室)
※その他、館内整理など不定期での休館もありますので問い合わせください。
■問い合わせ 迫図書館 ☎22-9820
登米図書館 ☎52-5330
中田図書室 ☎34-8081



Dream

ぼくとわたしの夢

Monthly Hot Communication

藤村 遙君

ふじむら・はる 豊里小6年
豊里町・山根

技術を身に付けみんなの役に

ぼくは、理科の学習で電気を使って物を作ることが好きです。5年生のときに電池とモーターを使って、車を作ったのが心に残っています。

ぼくのおじいさんは、電気工事士です。おじいさんは、みんなに仕事を頼まれると、壊れた所をすぐに直して、みんなの生活に不便が出ないように頑張っています。おじいさんの仕事ぶりを見て、この仕事は毎日の生活を快適に過ごすために欠かせないと思います、電気工事士になりたいと思うようになりました。

ぼくは、この夢を叶えるために、電気工事関連の高校に入り、専門の大学に進学できるように勉強を頑張りたいです。高校や大学では将来の役に立つような資格も、なるべくたくさん取りたいと考えています。高度な技術をたくさん見て、みんなの役に立つ技術を身に付け、自分の夢を実現したいと思います。

Child

わが家のアイドル

Monthly Hot Communication



後藤 瑠愛くん(7カ月)

2018年1月19日生まれ
迫町・萩洗 春紀さんの次男
わが家の次男です。これから、お兄ちゃんと仲良く元気にたくさん大きくなってね。早く一緒に遊ぼうね。



後藤 ののちゃん(1歳)・楓香ちゃん(3歳)

2017年5月20日・2015年6月24日生まれ
迫町・横丁 愛里さんの次女・長女
いっぱいけんかもするけど仲良しな二人。いっぱい笑って泣いて大きくなあれ。



板倉 ゆあちゃん(1歳)

2017年1月20日生まれ
中田町・茶畑 邦幸さんの長女
食べるのも遊ぶのも大好き。いつも笑顔で家族を癒やしてくれています。

Young

まちの若い衆

Monthly Hot Communication

菊地 蓮さん(21)

きくち・れん
津山町・横山7区

★身長と血液型 161㎝でO型です。

★現在は 石巻市にある乳幼児保育園ミルクで働いています。高校を卒業後、保育士になるために短大へ進学しましたが、実はピアノが全く弾けませんでした。音楽の授業だけでは上達しないと思い、短大近くのピアノ教室に2年間通い、休み時間などの空いてる時間もピアノに触っていたら弾けるようになりました。保育園の行事で子どもたちが歌う機会が多いので、今でもピアノの練習は欠かせません。

★自分の性格 よく几帳面だと言われます。保育教材を手作りすることがあるのですが、子どもたちのことを考えると、どうしても細かいところまでこだわってしまいますね。自分が使う物にはそこまでこだわらないのですが(笑)。

★理想の男性像 優しくて趣味が合う人。たまに甘えさせてくれる包容力のある人がいいですね。

★趣味は 体を動かすことです。体力作りとダイエットのため、最近スポーツジムに通い始めました。

★休日は ジム通いしています(笑)。友達と映画やカラオケ、家族とサクランボ狩りや温泉などへ行くのも楽しいです。

★今やってみたいことは 北海道と京都は、どちらも中学、高校の修学旅行先でしたが、大人になった今、あらためて友達と旅行してみたいですね。

★登米市について一言 緑が多くて自然豊かなところ。津山町は森が多いせいか、水がとておいしいですね。



～「わが家のアイドル」を募集～

3歳までの子どもたちを募集しています。ご家族の記念にいかがでしょうか。投稿お待ちしております。
＜応募方法＞①氏名(ふりがな)・性別②住所③行政区④生年月日⑤電話番号⑥掲載する保護者の氏名⑦コメント(50字程度)⑧写真データを添付し応募してください <応募先>総務部市長公室広報広聴係
〒987-0511 迫町佐沼字中江二丁目6番地1 Eメール:koho@city.tome.miyagi.jp 電子申請:
<https://www.shinsei.elg-front.jp/miyagi/uketsuke/dform.do?acs=2121dolMyHome>

電子申請 QR コード





及川 昭平さん (85)
邦子さん (83)
豊里町・大曲
1956(昭和31)年9月入籍

うめえもの食って温泉に入っぺし

★二人のなれ初めは
【昭平】仲人さんの紹介でお見合したね。
【邦子】あだしより、母が気に入ってね。あの人なら文句なしに嫁がせられるって。
★お互いの第一印象は
【昭平】人相よくて、立派なおなごだと思ったよ。
【邦子】体格よすぎで、やんだなって思った(笑)。
★結婚当時の思い出は
【昭平】今では笑って話せるけど、大した苦労があったのさ。家を建ててねえっていう頭があったが、田植え時期が終わるど、11月末まで山形さ3年間出稼ぎに行ったりね。
【邦子】毎日忙しかったが、寂しいって思う暇がなかったよ。毎晩電話もきたしね。
★お互いの性格は
【昭平】我慢強く働きの者。仕事は人一倍やるがね。
【邦子】優しいんだけど、短腹なところもあるね。
★夫婦円満のコツは
【邦子】けんかしねえことだね。夫を立てると丸く収まっから(笑)。
【昭平】けんかしようどすっかげでも、乗ってこねな(笑)。
★これからしたいことは
【二人】二人で温泉旅行かな。うめえもの食って、行きたいところに行く、これがしたいことだね。

One's Home

ふるさとへの思い

Monthly Hot Communication

「ふるさと登米市を思う」
楽しく暮らしていた一家が、あの東大東戦争によって一変しました。父は戦死、母は5人の子どもを抱え夢中で働いた結果、体を壊し、私が小学3年のときに亡くなりました。きょうだい共に途方に暮れましたが、幸いにも、祖父が育ててくれました。祖父のしつけがとても厳しかったことを覚えていてます。
1956(昭和31)年に中学を卒業。3年間農業を手伝い、18歳のときに家を出ました。祖父は家を出ることに反対でしたが、鉄工所での仕事を友人から世話してもらい、埼玉県川口市で働くことが決まりました。いざ、古里登米を離れるときは、本当に寂しくつらい思いでした。

三浦 君雄さん(77)

在京豊里会事務局員
豊里町(庚申)出身



話も聞きますね。
Q お勧め商品などを教えてください
トマトやキャベツなどの葉物野菜がお勧めです。特にトマトはお勧めで、ほぼ1年を通して販売しています。トウモロコシも人気ですね。時期をずらして種をまき、出荷時期を調整しているの

おらほの産直

豊里地域産物活用施設
「産直がんばる館」



「夏野菜もまだまだ取り扱っています。ズッキーニはナスなどの夏野菜と一緒にカレーに入れたり、ベーコンと炒めたりすると美味しいですよ」と教えてくれたスタッフの皆さん

今月は、豊里地域産物活用施設「産直がんばる館」の志賀元一組合長にお話を伺いました。
Q 「産直がんばる館」の特徴などについて教えてください
ここは「道の駅」ではなく、本道の駅ということが特徴です(笑)。JR気仙沼線「陸前豊里駅」の駅舎内にあり、JRの乗車券や特急券、新幹線などの指定席が購入できます。宅配便も扱っているのです。お盆で帰省した人が、ここで野菜などのお土産を買って箱詰めして送り、翌日には自宅まで届けられるのが便利という



トマトが一番のお勧め



旬の野菜が並びます

で、11月まで取り扱っています。これから秋に向けて、ナガイモ、ゴボウ、ニンジン、ニンニクなどの「根っこ物」も出てきます。ナガイモは一般的なものより粘りが強く、味が濃厚ですので、ぜひご賞味ください。
【問い合わせ】豊里地域産物活用施設「産直がんばる館」
0225(76)6201

まちの文芸
俳句・川柳

作品募集!
●10月号は短歌です。住所・氏名電話番号を記入し、8月31日(金)まで応募ください。作品・氏名には全てふりがなを振ってください。
●応募者多数の場合選考して掲載します。

川柳
さび頭叩いてみても曇り顔
あの世行き望む身で今日も食べ
俳句
みどり児の長き睫毛や合歓の花
童心に返る場所あり夏祭り
百合残し経塚の丘刈られゆく
菩提寺の裏は濡れがち紫蘭咲く

杵淵 博 (迫)
佐藤 よしの (石越)
小野寺 智子 (迫)
桜井 くに子 (迫)
小野寺 和彦 (東和)
小平 華子 (東和)

酷暑なり女猫と共に生きる術
鳶舞ふや漢独りのテラス席
園児みな祭浴衣に運動靴
夏空に雷鳴響き竜踊る
風呂上り母のお下りゆかた着て
茄子胡瓜植えて朝夕逢に行く
青田見て心足る日の農作業
希ふこと甚だ多し星祭

酒井 みつ子 (中田)
佐藤 昭 (中田)
高橋 武比古 (中田)
千葉 信子 (中田)
山内 成子 (中田)
加藤 了子 (南方)
須藤 桂子 (津山)
山田 直信 (津山)

応募総数38作品

情報場 Information

催し

消防団の技術向上 市消防団演習を開催



市内9支団から約700人の団員が参加し、日頃の訓練で身に付けた消防技術の成果を披露します。訓練種目は、小隊訓練と小型ポンプ操作の2種目です。見学ができますので、ぜひご来場ください。
※当日は、災害時の対応として

**夜間納税相談窓口
(8月・9月分)**
【日時】8月30日(木)
9月27日(木)
いずれも午後8時まで
【場所】総務部収納対策課
(迫庁舎1階)
【問い合わせ】
総務部収納対策課(徴収対策係)
☎0220(22)2169

て、各町域に消防団員が待機しています。
【日時】9月9日(日)午前8時
午後0時30分
【場所】長沼フットピア公園
【問い合わせ】消防本部警防課
(消防団係)
☎0220(22)1901

陸自東北方面隊 創隊58周年行事を開催

【日時】9月23日(日)午前9時
午後3時
【場所】陸上自衛隊仙台駐屯地
(仙台市宮城野区南目館1-1)
【内容】▼観閲式▼観閲行進▼各種展示▼戦車搭乗体験▼音楽隊ミニコンサートなど
【入場料】無料
※詳しくは、東北方面隊ホームページをご覧ください。
【問い合わせ】東北方面総監部

広報室
☎022(231)1111

中学生が日頃の思い 夢や希望などを主張

「第40回少年の主張登米地区大会・第56回登米市中学校弁論大会」を開催します。市内各中学校から2人の代表が参加し、日頃感じていること、未来に向けての夢や希望などを発表します。
【日時】9月14日(金)午前9時
午後0時20分
【場所】佐沼中学校(体育館)
【入場料】無料
【問い合わせ】教育委員会教育部生涯学習課(生涯学習推進係)
☎0220(34)2698

募集

**第26回宮城シニア
美術展の作品を募集**
【募集対象】日本画、洋画、書、写真、工芸の5部門
【テーマ】自由
【応募資格】県内在住で60歳以上のアマチュアの人
【出展申込料】1作品＝500円

【出展数】各部門1人1点
【申込期限】10月31日(水)
【展示会場】宮城県美術館(県民ギャラリー)
【展示期間】11月29日(木)～12月2日(日)午前10時～午後4時30分
【入場料】無料
【申し込み・問い合わせ】宮城県社会福祉協議会(いきがい健康課)
☎022(223)1171

大事な命を救うため 普通救命講習会を開催

【日時】9月16日(日)午前9時～正午
【場所】消防防災センター
【定員】先着30人
【申込期限】9月10日(月)
【申込方法】消防署、各出張所にある受講申込書を提出するか、電話で申し込みください
【問い合わせ】消防署救急係
☎0220(22)2119

パソコン相談・教室 9月の予定

●無料相談室
【日時・場所】9月23日(日)午前10時～正午/東和町内(詳細については、問い合わせください)

お知らせ

**2割得するプレミアム
商品券を販売します。**
登米市振興協同組合は、2割増しとめつこマネープレミアム商品券を販売します。
【販売開始】9月20日(木)午前9時～午後3時
【販売総数】500セット(なくなり次第終了)▼1セット5千円(千円券6枚)
※1人2セットまで購入可。購入は16歳以上に限り(年齢が確認できる身分証明書などを持参ください)。
※代理購入はできません。
【販売場所】登米中央商工会・みやぎ北上商工会・登米みなみ商工会の本所、各支所
【利用方法】商品券の利用先は、購入場所の商工会地域限定です。利用する加盟店のある商工会で購入ください
【利用期間】9月20日(木)～平成31年2月28日(木)
【問い合わせ】登米市振興協同組合(登米中央商工会内)
☎0220(22)3681
みやぎ北上商工会
☎0220(34)3255
登米みなみ商工会
☎0220(55)2331

住宅入居者を募集

募集する住宅

中田定住促進住宅 2号棟401号室(4階)
(中田町石森字前田88番地1)

- ▶ 募集戸数 = 1戸(2DK)
- ▶ 家賃月額 = 2万2100円
- ▶ 駐車場利用は1台まで

定住促進住宅

【入居資格】住宅に困っている世帯
※定住促進住宅は一定以上の所得があることなどの要件があります。
※駐車場利用は、別途1台2千円かかります。
※石越定住促進住宅も随時入居者を募集しています。
※詳しくは、建設部住宅都市整備課までお問い合わせください。
【申込期限】9月3日(月)※期限厳守
【申し込み】建設部住宅都市整備課(市役所中田庁舎2階)
※郵送不可
【問い合わせ】建設部住宅都市整備課(住宅整備係)
☎0220(34)2316

平成29年度 情報公開制度の運用状況

市は、市政に対する理解と信頼を深め、事務事業に対する説明責任を果たすため、情報を広く一般に公開しています。

●市情報公開条例関係		●市個人情報保護条例関係	
【開示請求件数】	137件	【開示請求件数】	34件
▶ 開示	65件	▶ 開示	28件
▶ 部分開示	63件	▶ 部分開示	4件
▶ 非開示	9件	▶ 非開示	2件
【不服申立】	1件	【不服申立】	0件

【問い合わせ】総務部総務課(総務係) ☎0220(22)2091

DAIYU HOME CENTER
ダイユー・イト 登米中田店

毎月8のつく日
8日 18日 28日 + 毎週土曜日

税込3,240円以上お買上げで
ポイント5倍

収穫用品各種
大量入荷しました!!

ダイユー・イト 登米中田店案内図 広告

宮城県登米市中田町石森字駒ヶ原400
TEL 0220-23-9433

営業時間 あさ8時～よる8時まで

確かな技術で まかせて安心 広告

電気工事・オール電化工事・電気通信工事
太陽光発電設備工事・IH、エコキュート・消防設備工事・点検

有限会社 五島電機

登米市中田町宝江新井田字荒谷60-1
TEL.0220-34-3349 FAX.34-5792

登米市は自主財源を確保するため、広報とめに有料広告を掲載しています。

登米祝祭劇場 9月のイベント情報

開催日	内容	問い合わせ
1㊥ ～ 30㊦	●明日へかけるドリーム☆キッズ展 【時間】午前10時～午後5時 ※最終日は正午まで 【会場】レストラン 【入場料】無料	登米祝祭劇場 ☎ 0220(22)0111
6㊦ ～ 9㊧	●第19回登米市絵本原画展 【時間】午前9時30分～午後5時 ※最終日は午後3時まで 【会場】小ホール 【参加料】無料	迫図書館 ☎ 0220(22)9820
8㊥ 9㊦	●劇団ドリーム☆キッズ 第16回ミュージカル公演 「明日へ架ける橋 ～テラピシアからの贈り物～ 【開演】8日：午後6時 9日：午後1時 【会場】大ホール 【入場料】 大人：1000円 小中高生：500円 未就学児：200円 大人・小中高生・ペア： 1300円	登米祝祭劇場 ☎ 0220(22)0111
13㊦ ～ 15㊥	●舞台技術講座～照明・音響編～ 【時間】13、14日 午後7時～午後9時 15日 午前10時～午後4時 【会場】大ホール 【参加料】1000円／高校生は無料(要申込)	登米祝祭劇場 ☎ 0220(22)0111
15㊥ ～ 17㊦(祝)	●写団登米写真展 【時間】午前9時～午後6時 ※最終日は午後5時まで 【会場】小ホール 【入場料】無料	写団登米 ☎ 0220(22)7689
27㊦	●登米市小学校音楽文化祭 【開演】午前9時20分 【会場】大ホール 【参加料】無料	佐沼小学校 ☎ 0220(22)2740
30㊦	●熊谷流第46回舞踊公演 第9回ありがとう舞舞台 【開演】午前11時 【会場】大ホール 【入場料】無料(要整理券)	熊谷流 ☎ 0220(34)3192

※9月の休館日は、3日、10日、18日、24日です。
 ※入場料は前売り価格です。

い)▼平成31年3月に支援学
 校などを卒業する予定の障が
 い者
【参加企業】ハローワーク古
 川・築館・迫管内40社(予定)
【問い合わせ】ハローワーク迫
 (求人・専門援助部門)
 ☎ 0220(22)8609

住宅・土地統計調査を実施し
 ます。
 この調査は、住生活に関
 する重要なもので、全国約
 370万世帯を対象とした大
 規模な調査になります。調査
 は、対象となった世帯に統計
 調査員が訪問し、調査書類を
 配布します。調査への回答は、
 インターネットまたは調査票
 に記入する方法でお願いしま
 す。

**9月は廃棄物不法投棄
 防止強化月間です**
 廃棄物の不法投棄は、私た
 ちの清らかな生活環境の破壊
 につながり、法律でも禁止さ
 れています。違反した場合は、
 懲役または罰金刑に処される
 ことがあります。
 市や県では、看板の設置や

巡回パトロールなどの実施に
 より、不法投棄の防止に努め
 ています。不法投棄はなかな
 かな後を絶ちません。
 このすばらしい登米市の
 環境を、子どもたちに残すた
 め、不法投棄を「しない」「させ
 ない」「許さない」という意識
 を持ち、不法投棄を根絶しま
 しょう。
【問い合わせ】市民生活環境
 課(生活環境係)
 ☎ 0220(58)5553



**市中学校駅伝競争大会
 交通規制のお知らせ**
 市中学校駅伝競争大会は、
 中田総合体育館(なかだア
 リーナ)をスタート・ゴール地
 点とするコースで開催しま
 す。当日は、左記区間の道路を
 交通規制しますので、コース
 付近を通行する場合は、十分
 にご注意ください。
【日時】9月6日(木)午前9時
 ～午後0時30分▼女子▶午前
 9時30分スタート▼男子▶午
 前11時スタート
 ※雨天決行。台風などの悪天
 候時は、9月7日(金)に延期。
【交通規制区間(左図)】



▼コース
 ▼迂回路
 ▼(ア)～(カ)の場所では、交通指
 導隊員が誘導します▼午前
 9時から午後0時30分まで、
 コース内に車両は入れませ
 ん。迂回路を利用ください
 ▼指定駐車場(中田中学校、セ
 ブンイレブン登米中田町宝江
 店裏の駐車場)以外には、車両
 を止めないでください
【問い合わせ】南方中学校(担
 当)高橋
 ☎ 0220(58)2014

消防本部は、幼年期から防
 火の正しい知識を身に付けて
 もらうため、ドラムやシンバ
 ルなどの幼年消防用鼓笛隊
 セットを購入しました。
 購入に当たっては、一般財
 団法人自治総合センターの宝
 くじ社会貢献広報事業の助成
 を受けています。
 鼓笛隊セットは7月19日に
 石越幼稚園に交付され、各種
 イベントや防火思想の普及に
 活用されます。
【問い合わせ】消防本部予防課
 (予防建築係)
 ☎ 0220(22)1900

ねんきんだより
 マイナンバーによる
 手続きができます
 本年3月5日から、マイナ
 ンバーを使用して市区町村お
 よび年金事務所の窓口で、国
 民年金の加入手続き、国民年
 金保険料の免除の申請や老齢
 基礎年金の請求の手続きがで
 きるようになりました。
 マイナンバーで手続きをす
 る場合は、マイナンバーカー
 ドなどのマイナンバーが確認
 できる書類、本人の身元が確
 認できる書類を市区町村また

は、年金事務所の窓口に掲示
 する必要があります。
 ※マイナンバーの記載が困難
 な場合は、引き続き基礎年金
 番号を使用して各種手続きを
 することもできます。
 ※国民年金保険料口座振替納
 付(変更)申出書など、一部マ
 イナンバーを使用できない手
 続きもあります。
【問い合わせ】
 ▼ねんきん加入者ダイヤル
 ☎ 0570(003)004
 ▼古川年金事務所
 ☎ 0229(23)1200
 ▼市民生活部国保年金課(年
 金医療係)
 ☎ 0220(58)2166

**古川・築館・迫管内
 障害者就職面接会**
 ハローワーク古川・築館・迫
 の三所合同による「障害者就
 職面接会」を開催します。
【日時】9月26日(水)午後1時
 30分～3時30分(受付開始▶
 午後1時)
【場所】大崎市古川総合体育館
 (大崎市古川旭4-5-2)
【対象】▶ハローワークに求職
 登録している障がい者(未登
 録の人は、事前に相談くださ

人と環境への 新しい優しさを 目指して お気軽にご相談 下さい	株式会社 清建 環境プロバイダ 本社/〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字南駒木袋212-3 TEL.0220-22-7085 FAX.0220-22-7658 有限会社 清建物流 TEL.0220-22-9430 FAX.0220-21-1535 本社/〒987-0512 宮城県登米市迫町森字平柳14-1	仙台(営)/〒981-3133 宮城県仙台市泉区中央3丁目18-1 泉ネットワーク7ビル2階 広告 TEL.022-797-5930 FAX.022-797-6980 南三陸(営)/〒986-0782 宮城県本吉郡南三陸町入谷字大船沢313 TEL.0226-46-1027 FAX.0226-46-2122 URL www.kkseiken.co.jp E-mail info@kkseiken.co.jp
	厚生労働大臣許可 指定居宅サービス事業所 有限会社 はさま看護婦・家政婦紹介所 すずらん託児室・保育園 TEL.0220-22-8064 FAX.0220-23-2728 〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江2丁目21(中江ビル) 【すずらん託児室】TEL.0220-22-7755	

株式会社 株式会社 株式会社
刺蒸くまがい ...働く会社... 法事・宴会 広告
 中田中学校通り **0220-34-5002**
 株式会社 市民葬祭
誠香社
 葬儀からご法要までの一環システム
 登米市内ホールは5ヶ所ございます。(お選びいただけます)
24時間受付 0220-34-4856(代表)

登米市は自主財源を確保するため、広報とめに有料広告を掲載しています。

9月の納税

固定資産税・・・3期
国民健康保険税・・・4期
介護保険料・・・4期
後期高齢者保険料・・・3期

忘れずに納めましょう
納税は便利な口座振替で

納期限/10月1日(月)

登米市の人口・世帯数

(平成30年7月末現在)

地区	世帯数	人口(人)		
		男	女	計(前月比)
迫	7,598	10,009	10,580	20,589 (▲13)
登米	1,803	2,337	2,524	4,861 (▲8)
東和	2,372	3,136	3,276	6,412 (▲12)
中田	5,091	7,655	7,998	15,653 (▲7)
豊里	2,139	3,280	3,353	6,633 (▲3)
米山	2,817	4,489	4,668	9,157 (▲9)
石越	1,586	2,440	2,465	4,905 (▲14)
南方	2,694	4,237	4,419	8,656 (6)
津山	1,166	1,587	1,727	3,314 (▲13)
合計	27,266	39,170	41,010	80,180 (▲73)

※上記人口・世帯数には外国人住民も含まれています。

市内の交通事故発生状況

(平成30年7月末現在) ※佐沼・登米警察署調べ

	H30	H29	増減数
人身事故発生件数	102件	116件	▲14件
死者数	3人	2人	1人
負傷者数	126人	154人	▲28人
物損事故発生件数	953件	890件	63件

※平成30年1月からの延べ件数(前年同時期と比較)

警察署からのお知らせ

安全で安心して暮らせる登米市の実現
「みんなで登米っぺ 高齢者の事件・事故」
 ~高齢者の事故防止~

秋の交通安全県民総ぐるみ運動は9月21日(金)から30日(日)までの10日間となります。

市内放射線の測定結果

測定日:平成30年8月1日 単位:マイクロシーベルト

測定地点	測定結果	天気
消防署	0.05	晴れ
消防署北出張所(石越)	0.05	晴れ
消防署東出張所(東和)	0.04	晴れ
消防署津山出張所	0.05	晴れ
消防署南出張所(豊里)	0.04	晴れ
消防署西出張所(南方)	0.04	晴れ

空間放射線量の測定結果はホームページに掲載およびメール配信しています。

暮らし、仕事などの悩み相談に応じます

生活の悩み、心配ごとを専門知識を持つ支援員に相談してみませんか。相談は無料で、秘密は守ります。なお、出張相談は事前に予約が必要です。**【予約・問い合わせ】**くらし・しごと相談センターともまち登米

年金相談に応じます

年金の相談に応じます。相談は完全電話予約制。前日までにご連絡ください。**【日時】**9月27日(木)午前9時30分

性暴力被害相談支援センター宮城を設置

県は、性暴力被害者から相談を受け、希望に応じた支援をコーディネートする拠点として「性暴力被害相談支援センター宮城」を設置しています。

一人で抱え込まないで 多重債務者無料法律相談

【日時】9月28日(金)午後1時

【おわびと訂正】

広報とめ8月号に誤りがありました。おわびして訂正いたします。▼5頁「市小学校陸上競技大会」女子走り高跳び佐々木美紗希さんの順位①▼【全国小学生陸上競技大会県選考会】女子走り高跳び④佐々木さんの名前「美紗希さん」

に対応するために「労働相談窓口」を設置しています。**【相談時間】**月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分
【問い合わせ】県労働相談窓口 ☎0220(214)1450 (専用ダイヤル)

出張相談日程・場所

開催日	時間	場所
9月18日(火)	9:30～11:30	米山公民館
	13:30～15:30	南方公民館
10月16日(火)	9:30～11:30	中田農村環境改善センター
	13:30～15:30	石越公民館

分～正午、午後1時～3時30分
【場所】市役所南方庁舎(2階中会議室)
【予約・問い合わせ】古川年金事務所 ☎0229(23)1200

について悩んでいる人の支援などに対応しています。相談は無料で、プライバシーは厳守します。**【受付時間】**▼月～金曜日 午前10時～午後8時 ▼土曜日 午前10時～午後4時(日曜、祝日、年末年始を除く)
【相談電話番号】けやきホットライン ☎0120(556)460

15分～4時15分
【場所】迫にぎわいセンター
【担当】開発育子(司法書士)
【相談専用電話】 ☎0220(34)2308
【相談料】無料(要電話予約)
【問い合わせ】産業経済部商業観光課(商業振興係) ☎0220(34)2734

事業経営課題を解決 経営セミナーを開催

【日時】10月10日(水)午後1時

市は、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる武力攻撃などの緊急情報を、防災行政無線などで確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。**【日時】**8月29日(水)午前11時

女性のための面接相談・こころのケア講座を開催

離婚、セクハラ、家族の悩みなど、人間関係で悩む女性のための面接相談および講座を開催します。相談は無料で、秘密は守ります。

子どもについての悩み「ご相談ください」

子どもに関する悩みに経験豊かなカウンセラーが相談に応じます。相談は無料で、秘密は守ります。**【相談場所】**市視聴覚センター
【相談方法】面接相談、電話相談とも要電話予約
【予約時間】月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時
【予約・問い合わせ】市教育研究所 ☎0220(22)8029

職場のトラブルに対応 労働相談窓口を設置

県は、賃金や勤務時間などの労働条件、解雇、パワハラといったさまざまな労働に関する問題について、県民の相談

県地方税滞納整理機構が登米市駐在を設置

県は、市町村と協働で地方税収を確保するため、宮城県地方税滞納整理機構を設立し、今年で10年目を迎えました。4月からは、県北部での効率的な滞納整理を実施するため、県登米合同庁舎内に登米市駐在を設置。市町村から引き継ぎを受けた案件について、徹底した財産調査と差し押さえなどの滞納処分を実施し、滞納額の縮減を目指します。

市は、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる武力攻撃などの緊急情報を、防災行政無線などで確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。**【日時】**8月29日(水)午前11時

「Jアラート」情報伝達試験を実施

市は、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる武力攻撃などの緊急情報を、防災行政無線などで確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。**【日時】**8月29日(水)午前11時

子どもについての悩み「ご相談ください」

子どもに関する悩みに経験豊かなカウンセラーが相談に応じます。相談は無料で、秘密は守ります。**【相談場所】**市視聴覚センター
【相談方法】面接相談、電話相談とも要電話予約
【予約時間】月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時
【予約・問い合わせ】市教育研究所 ☎0220(22)8029

取引上の悩みやトラブル 無料弁護士移動相談会

【日時】10月4日(木)午後1時～4時
【場所】登米合同庁舎(202会議室)
【対象】中小企業、個人事業者間の問題
【申込締切日】9月27日(木)
【申し込み・問い合わせ】みやぎ産業振興機構 ☎0120(418)618

消費税の軽減税率 説明会を開催

【日時】9月20日(木)①午前10時～11時 ②午後2時～3時(内容は同じ)
【場所】迫公民館大会議室
【問い合わせ】佐沼税務署 ☎0220(22)2501

市は、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる武力攻撃などの緊急情報を、防災行政無線などで確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。**【日時】**8月29日(水)午前11時

がん患者・家族向け 総合相談を実施

がんに関する相談などに専従の相談員が対応します。**【相談時間】**月～金曜日(休日、祝日を除く)午前9時～午後4時

子どもについての悩み「ご相談ください」

子どもに関する悩みに経験豊かなカウンセラーが相談に応じます。相談は無料で、秘密は守ります。**【相談場所】**市視聴覚センター
【相談方法】面接相談、電話相談とも要電話予約
【予約時間】月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時
【予約・問い合わせ】市教育研究所 ☎0220(22)8029

取引上の悩みやトラブル 無料弁護士移動相談会

【日時】10月4日(木)午後1時～4時
【場所】登米合同庁舎(202会議室)
【対象】中小企業、個人事業者間の問題
【申込締切日】9月27日(木)
【申し込み・問い合わせ】みやぎ産業振興機構 ☎0120(418)618

面接相談

【日時】9月19日(水)午後1時～4時
【場所】トラウマに対応する方法
【テーマ】トラウマに対応する方法
【日時】9月19日(水)午後1時30分～3時30分
【場所】県登米保健所
【申込方法】9月13日(木)までに、電話、ファクシミリまたは電子メールで申し込みください
【申し込み・問い合わせ】県東部保健福祉事務所登米地域事務所 ☎0220(22)6118
 ☎0220(22)9242
 ✉et-mthbs@premiyagi.jp

相談

市は、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる武力攻撃などの緊急情報を、防災行政無線などで確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。**【日時】**8月29日(水)午前11時

子どもについての悩み「ご相談ください」

子どもに関する悩みに経験豊かなカウンセラーが相談に応じます。相談は無料で、秘密は守ります。**【相談場所】**市視聴覚センター
【相談方法】面接相談、電話相談とも要電話予約
【予約時間】月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時
【予約・問い合わせ】市教育研究所 ☎0220(22)8029

子どもについての悩み「ご相談ください」

子どもに関する悩みに経験豊かなカウンセラーが相談に応じます。相談は無料で、秘密は守ります。**【相談場所】**市視聴覚センター
【相談方法】面接相談、電話相談とも要電話予約
【予約時間】月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時
【予約・問い合わせ】市教育研究所 ☎0220(22)8029

■カウンセラーによる教育相談日

相談日	相談時間	
9月	6日(☎)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:00～13:50 ④14:00～14:50 ⑤15:00～15:50 ⑥16:00～16:50
	20日(☎)	
	27日(☎)	
10月	11日(☎)	
	17日(☎)	
	25日(☎)	

【相談専用電話】

☎0220(22)8125

【相談専用電話】

☎0220(22)8125

【相談専用電話】

☎0220(22)8125

【相談専用電話】

☎0220(22)8125

【相談専用電話】

☎0220(22)8125

市がお知らせする避難情報

市は、避難情報を登米市メール配信サービス、緊急速報メール・エリアメール、緊急告知ラジオ、防災行政無線、ホームページなどでお知らせします。

市が発令する避難情報の種類	
名称	求める行動
避難準備・高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> 避難に時間がかかる人(要配慮者)とその支援者は避難を開始。 その他の人は、避難の準備を整え、以後の防災気象情報、水位情報などに注意を払い、自発的に避難を開始。
避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> 速やかに避難場所などへ避難。 避難場所へ避難することが命に危険が及ぶような場合は、近くの安全な場所や、建物内のより安全な場所に移動。
避難指示(緊急)	<ul style="list-style-type: none"> 避難していない人は、避難場所などへ緊急に避難する。 避難場所へ避難することが命に危険が及ぶような場合、近くの安全な場所や、建物内のより安全な場所に移動する。

※避難情報が発令された場合はもちろんのこと、発令される前でも危険を感じた場合は、適切な避難行動により身の安全を確保してください。

市メール配信サービスに登録を

登米市メール配信サービスに登録することで防災行政無線、緊急告知ラジオを聞き逃した場合も、情報を確認することができます。また、市外にいても避難情報を受け取ることができます。



防災、防犯、市の行事などを、登録されたメールアドレスに随時配信。パソコン、携帯電話、どちらでも登録可能です。

登録用URL: <https://mail.cous.jp/tomecity/>

想定される浸水の深さに応じた避難時の注意点

【想定浸水深】0.5m未満

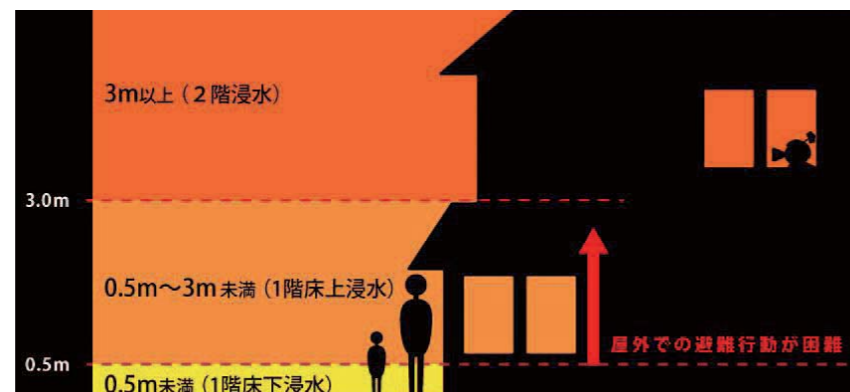
- ・浸水の深さが膝上になると、徒歩による避難は危険です。
- ・車での避難が危険な場合があります。
- ・避難が遅れた場合は、自宅などの上層階へ移動しましょう。
- ・マンションなどの高い建物に居住している場合は、無理に避難する必要はありません。ただし、浸水が長時間継続した場合や孤立した場合の問題点を確認しておく必要があります。

【想定浸水深】0.5～3m

- ・1階が床上浸水になり、避難が遅れると危険な状況になるため避難情報だけでなく、河川の水位情報などにも注意し、必ず避難所などの安全な場所に避難しましょう。
- ・浸水が始まってからの避難は非常に危険です。浸水が想定される場合は、近くの丈夫な建物の2階以上に移動しましょう。
- ・水、食べ物、貴重品などを持って、2階以上に上がりましょう。
- ・マンションなどの高い建物に居住している場合は、無理に避難する必要はありません。ただし、浸水が長時間継続した場合や孤立した場合の問題点を確認しておく必要があります。

【想定浸水深】3m以上

- ・2階床面が浸水し、避難が遅れると危険な状況になるため、避難情報だけでなく、河川の水位情報などにも注意し、必ず避難所などの安全な場所に避難しましょう。
- ・浸水が深く、水が引くまで時間がかかります。高い場所に居住している場合でも、事前に避難所などの安全な場所に避難しましょう。



※夜間に大雨が予想される時は、暗くなる前の避難がより安全です。
 ※浸水区域の外であったり、避難情報が出されていなくても危険を感じた場合は自発的に避難しましょう。
 ※近所に声掛けし、できるだけ2人以上で行動しましょう。

災害時は早めの避難行動
 堤防が決壊すると一気に水かさが増し、避難が困難になります。土砂災害はすさまじい破壊力を持ち、一瞬にして多くの人命や住宅などの財産を奪う恐ろしい災害です。
 市は、災害発生の恐れがある場合には、登米市メール配信サービスや緊急告知ラジオなどで避難情報をお知らせしますので、早めの避難行動をお願いします。
 また、避難情報が出ていなくても、危険を感じた場合は自発的に避難し、安全を確保して身を守りましょう。
 過去に経験したことのない災害が身近にも起こりうることを考え、日頃から備えておくことが重要です。

水害から命を守るために

— 自ら率先して危険を避ける行動を —



写真：2009年10月台風18号(津山町横山)

過去に経験のない災害が

今年7月に発生した「平成30年7月豪雨」。数十年に一度の重大な大雨になると予想される場合に気象庁から発表される「大雨特別警報」が11府県に発令され、72時間降水量は、22道府県の119地点で観測史上最大を更新しました。河川の氾濫や土砂災害が発生し、7月31日時点で、人的被害は死者220人、負傷者369人、行方不明者9人と、甚大な被害を及ぼし、平成になって最悪の大雨災害となりました。

被害者のほとんどが1階部分で被害に

平成30年7月豪雨により、岡山県倉敷市真備町地区では8カ所の堤防が決壊。短時間で水かさが増したため、多くの人が逃げ場を失い、自宅の1階で被災した(犠牲になった)とみられています。2階以上へ避難できれば、助かったケースも少なくありません。

もし堤防が決壊したら...

近くの堤防が決壊したら、皆さんの自宅、職場や大切な人の住まいは安全ですか。2

階以上に避難できますか。どこまで浸水するか想定できませんか。近くに避難できる丈夫な2階以上の建物はありますか。

今回の災害を教訓として、堤防が決壊した場合の安全確保について、市民一人一人が考えることが大切です。いざという時に身を守る行動ができるように、あらかじめ職場や家庭で、安全な避難について話し合っておきましょう。

ハザードマップの活用を

大雨による洪水の発生に備え、市では洪水ハザードマップを作成しました。今年4月に全戸配布し、市公式ホームページにも掲載しています。ハザードマップは、堤防が決壊した場合、浸水の恐れがある場所(浸水想定区域)を、浸水の深さに応じて色分けしています。また、避難時の心得、過去の水害情報、緊急連絡先や避難所などについても表示しています。



ときめき人

Tokimeki bito



自己表現は 個性を育て やがて大きな自信に

豊里町・上町

KICK-IT さん

きき
(本名 佐々木 聖彦 さん)
1980年生まれ 血液型/O型

Profile

1999年、専門学校でダンスパフォーマンスを2年間学ぶ。卒業後、ダンス活動をしなが
ら、バックダンサーや振付師
として活躍。現在、ダンス教
室で代表兼講師を務める傍
らEXPG STUDIO SENDAI
校でダンスインストラク
ターとしても活動中。



ダンスに興味がある人は、DANCE
STUDIO GUIDANCE まで ☎080 (6796) 1004
Twitter: @realkickit
Facebook: @sasaki_kickit
Instagram: @kickit_japan, @guidance_studio

「ダンスに対する苦手意識をなくし、踊る楽しさを知って欲しい」と笑顔で話す、ダンス講師の KICK-IT さん。

小学生の頃、地元^{かんまち}に伝わる上町法印神楽に出会い、踊ることの楽しさを知る。高校時代から、ダンスの道を志し、ダンサー歴は17年。東京でバックダンサーや振付師として活動し、25歳の時、横浜市で開かれたレゲエダンスの大会で日本一になった実力の持ち主だ。

ダンスに触れる機会が少ないところで教えたいという夢と、子どもを伸び伸び育てたいと、2015年9月、妻子を連れ登米市にUターン。生活も落ち着いてきた16年4月、とよさとマイ・タウンクラブの協力により「DANCE STUDIO GUIDANCE」を開

いた。今では3歳から19歳まで約50人にダンスを教えている。地域のイベントが盛り上がると、お祭りなどにも招待されるようになった。

7月16日に開かれた塩竈みなと祭のダンスコンテストで、チームが最優秀賞を受賞。「うちのチームの子が一番生き生きしていた。親ばかりかですかね」と目を細める。教え子はわが子同然。大会で踊る姿は、今までの努力を知っている分、輝いて見え「自分も頑張らないとなくなってしまいます」と語る。

「ダンスで自己表現ができると、個性が出て自信につながる。登米市の未来を担う子どもたちに、もっと自信を持たせてあげたい。やりがいがありますね」。そうほほえむ KICK-IT さんは、これからもダンスの楽しさを伝え続ける。

編集後記

▼今号の特集は健康がテーマ。しかし、仕事に追われるうちに、どんどん自分が不健康に……。例年以上に暑い日が続くからこそ、いつも以上に体調管理が必要ですね。私の職場では、口内ヘルペスなど体調を崩している人がちらほら。忙しい時こそ、体調にはなお一層気を付けて頑張っていきたいと思います。(三浦)

▼キュウリには、取り過ぎた塩分を体外に排出し、血圧を下げる効果のあるカリウムが含まれています。1日の野菜接種目標量は、キュウリ(中)だと約4本分。この時期、自宅でもたくさん採れるので、大量消費も兼ね、キュウリで健康の一步を踏み出します。(小野寺)

▼夏休みの終盤に宿題で苦労する子どもの姿は、わが家の恒例行事となりました。道の駅津山で開催された親子木工教室を取材しましたが、宿題の中でも工作は親と一緒に考えて手伝う人も多いのではないのでしょうか。私も子どもと一緒に工作を楽しみます。(高橋)



登米市メール配信サービス

(防犯や防災、イベント・市政に関する情報をメールでお届けします。)
<https://mail.cous.jp/tomecity/>