

市内飲食店・物産直売施設の味を自宅で楽しめる登米市地元商店応援運動が始まっています。

外出の自粛やさまざまなイベントが中止になるなど、新型コロナウイルス感染症の影響で飲食店・物産直売施設などは深刻な打撃を受け、苦しい状況にあります。先が見えない中、市内の飲食店・物産直売施設では、安心してお店の味を楽しんでもらおうと、テークアウト（持ち帰り）やデリバリー（出前）サービスを実施。自宅で料理人の味を楽しめて、家事の負担軽減にもなり、何より地元商店を応援することに繋がります。

テークアウトやデリバリーサービスを実施している飲食店は市公式ホームページで紹介。掲載店舗は随時更新しています。市公式ホームページ

地元商店応援運動を実施

食えることが応援に 飲食店の味を 自宅で楽しもう

に掲載するには申請が必要です。掲載を希望する場合は、市公式ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を入力後、産業経済部地域ビジネス支援課まで電子メールで送信してください。

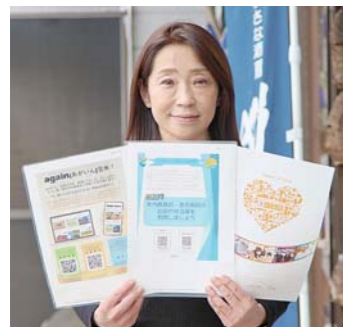
本運動をさらに進めるため、市公式フェイスブックア



「Tome ご飯」フェイスブック

市公式 HP 掲載店情報

Interview



西城酒店（迫町）
西城 順子さん

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の中、お酒の集金のために訪れていた飲食街の明かりが、日々消えていくのを目の当たりにし、飲食店が危機的状況だと感じました。

そんな中、外食が無理なら、テークアウトやデリバリーに乗り出す飲食店が出てきました。前を見て、今できることに取り組む飲食店の皆さん。この活動を少しでも応援したいと思い、市内のテークアウトやデリバリーが可能な飲食店の情報を集約してSNSで発信。同じように発信している人たちがいたことや多くの人の目に触れてほしかったので、市にも相談し、市のホームページに全ての情報が確認できるページを作ってもらいました。また「again! 登米」や「まいぶれ登米」のサイトでもテークアウトやデリバリーが可能な飲食店を確認することができます。

食べることが、地元飲食店などの応援につながります。この危機的状況を、みんなで食べて乗り切りましょう。

に掲載するには申請が必要です。掲載を希望する場合は、市公式ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を入力後、産業経済部地域ビジネス支援課まで電子メールで送信してください。

本運動をさらに進めるため、市公式フェイスブックア



皆さまにおかれましては、ウイルスという見えない不安と恐怖を抱えながら、お過ごしのことと思いますが、基本的な感染症予防を引き続き励行し、感染リスクを減らすため、3つの「密」である、密閉・密集・密接が同時に重なる場所を徹底的に避けるようお願いいたします。「自分がうつらない」だけではなく、「大切な人

市民の皆さまへ

4月16日、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が全国に発令されました。5月4日には、ウイルスの感染拡大を受け緊急事態宣言の期間を、5月末日まで延長しました。ウイルス感染の拡大を食い止めるには、医療や行政の力だけではなく、官民一体となった行動と協力が必要不可欠です。

私たちには、この危機的状況を克服する力があります。これまでも市民の力で、幾多の苦難を乗り越えてきました。皆さまと一致団結し、登米市がワンチームとなって、必ずやこの苦難を共に乗り越えられると信じております。普段通りの日常の生活が登米市に、宮城県に、そして、日本に早く戻ってきますよう祈っています。

あらためて、市民の皆さまのご理解とご協力を心からお願い申し上げます。

登米市長 熊谷盛廣

適度な運動で健康を維持

外出自粛による体力低下を予防

介護予防のために作られた「とめ元気プラス体操」。筋力をつけ、転びにくい体づくりを目指すもので、誰でも無理なくできる体操です。「とめ元気プラス体操」の中から、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

とめ元気プラス体操

回数は目安です。自分の体調に合わせて、無理せず続けましょう。

①深呼吸（5回）

- ①背筋をまっすぐ伸ばす
- ②鼻から大きく息を吸いながら両腕を上げる
- ③口からゆっくり息を吐きながら両腕を下ろす



②膝伸ばし（左右各5回）

- ①体が後ろに反らないように注意して、片方の膝を伸ばし5秒間キープ
- ②膝を曲げて下ろし、5回繰り返す
- ③同じように反対の膝も伸ばす



④スクワット（10回）

- ①両足を肩幅に広げる
- ②手を前に出し、いすに座るようなイメージで膝を曲げていく
- ③膝は、つま先よりも前に出さないように、深く曲げすぎないようにする
- ④ゆっくり膝を戻す



③片足立ち（左右各5回）

- ①壁やいすにつかまり、姿勢を真っすぐにする。いすに座りながらも可
- ②片足を上げ、5秒間キープを5回繰り返す
- ③同じように反対の足も行う



⑤つま先立ち（10回）

- ①壁やいすにつかまって行う。いすに座りながらも可
- ②しっかりと、かかとを真上にあげて、ゆっくり下ろす



⑥深呼吸（3回）

福祉事務所長寿介護課（地域包括支援係）
☎0220(58)5551