

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
トウ・ミー

To Me

2

Feb 2023
Vol.333



【ときめき人】
千葉紘子さん

【特集】
ウィズコロナ時代の健康づくり

【今月の表紙】
キャンドルイベント「燈火」
(関連記事15ページ)

おかえりモネの舞台

登米

ウイズコロナ時代の 健康づくり



2月は「生活習慣病予防月間」です

新型コロナの影響により、自宅にいる時間が増えて、今までの生活習慣を見直した人もいる一方で、運動する機会が減ったり、就寝・起床時間や食事の時間が不規則になった人もいるのではないのでしょうか。

感染対策を取りながら、食事や運動などの改善ポイントを参考に、改めて生活習慣を見直してみませんか。

生活習慣病の リスクをチェック

生活 3個以上で要注意

- 20歳時より体重が10キロ以上増えた
- 歯磨きは1日1回以下
- タバコを吸う
- お酒は1回2本以上、週5日以上

※350ミリリットル以上アルコール飲料など

- 座っている時間が1日10時間以上
- 睡眠が5時間以下、9時間以上
- しばしば孤独を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分90回以上

食事 2個以上で要注意

- 食事を抜いたり、時刻がまちまち
- 一人での食事が1日2回以上
- 早食いである
- 1日の野菜の摂取量が少ない
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏る
- 甘い飲み物を1日4回以上飲む

運動 1個以上で要注意

- 1週間の運動が60分以下
- 1日で体を動かすことが60分以下
- 休日は外出することが少ない

詳しい判定は
こちらから



日本生活習慣病
予防協会ホーム
ページ

登米市の健康課題

メタボが多い

(該当者・予備群の割合)
【男性】県内ワースト4位
【女性】県内ワースト9位

運動習慣がない人が多い

【女性】県内ワースト8位
【男性】県内ワースト9位

子どもの肥満が多い

(小学5年生の肥満の割合)
【男子】22.5% 【女子】16.0%

心疾患による死亡率が高い

【男性】県内ワースト1位
【女性】県内ワースト13位

脳血管疾患による死亡率が高い

【男性】県内ワースト4位

喫煙率が高い

【男性】県内ワースト11位

※県内35市町村順位

※「データからみたみやぎの健康(令和3年版)」、「令和3年度登米市小・中学校定期健康診断統計表」

三大疾病の割合が高い

生活習慣病とは、偏った食事や運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレスなど不健康な生活習慣が原因で発症リスクが高まる疾患のことです。

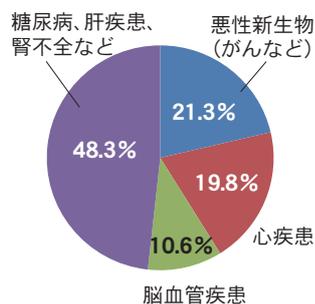
本市では、死亡原因の約52パーセントをがん、心疾患、脳血管疾患が占めています。この三大疾病を招く危険性を高めるのが「肥満」「高血圧」「糖尿病」などです。肥満は大人だけの問題ではなく、市内小学5年男子の肥満割合は22.5パーセントで、県平均と比較し1.5倍となっており、子どもの時からの生活習慣の改善が必要な状況と言えます。

生活習慣病の怖さは、自覚症状がほとんどなく、体の中では動脈硬化などが静かに進行していくことです。そのまま病気に気付かないでいると、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などになってしまうこともあります。さらに、重症化すると寝たきりになったり死亡する場合があります。

改善のための取り組み

市では、自らの食生活習慣を振り返る機会として、特定健診時に尿ナトリウムを測定しています。尿ナトリウムは塩分と野菜の摂取バランスを表す指標で、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。この値は低いほど良好とされます。

■登米市の主要死因(令和元年度)



おり、取り組みを開始した2017年から21年までの5年間、継続して受診した測定者8千330人のナトリウム値は男女とも低下し、測定後の住民の食行動に変化が見られました。また、収縮期血圧は、取り組みを始めてから3年間は低下しましたが、21年においてはあまり変化が見られませんでしたが、これは、コロナ禍による生活習慣の変化などが影響した可能性が考えられます。

生活習慣病は予防できる

生活習慣病は予防できる病気です。バランスの良い食事、運動不足の解消、禁煙など普段の生活の中でのちょっとした心掛けで防ぐことができます。

「あの時に改善していれば」と後悔しないためにも、検診は毎年受け、自分の健康状態をきちんと確認し、改善が必要なことがあれば積極的に取り組んでみましょう。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)

☎02220(58)2116

適度な運動で 健康な体づくりを

運動習慣は、生活習慣病の
予防に効果的で、とても重要
な取り組みの一つです。

しかし「健康のために体を
動かそう」と、トレーニングや
ジョギングを始めたものの、

三日坊主で運動が続かない。
そんな経験はありませんか。

日常生活の中で簡単に実践
できる体操を紹介します。無
理をせず、継続して、楽しく健
康づくりをしましょう。

ながら運動

歯を磨きながら、食器を洗いながら、家でも簡単にできる運動です
※どの運動も息を止めないで行ってください



つま先立ち
(1回5秒かけて、
かかとを下げる)



スクワット
(腰を5秒で下げ、
5秒で上げる)



もも上げ(足踏み)
(1分間で60回程度)

おやすみ体操

両足上げ
(1回5秒)



お目ざめ体操

背中上げ
(1回5秒)



運動の楽しさを見つけることが 継続の第一歩

コロナ禍の影響により外出を控える人が増え、運動不足になりがち。今、筋力や体力の低下が免疫力の低下にもつながります。こんな時代だからこそ、適度な運動を習慣付けて、コロナに負けない健康な体を作りましょう。

肥満改善、関節痛の予防・解消、ストレス解消など、運動の目的は人それぞれだと思います。具体的な目標をイメージして、自分に合った運動量や方法などを実行することが大切です。また、家族や仲間と一緒に体を動かすことも、モチベーションを維持するのに効果絶大です。

パティオでは、感染拡大防止措置を徹底した上で、ウォーキングやエクササイズなどの各種スポーツ教室を実施しています。また、「運動したいけれどどんなことをしたらいいかわからない」「健康に良いとわかっていても継続できない」など、運動に関する相談にも応じています。

パティオは地域の皆さんの「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」をお手伝いします。ぜひ、気軽にお越しください。

園総合型地域スポーツクラブ「なかだスポーツクラブ"パティオ"」

☎0220(34)4910



なかだスポーツクラブ
"パティオ"
会長 佐々木 猛たけしさん

適塩を意識して 健康寿命を延ばそう

登米市の特定健診の結果では、例年受診者の3割弱の人が高血圧で「要医療」判定になっています。高血圧の大きな原因の一つとして、食塩の取り過ぎ、野菜不足などがあげられます。適切な量と質の食事は、生活習慣病の予防や生活の質の向上に大きな役割を果たします。健康的な食生活を指して、できることから始めてみましょう。

食生活改善推進員協会おすすめ適塩ナトカリレシピ

ネギのカレーかき揚げ



カレー風味で塩分控えめ!

材料 (4人分)

ネギ…200g (2本)
シンの葉…10枚
ニンジン…50g (5片)
カレー粉…大さじ1
天ぷら粉…100g
塩…ひとつまみ

作り方

①ネギは3mmの小口切り、シンの葉は千切り、ニンジンは薄いいちよう切りにする②天ぷら粉にカレー粉と水120mlを加え軽く混ぜ、①の野菜を入れる③②をすくって、170℃の油で揚げる④かき揚げ全体に塩をひとつまみふりかける

令和4年度野菜たっぷり適塩ナトカリレシピコンテスト最優秀賞レシピ

調味料不要! かぼちゃのピザ



材料 (4人分)

カボチャ…300g
玉ネギ…小1/2個(70g)
ピーマン…1/2個(20g)
ベーコン…35g
チーズ…50g

作り方

①カボチャは皮付きのまま5mmの薄切りにする②耐熱皿に隙間なく並べ、ラップして電子レンジ(600W)で4分程加熱する③薄切りにして加熱した玉ネギ、細切りのピーマンとベーコン、チーズをカボチャの上のせる④オーブントースター(250℃)で5分焼く。

野菜たっぷり適塩ナトカリレシピ コンテスト

市内の小学5・6年生の親子を対象に、適塩を意識し、バランスの良い食事と地産産野菜について理解を深めるために実施しています。今年度の最優秀賞「調味料不要! かぼちゃのピザ」は、田邊芽生桜さん(豊里小5年)の作品です。入賞レシピは学校給食で提供する予定です。

「まだ健康だから大丈夫」では遅い 今も未来も健康でいるために



登米市食生活改善推進員
協会
会長 佐藤 律子 さん

食生活改善推進員は、健全な食生活の実践を目指し、野菜摂取アップ、地産地消、郷土料理や食文化の継承など、食育を通して健康づくり活動を行っています。

現在、会員が集まってイベントに参加したり、料理教室を開催したりするのはまだ難しい時期ですが、市民の皆さんが身近で気軽に取り組めるような食の提案をしています。例えば、しょうゆをたくさん使用してしまう家庭では、ポン酢などに置き換えることで減塩の工夫に、味噌汁の野菜を3種類以上入れて具たくさんにすることで汁が減り自然と減塩

できるなど、普段の食生活の中で工夫できることを伝えています。

また、季節ごとに、ナトカリ(塩分を減らし野菜や果物を多く摂取する)に配慮したレシピを考案して、道の駅や公民館などで配布しています。栄養バランスに気を付けて作る日々の家族の食事、継続しなくては意味がありません。ナトカリレシピは、台所にある食材で簡単に作れる時短レシピをたくさん紹介しています。

ナトカリレシピは、市公式ホームページでも紹介しています。



禁煙で 自分も他人も健康に

たばこの危険性

たばこの煙には、多くの化学物質や発がん物質が含まれています。喫煙は肺がんのリスクが高くなるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、呼吸器疾患、さらに糖尿病や妊娠周産期の異常、歯周病など、さまざまな病気の原因になります。また、新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、喫煙習慣のある人は重症化しやすいといわれています。

受動喫煙の防止

たばこは、受動喫煙にさらされる周りにも喫煙者と同じ病気のリスクや健康



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
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、受診してください。

※日本禁煙学会ホームページより

禁煙の治療と支援

健康に悪影響を及ぼす喫煙は、喫煙者本人や周囲の非喫煙者も含めてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を引き起こす要因にもなります。すなわち、「メタボ対策」としても禁煙は欠かせません。自分自身の健康とともに、身近な人の健康のためにも医師や保健師などに相談しながら禁煙に挑戦しませんか。一定の基準を満たした医療機関での治療には保険が適用できる場合もありますので、まずは専門医に相談してください。

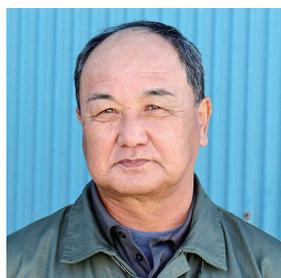
Interview 禁煙成功者の声



佐々木 良浩さん(60)
南方町一ノ曲

健診で喫煙指数が高いことを指摘されて、禁煙について意識していました。8年前にけがをしたのをきっかけに禁煙を決意。たばこをやめて3週間が過ぎたくらいから禁断症状がありましたが、ガムや禁煙補助薬の助けを借りて乗り切り、2カ月後には吸いたいという気持ちは一切なくなりました。

禁煙を始めてから、食事がより美味しく感じるようになったせいか、少し体重が増えました(笑)。規則正しい食生活と、毎日運動をするように心掛けています。



及川 勝一さん(64)
南方町大袋

禁煙したのは約17年前、47歳の時です。きっかけは、たばこの値上げと、子どもたちと「たばこをやめろ」と約束をしたことでした。

私の場合、禁煙を始めたその日から、特につらいと感じることもなく、すばっとやめることができました。毎日、家族が見守って(見張って?)くれたことが大きかったと思います。禁煙を考えている皆さんも、自分の体を気づかってくれる人たちの思いや、周りの人を思いやる気持ちを大切にしてください。



市民生活部健康推進課
本間 洋子 課長

健康なまちづくりを 目指して

生活習慣病の予防には、日々の取り組みを継続することがとても大切です。市では、笑顔で健康に「いきる」まちづくりを目指し7つの行動目標を掲げた「元気とめ！健康づくり宣言」を行い、地域や団体、関係機関と連携した健康づくりの取り組みを進めています。

自分の生活習慣を振り返り、気付いた時がチャンスです。自分に合った方法で健康づくりへの第一歩を踏み出してみましょう。

**元気とめ！
健康づくり宣言**

- 一. 動かそう！歩こう！あと10分
- 一. 適塩！プラス野菜あと一皿
- 一. めざせ受動喫煙ゼロ！
めざそう禁煙
- 一. しっかり歯みがき！
年に一度は歯科検診
- 一. ノンアルDAY！週2日
- 一. 活かそう！健診結果を生活に
- 一. つながろう！あいさつと笑顔で

登米市



本市の健康課題を見て、皆さんはどう感じましたか。危機感を覚えた人は少なくないのではないのでしょうか。

課題解決のためには、一人一人が健康に対する意識を高め行動することはもちろん、地域や行政などの協働による健康なまちづくりへの取り組みが必要で、市は「元気とめ食育21計画」を策定。「健康寿命の延伸」「0次予防からの健康推進」「協働による健康なまちづくり・食育の推進」「豊かな食の継承」の4つを基本方針に掲げ、安全安心な暮らしを支える笑顔で健康に「いきる」まちづくりの実現に取り組んでいます。

長引く新型コロナウイルス感染症に伴う生活スタイルの変化により、体力低下やストレスの蓄積など体や心の健康への影響が懸念されています。また、人口減少や少子高齢化の進行など私たちを取り巻く環境は変化し、医療・介護ニーズは今後ますます高まることが予想されます。

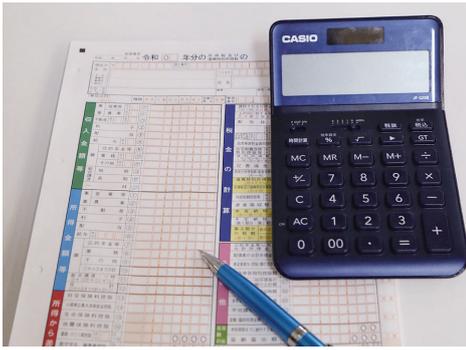
ウィズコロナ時代に対応しながら、これから迎えるアフターコロナを健康で心豊かに、自分らしく過ごしていくために、生活習慣を見つめ直しましょう。

所得の申告相談が始まります

令和5年1月1日現在、市内に住所があり、次に該当する人を対象に申告相談を行います。

申告が必要な人

令和4年中に収入があり、
①勤務先から源泉徴収票を交付されていない、勤務先で給与の年末調整をしなかった**②**事業所得（農業・商工業・サービス業など）、不動産所得、その他所得（配当所得・雑所得など）があった人
 ※所得がマイナスだからといって申告しない場合は課税所得が未確定となることか



ら、後日、所得の状況を確認する場合があります

※税務署（青色申告者、会計事務所）に依頼する人を含む）や国税電子申告・納税システム（e-Tax）で申告する場合は市役所での申告は不要です

附表提出のみの申告

次のいずれかに該当する場合は、申告書附表の提出で申告したことになります。

①収入が全く無かった（他市町村にいる家族の扶養になっているなど）
②収入が障害者年金、遺族年金、失業給付などの非課税所得のみ
 ※申告書附表は「所得の申告相談について（ご案内）」に添付しています。必要な項目を記入し、3月15日（水）までに各申告会場各総合支所市民課に提出してください

申告相談の受付方法

①会場に準備してある申告相談受付票（以下、受付票）を1世帯につき1枚記入**②**記入した受付票を会場に設置されている受付票回収ボックスへ入

れる**③**番号札を受け取る

※番号札に記載された指定時間の10分前まで会場にお越しください

※受け付けできるのは当日の申告分です。翌日以降の予約はできません。

※番号札に記載のある申告時間は目安であり、申告相談内容により時間が前後することがあります

税務署での申告を お願いします

次に該当する人は、税務署で申告してください

①青色申告 **②**過年度の申告 **③**取用以外で土地、建物など不動産を売却した **④**上場株式や先物取引所得がある **⑤**繰越損失の申告 **⑥**雑損控除の申告 **⑦**住宅借入金等特別控除の適用を受ける **⑧**相続税法対象年金の申告 **⑨**利子所得の申告 **⑩**初めての営業、不動産の申告 **⑪**令和4年1月2日以降に亡くなった人の申告

【問い合わせ】総務部税務課（市民税係）
 ☎0220(22)2163

税務署からのお知らせ

申告書作成会場の開設について

【開設場所】佐沼税務署 1階会議室

【開設期間】2月1日（水）～3月15日（水）

※土日、祝日は開設しません

【開設時間】午前9時～午後5時

※入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、当日会場配布しますが、配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。また、LINEを通じた事前発行も可能です ※会場では自身のスマートフォンやタブレットを使用して申告書を作成していただきます ※スマートフォンやマイナンバーカード（発行時に設定した暗証番号を含む）などを持っている人は、持参をお願いします

※3月は、大変な混雑が予想されます。早めの来場をお願いします

【問い合わせ】佐沼税務署

☎0220(22)2501（音声案内で2番を選択）

マイナンバーカード出張申請サポート

申告会場でマイナンバーカードの申請サポートを行います。

【時間】午前9時30分～11時30分、午後1時15分～3時

【持ち物】マイナンバーカード交付申請書または本人確認書類

【問い合わせ】市民生活部市民生活課（戸籍係）

☎0220(58)2118

開催日	場所
2月7日（火）	東和総合支所 3階
8日（水）	豊里公民館
9日（木）	石越総合支所 1階
16日（木）	登米総合支所 2階
21日（火）	津山老人福祉センター 2階
22日（水）	南方庁舎 2階
28日（火）	佐沼税務署
3月7日（火）	迫庁舎 2階
8日（水）	中田農村環境改善センター 2階
9日（木）	米山総合支所 2階

Information
02

お店の広告塔 バス停留所への広告募集

市民バス停留所への広告掲載希望者を募集します。お店の広告塔として活用ください。

【対象】事業所や事務所店舗などがある個人や法人

【募集期間】1月20日(金)～3月1日(水)

【申込方法】申込書に必要事項を記入し、郵送または持参してください

※指定の様式はまちづくり推進部市民協働課で配布するほか、市公式ホームページからダウンロードできます

※郵送の場合は、封筒の表に「バス停留所広告掲載申込」と

■広告内容

広告掲載場所(停留所名)	登米市民病院前(2枠) 佐沼高校北(2枠) 佐沼高校正門前上り(2枠) 佐沼高校正門前下り(2枠) 登米総合産業高校前(5枠) 若草園(2枠)
広告サイズ	A1版(縦841mm×横594mm)以内
掲載期間	令和5年4月～令和6年3月
掲載料	1枠あたり月額5千円(年額6万円)

■広告掲載イメージ



記載してください

※広告の制作、設置、撤去費用は広告主負担です

【申し込み・問い合わせ】まちづくり推進部市民協働課(地域づくり推進係)
〒987-0511 / 登米市
迫町佐沼字中江2-6-1
☎0220(22)2173

Information
03

自動販売機設置者を募集します

市の施設に設置する自動販売機の設置者を募集します。希望する場合は、次の方法で申し込みください。

【販売機の種類】清涼飲料水の自動販売機(災害救援対応型) ※酒類を除く

【電気料】設置者負担

【申込方法】必要書類(要領、仕様書など)を担当課窓口で受け取るか、市公式ホームページからダウンロードし、募集内容を確認の上、参加申込書類を提出してください

※公募希望者が複数の場合、抽選で設置者を決定します

【募集期間】1月19日(木)～2月9日(木)

【入札・抽選日】2月16日(木)

【申し込み・問い合わせ】総務部総務課(財産係)
〒987-0511 / 登米市
迫町佐沼字中江2-6-1
☎0220(22)2091



Information
04

水利組合などの施設維持管理費用に補助金を交付

市は、水利組合などで管理する農業水利施設の維持管理に係る電気料金・燃料費などが高騰し、経費が増加しているため、施設維持管理費用に補助金を交付します。

【対象施設】農業水利施設(揚水機場など)

【対象者】農業水利施設を維持管理する水利組合など ※個人以外

【対象事業費】令和4年度分の維持管理に係る電気料金・燃料費が、令和3年度と比較し増加した経費

水機場など)

【助成額】対象事業費の2分の1以内

【申請期限】2月17日(金)

【問い合わせ】産業経済部農林振興課(農地整備係)
☎0220(34)2709

■募集内容

選定方法	施設	台数	設置期間	設置料金
競争入札	登米市役所迫庁舎(バス待合所)	1台	令和5年4月1日～令和8年3月31日	落札金額
公募抽	迫定住促進住宅(管理事務所脇) ▶ 豊里定住促進住宅(管理事務所脇) ▶ 東和総合支所(1階ロビー) ▶ 米山総合支所(1階ロビー) ▶ 津山総合支所(駐車場内) ▶ 消防署北出張所(ポーチ脇) ▶ 消防署東出張所(ポーチ脇) ▶ 消防署津山出張所(ポーチ脇)	各1台	令和5年4月1日～令和7年3月31日	売上高には8%または8.8%を乗じた金額
	登米総合支所(1階ロビー) ▶ 南方総合支所(1階ロビー)	各2台		

Information
05

農業委員・農地利用最適化 推進委員を募集

市と農業委員会は、7月から活動できる「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」を募集します。

●農業委員

【役割】農地売買・貸借による権利移動の決定、農地転用許可の審議や会議などへの出席
【対象者】農業の識見を持ち、農業委員会の所掌する事項などについて、適切に職務を遂

行できる人

【定数】24人

【任期】令和5年7月24日(月)～令和8年7月23日(木)

●農地利用最適化推進委員

【役割】農地所有者などへの農地集積・集約化、遊休農地発生防止の働きかけや農地パトロール、会議への出席など
【対象者】農地などの利用最適化推進に識見を持ち、担当区

域内で現場活動ができる人

【定数】30人

【任期】委嘱日(令和8年7月23日(木))

●共通事項

【申込方法】推薦(団体または農業者など3人以上の連名による推薦)または本人の応募。規定様式と必要書類を添えて応募してください

【報酬】月額4万6千円
【募集期間】1月24日(火)～2月22日(水)

【申し込み・問い合わせ】農業委員会事務局(農政総務係)
☎0220(34)2317

Information
06

牛やニワトリなどの 飼養状況を調査します

口蹄疫、豚熱、鳥インフルエンザなどの家畜伝染病の発生予防・まん延防止のため、家畜または家きんを飼っている人は、飼養衛生管理状況などの報告が必要です。

※昨年度報告した人には、郵送などにより別途連絡します
※報告書の提出がない場合や不適切に飼養管理されている場合は、家畜保健衛生所の指導の対象になります

【対象者】次の家畜または家きんを1頭(羽)でも飼っている人(ペットとして飼っている人も対象です)▼家畜Ⅱ牛、豚、馬、綿羊、ヤギ▼家きんⅡニワトリ、アヒル、ウズラ、キジ、ホロホロチョウ、シチメンチョウ、ダチョウ

【報告期限】2月17日(金)
【問い合わせ】▼産業経済部農政課(畜産振興係)
☎0220(34)2713



▼県東部家畜保健衛生所(防疫班)
☎0220(22)2395

Information
07

子宮頸がん・風しん予防接種について

●子宮頸がん予防接種

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの主な原因とされるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防するワクチンです。2価ワクチンと4価ワクチンの2種類が定期接種の対象となっていますが、令和5年4月から新たに9価ワクチンも定期接種の対象になります。小学6年から高校1年相当までの女性などの定期接種の対象で未接種の人は、接種について検討ください。

●風しん(第5期)抗体検査・予防接種のクーポン券延長

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした風しんの抗体検査・予防接種について、未受検者・未接種者の人に令和4年4月にクーポン券を発送しています。クーポン券の有効期限を令和6年3月まで延長します。なお、お手持ちのクーポン券はそのまま利用できます。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(保健推進係)

☎0220(58)2116



病院事業だより

⑬市立病院における栄養管理室の役割

～市民の皆さんと未来の病院事業を一緒に考えるため、登米市病院事業についてシリーズで紹介します～

■市立3病院における栄養管理室の役割

病院における栄養管理室の役割は、患者の栄養状態を確認し、改善が必要なのか、今より低下しないようにするためにはどうすれば良いかを考え、水分や必要栄養素などのバランスを調整し、治療の基礎となる食事や濃厚流動食の提供をしています。

令和3年度には、腕や足、体幹などの部位別に、体脂肪量や筋肉量、水分量などを測ることができる「体組成計」を登米市民病院に導入。測定を希望する患者や測定が必要とされた患者を測定し、その結果をもとに栄養相談を行っています。退院後の自宅での食事も大切なことから、外来で通院する患者の栄養相談にも応じています。

また、かんだり飲み込んだりすることが難しい患者には、食事のやわらかさや形態を調整した「嚥下調整食」の提供をしています。施設や他医療機関へ転院する人には、栄養情報提供書を作成し、情報共有によりスムーズな転院などにつなげる、地域包括ケア体制強化に取り組んでいます。

Interview

適切な栄養管理を



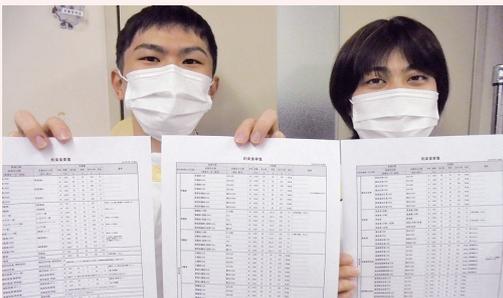
市民病院栄養管理室
芳賀 なおみ
管理栄養士長

病院の管理栄養士は、「栄養は治療の根幹」の考えのもと、個人の状態に配慮した栄養管理を行っています。

日々、どんな患者が入院してもすぐに対応できるように、毎食60種類以上の献立を準備し、医師の指示のもと食事を提供しています。食欲低下やアレルギーなどがある場合は、相談しながら食事を提供しています。

自宅療養中、食事が食べられなくなってきたり、体重が減ってきたかなと感じた場合は、外来での食事相談も行っていますので、気軽にお声掛けください。

栄養管理室の紹介



想定する入院患者に合わせ、60種類以上の献立を作成



毎日行う厨房ミーティング



栄養改善が必要な患者との面談による栄養相談



ベッドに寝た状態で、体組成の測定が可能

【問い合わせ】

登米市民病院管理課
☎0220(22)5511

健康

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

●冬場のヒートショックに気を付けよう

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神したり心筋梗塞といった血管の病気などを引き起こし身体へ悪い影響を及ぼしてしまうことをいいます。

【注意するポイント(お風呂の場合)】①入浴前に脱衣所や浴室を暖める ②湯温は41度以下、湯船に漬かる時間は10分を目安に ③浴槽から急に立ち上がらない ④食後すぐに入浴しない ⑤入浴する前に同居者に一声掛ける ⑥身体に負担をかけない用具(温浴シャワー)を使う

【ヒートショックにならないために】高齢者本人が注意することも大事ですが、家族み

2月の献血日程

4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、市公式ホームページをご覧ください。下記まで問い合わせください。

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
(保健推進係)
☎ 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

ひきこもり
ひとりで悩まないで
宮城県ひきこもり地域支援センター
☎ 0229(23)0024

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

高齢者の相談窓口

地域包括支援センター	電話番号
迫地域	0220(22)1152
中田・石越地域	0220(34)7611
石越分室	0228(34)4151
東和・登米地域	0220(53)4811
登米分室	0220(52)5090
米山・南方地域	0220(29)5821
南方分室	0220(58)4311
津山・豊里地域	0225(68)3780
豊里分室	0225(76)4811

みんなでヒートショック予防対策を取り入れましょう。
心配な事がありましたら、お住まいの地域包括支援センターに相談ください。
【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
☎ 0220(58)5551

2月のこころの相談	
日	場所・受付時間・担当
1 ㊦	豊里総合支所 13:30~15:30 カウンセラー
21 ㊦	中田保健福祉会館 13:30~15:30 医師
22 ㊦	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士
精神科の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、お住まいの総合支所まで申し込みください。 迫総合支所 ☎0220(22)5554 登米総合支所 ☎0220(52)5054 東和総合支所 ☎0220(53)4113 中田総合支所 ☎0220(34)2311 豊里総合支所 ☎0225(76)4113 米山総合支所 ☎0220(55)2112 石越総合支所 ☎0228(34)2113 津山総合支所 ☎0225(68)3114 ※南方町の人は健康推進課まで ☎0220(58)2113	
登米市民病院小児科救急診療	
●日曜日:受付時間9:00~16:30 ●夜間:小児(6歳以上)の診察を希望する場合はご連絡ください 【問い合わせ】登米市民病院 ☎0220(22)5511	

2月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
5 ㊦	佐藤医院(南方町) ☎0220(58)2058	プレミアム歯科(南方町) ☎0220(23)2038
11 ㊦(祝)	佐藤医院(豊里町) ☎0225(76)3420	高橋歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7411
12 ㊦	菅原内科クリニック(迫町) ☎0220(22)0888	高橋歯科医院(登米町) ☎0220(52)3210
19 ㊦	米川診療所(東和町) ☎0220(45)2301	ちば歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)6007
23 ㊦(祝)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎0220(21)1380	津山歯科診療所(津山町) ☎0225(68)3244
26 ㊦	八木小児科医院(迫町) ☎0220(22)2566	フジ歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7751
●診療時間 9:00~12:00、13:30~17:00 【休日急患当番医】 ●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。		
石巻市夜間急患センター		
●診療科目 内科、外科、小児科 ※原則応急処置まで 診療時間など、詳しくは問い合わせください。 【問い合わせ】石巻市夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内) ☎0225(94)5111		

**認知症の理解を深める
サポーター講座**

認知症を正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を見守り、寄り添い、支え合えるように応援する「認知症サポーター」を養成する講座を開きます。

【日時】2月15日(水)午後1時30分～3時

【場所】米山総合保健福祉センター

【申込期限】2月8日(水)

【申し込み】米山・南方地域包括支援センター

☎0220(29)5821

【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)

☎0220(58)5551

**お酒やひきこもりなどの
悩み抱えていませんか**

アルコール等依存症家族教室

アルコールなどの問題を抱える人の家族が、病気の治療や回復の過程、依存症による問題行動への対応について学び合う教室を開きます。

【対象】飲酒・ギャンブル・薬物など依存症の問題で悩んでいる人の家族

【日時】2月1日(水)午後1時

30分～3時

【場所】石巻保健所登米支所

ひきこもり・思春期専門相談

ひきこもりや思春期に関する悩みについて専門の相談員が相談に応じます。

【日時】2月20日(月)午後1時30分～4時30分

【場所】石巻保健所登米支所

【相談員】氏家靖浩(精神保健福祉士・公認心理師)

共通事項

【相談料】無料(要電話予約)

【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所(母子・障害班)

☎0220(22)6118

**妊娠・出産・子育て
応援します**

こんにちは赤ちゃんサロン

同じ気持ちを持つお母さん同士、妊娠中のこと、出産や育児のことについて、みんながゆつくり話してみませんか。

【日時】2月14日(火)午前10時～11時30分(要電話予約)

【場所】南方子育てサポートセンター

【内容】子どもの口の手入れ、母乳の話し

【申し込み・問い合わせ】南方子育てサポートセンター

☎0220(58)5558

ほくわたしむし歯ないんだよ

3歳6カ月健診でむし歯のなかった子どもたち



阿部 航成くん
(迫町錦東)



阿部紫姫花ちゃん
(迫町山の上)



梅本 結愛ちゃん
(迫町駒木)



及川 瑛大くん
(迫町内町)



及川 千颯くん
(迫町立戸)



小野寺亮太くん
(迫町立戸)



菅原 優愛ちゃん
(迫町西表)



藤原 旭芽くん
(迫町平柳)



境 誇真くん
(中田町南町)



佐藤 直希くん
(中田町南加賀野)



田中梨央奈ちゃん
(中田町堀郷)



阿部 叶くん
(豊里町山根)



小林 悠真くん
(米山町八軒小路)

令和4年12月中に応募があった子どもたちを掲載しています

☎0220(58)5558
【場所】石巻保健所登米支所
【日時】2月16日(木)午前10時～11時30分(要電話予約)
【場所】迫子育て支援センター
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)

【日時】2月21日(火)午前9時30分～午後3時(要電話予約)
【場所】南方子育てサポートセンター
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)

【日時】2月21日(火)午前9時30分～午後3時(要電話予約)
【場所】南方子育てサポートセンター
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)

地域に優しい灯りを 竹あかりで環境保全活動

「竹あかりイルミネーション2022」(上沼コミュニティ運営協議会主催、千葉博幸会長)が12月3～27日、上沼ふれあいセンターで開かれました。

3年前から始めたイルミネーションは、竹やペットボトルなど地域の廃材を使って作製。地域の皆さんでアイデアを出し合い設置しています。初日の点灯式には大勢の地域住民が訪れてカウントダウンを行いました。佐藤健美さん(69)＝中田町弥勒寺南＝は「伐採した竹などを捨てずに活用できないかとゼロから始めた活動で、地域の仲間との関係がより深まった。これからは地域行事として定着させていきたい」と話しました。



竹に開けた穴から漏れ出る光が幽玄な竹あかりと、ペットボトルで作ったクリスマスツリーの優しい明かりが輝きました。

明るい未来のために 南方の課題と提案を発表

南方小6年による「南方の未来発表会」が12月6日、南方農村環境改善センターで開かれました。

この事業は、児童たちに発表の場を体験してもらおうと、南方小と南方公民館の共催により初めて実施。発表会では、6年児童32人がグループに分かれて、本格的なプレゼンテーションにチャレンジ。児童たちは、千本桜や牛肉など地域の魅力を発信するイベントや、空き家や農業後継者不足の問題に取り組む提案などを堂々と発表しました。相原奏さん(6年)は「聞く人に伝わるように頑張りました。自分たちの考えたアイデアが一つでも採用されたらうれしい」と話しました。



会場には5年の児童と、地域住民約30人が来場し、発表者の思いや考えに熱心に耳を傾けていました。

専門知識を教えます まちゼミで18講座を開催

佐沼商店会連合会による「とめまちゼミ」が3年ぶりに開かれました。ゼミは各商店の店員さんが講師となり、美容や健康、ファッションなど、さまざまな分野の講座を提供。12月15日は、迫にぎわいセンターで、楽器に見立てたスコップを栓抜きでたたいて演奏する「スコップ三味線体験」(講師:若葉舞氏)が行われました。

初めてスコップ三味線を弾いた木村幸江さん(53)＝石越町駅前＝は「高齢者施設に勤めており、利用者さんに披露する一芸を身に付けたいと思っていました。練習を続けて、施設の行事で利用者さんを楽しませたいですね」と笑みを浮かべました。



参加者たちは、スコップの構え方やたたき方などの基礎を教わり、音楽とリズムに合わせて演奏に挑戦しました。

春の名所歴史を刻む 南方の千本桜石碑を建立

「みなみかた千本桜の石碑建立」(みなみかたさくらロード実行委員会主催、佐々木弘喜会長)が12月15日、南方町新大袋浦地内で行われました。

みなみかた千本桜は、高石地区から南大畑地区に至る堤防敷約7キロに及ぶ桜並木。開花の季節になると多くの人たちが訪れ桜を楽しんでいます。桜の木は、1969年に高石商店会会員が植栽したのが始まり。その後、地区住民の手により植栽を続け現在の姿となりました。佐々木会長は「千本桜のいわれはなかなか知られていない。石碑を建立したことにより、先人の功労を後世に伝えることができます」と話しました。



石碑には千本桜の紹介と地区住民の手による植栽や地区の人たちが桜を守ってきた歴史が刻まれています。

共に考える新図書館 講演会と意見交換会開催

「登米市の新しい図書館を考える講演会及びワークショップ」が12月17日、中田農村環境改善センターと中田保健福祉会館で開かれました。

第1部の講演会は、元秋田県立図書館副館長の山崎博樹氏の基調講演と名取市図書館館長の柴崎悦子氏の事例発表があり、市民ら約80人が来聴。第2部のワークショップでは、約30人の参加者が6グループに分かれ、「みんなで考える新しい登米市の図書館」をテーマに新図書館のイメージなどについて話し合い、「にぎやかで、明るく、楽しい図書館」や「子供が好きになる図書館」などを望む意見が出されました。



参加者の皆さんは、新しい図書館に望むことを付箋に書き出し、グループごとに発表しました。

新年照らす希望の火 キャンドルイベント燈火

「燈火」は12月26日、長沼フットピア公園で開かれ、450個の手作りキャンドルに火がともされました。

同イベントは、昨年3月の地震で被災したオランダ風車の復興を願うとともに、希望に満ちた新たな年への願いを込めて企画。当日は参加者によるキャンドルの飾り付けや、風車のライトアップ点灯式が行われ、多くの人を訪れました。来場者は通路に並べられたキャンドルに足元を照らされ、幻想的な雰囲気を満喫していました。中井恵美子さん(74)＝東京都文京区＝は、「温かな光を背景に、孫と一緒に良い写真を撮ることができました」と話しました。



手作りキャンドルには、来年への願いや絵が描かれたものもあり、来場者は温かな火の揺らぎを撮影していました。

Half Century

寄り添い半世紀

Monthly Hot Communication



岩渕
文子さん(72)
勇一さん(75)

12月入籍
1971(昭和46)年
中田町・巻

農業で子どもたちを支えたい

★出会ったきっかけは

【勇一】仕事の関係で行った取引先に事務員として働いていて、いい人だなと思って声を掛けたことですね。

★印象に残っている思い出は

【文子】孫のお世話で沖縄県や新潟県に二人で行ったことです。ちょっとした旅行気分を味わいつつ、かわいい孫のお世話をしながら遊んだことが印象に残っています。

★お互いの性格は

【勇一】落ち着いていて優しい人だよ。地域の人たちとも仲が良くして社交的な人です。

【文子】何事にも一生懸命な人です。特に野球には一途ですね。

★これからの生活は

【二人】孫の成長を見守ることが楽しみかな。コロナ禍で自粛していた県外、海外の学生を対象にした農家体験民泊の受け入れも再開していきたいです。

Young

まちの若い衆

Monthly Hot Communication

大友 和恵さん(20)

おおとも・かずえ 米山町・六軒屋敷

★身長と血液型 161センチでA型です。

★現在は 市内にある介護施設で介護事務をしています。幼い頃のおじいちゃんとおばあちゃんと一緒に楽しく遊んだ思い出が心に残っていて、高齢者の介護関係の仕事に興味を持ちました。現在は、施設全体の事務と会計を担当しています。始めは、職場の雰囲気や仕事がよく分からず戸惑うことがありましたが、上司から分かりやすくアドバイスをもらい仕事を覚えることができました。

★自分の性格 友人からは優しく、真面目な性格だとよく言われます。

★趣味は 特撮作品が好きで、映像を見たり、関連グッズを集めたりしています。

★休日は 家族や友人と買い物や映画を見に出かけることが多いです。

★好きなタイプは 趣味や仕事など何事にも一生懸命な人に心を引かれます。

★今やってみたいこと 家族や友人と温泉旅行をしてみたいです。

★登米市について一言 コロナの影響で、さまざまなイベントが少なくなっているので、コロナが収まったら徐々にイベントが増えて、登米市全体が盛り上がりたいたいと思います。





Dream

ぼくとわたしの夢

Monthly Hot Communication

三浦 輝紗さん

みうら・きさ 石森小5年
中田町・ニツ木

夢をかなえるために

私は将来、小学校の先生になりたいです。私のおじいちゃんとおばあちゃんは、学校の先生でした。だから、私分からないことがあると、いつも二人が分かりやすく教えてくれます。そんなおじいちゃんとおばあちゃんを見ていると、かっこ良くて、私もおじいちゃんやおばあちゃんみたいに、人にいろいろなことを教えられたらいいなと思うようになりました。それで、私は、おじいちゃんやおばあちゃんのように、将来、小学校の先生になりたいと思っています。

私は、何でもあきらめないで一生懸命取り組んで、誰にでも優しくできる先生、子どもがみんな楽しいと思える教室をつくれる先生になりたいです。そんな先生になるためには、今のうちから人に優しくして思いやりの心を持ち、分からないことや問題があったら考えたり、調べたり、人に聞いたりして理解して、成長していきたいと思っています。

Child

わが家のアイドル

Monthly Hot Communication



佐藤 舞果ちゃん(1歳)

2021年1月25日生まれ
登米町・我津郷
翔さんの次女
元気いっぱいな末っ子。
何事にもチャレンジし
てすくすく大きく育っ
てね。



千葉 匠翔くん(1歳)

2021年6月16日生まれ
迫町・西館
賢さんの次男
みんなから愛されてい
るわが家のアイドル。
たくさん笑って元気に
育ってね。

河内 玲花ちゃん(2歳)

2020年11月5日生まれ
登米町・九日町
一希さんの次女

お姉ちゃんが大好きな玲花。たくさん走り回って食べて大きくなってね。



佐藤 凜ちゃん(1歳)

2021年12月17日生まれ
中田町・新町
旭さんの長女

小さく生まれたけど今では平均より大きくむちむちに。毎日癒やさんと幸せをありがとうね。



情報場 広報 Information

掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の影響などに伴い変更になる場合があります。

催し

子どもたちが思い描く 登米市の未来

第15回「子どもたちが考える登米市の未来新聞コンクール」への出展作品を展示します。

子どもたちが、将来にわたって住み続けたいと思う市の未来の姿を想像し、自由な発想で壁新聞にまとめています。豊かな感性、創造力に満ちた作品をぜひご覧ください。

【期間】2月3日(金)～19日(日)

【場所】イオンタウン佐沼

【展示作品数】小学6年部門 13校66点、小学5年部門 4校22点

【問い合わせ】まちづくり推進部 市民協働課(市民活動支援)

夜間納税相談窓口 (2月・3月分)

【日時】2月16日(木)
3月23日(木)
いずれも午後8時まで

【場所】総務部税務課
(迫庁舎1階)

【問い合わせ】
総務部税務課(徴収対策係)
☎0220(22)2169

マイナンバーカード 申請サポート

【日時】2月15日(水)
3月15日(水)
午前9時30分～午後4時

【場所】南方庁舎2階図書室

【予約・問い合わせ】
市民生活部市民生活課(戸籍係)
☎0220(58)2118

☎ 0220(22)2173



さぬま文化・歴史講演会 を開催

迫町佐沼と仙北鉄道テーマにした講演会を開催します。仙北鉄道は昭和43年まで瀬峰町から迫町佐沼を経由し登米町までを結んだ鉄道です。佐沼の発展と住民の営みを支えたこの鉄道とまちの発展をテーマにした講演です。

【日時】2月5日(日)午前10時開会(資料展示は午前9時から)

ら)▼第一部 記録動画放映
▼第二部 講演会
※第1・2部ともに30分程度

【場所】迫公民館

【講師】後藤清之氏

【定員】40人

【申込期限】2月3日(金)

【その他】参加者には仙北鉄道をモチーフにした限定記念品を準備しています

【申し込み・問い合わせ】迫公民館
☎0220(22)7324

募集

放課後児童クラブで働く 職員を募集します

【身分】会計年度任用職員
【勤務時間】▼平日 午後0時45分～6時30分 ▼土曜日や夏休みなどの長期休暇 早番

午前7時30分～午後1時15分(遅番)午後0時45分～6時30分
※利用児童の状況により、勤務時間が変更になる場合があります

【勤務に必要な資格】①指導員
▶ 放課後児童支援員資格(次に該当する人は、勤務しながら上記の資格を取得できます)
▼ 保育士または社会福祉士の資格を有する人
▼ 幼稚園、小学校、中学校、高等学校などの教員免許状を有する人
▼ 大学院で次の学科を専修または相当する課程を修めて卒業した人(社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学、体育学)
▼ 高等学校卒業者などで、放課後児童健全育成事業に類似する事業または児童福祉事業に2年以上従事した人
▼ 放課後児童健全育成事業に5年以上従事した人
② 準指導員
▶ 必要な資格は特になし
せん。子どもが好きな人、子育ての経験を生かしたい人、児童の健全育成に協力したい人はぜひご応募ください

【賃金】①指導員 月額11万4925円～14万5048円
②準指導員 月額10万2461円～11万6780円
※勤務年数による

【申込方法】総務部人事課および

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

エネルギーに夢をのせて・・・クマネンドリームガス 広告

快活生活 創造企業
熊谷燃料住設株式会社
ドリームくん
災害時安定供給施設

- BFCクマネン
- エコのまきらり
- 備前オウニング
- 燻ケアサービス

TEL.0220-22-2415(代) FAX.0220-22-6732
http://www.kumanen.jp E-mail:info@kumanen.jp

住宅入居者を募集

募集する住宅	
市営住宅	迫梅ノ木住宅2号棟101号(昭和61年) (迫町佐沼字八幡一丁目6番地1) ▶ 募集戸数=1戸(3LDK) / 家賃月額=1万9500円 ~2万9100円 / 駐車場利用は1台のみ(契約なし)
	米山今泉住宅2-23号(平成17年) (米山町字桜岡今泉39番地2) ▶ 募集戸数=1戸(2DK) / 家賃月額=1万9000円~ 2万8400円 / 駐車場利用は1台のみ(別途2千円)

【入居資格】住宅に困っている世帯
 ※市営住宅は低所得世帯であることなどの入居要件があります
 ※詳細は住宅都市整備課または各総合支所市民課備え付けの募集要項を確認ください
【申込期限】2月3日(金)※期限厳守・郵送不可
【申し込み】各総合支所市民課または建設部住宅都市整備課
【問い合わせ】建設部住宅都市整備課(住宅係)
 ☎0220(34)2316

● RPA入門講座
【訓練内容】RPA(パソコン上のソフトウェア型ロボットによる業務自動化)の入門的内容および演習

石巻高等技術専門校 受講生を募集



医療局ホームページ

【償還方法】無利子貸し付けとし、看護師奨学金貸付の最後の月から10年以内に償還 ※償還免除制度はありません
● 共通事項
【連帯保証人】2人
【申込方法】郵送または持参 ※応募書類は医療局ホームページからダウンロードできます
【審査方法】書類審査、面接審査(4月予定)
【受付期間】2月1日(水)~3月31日(金)
 ※当日消印有効
【申し込み・問い合わせ】医療局経営管理部経営管理課(管理係)
 〒987-0511 / 登米市 迫町佐沼下田中25
 ☎0220(21)6888

● 共通事項
【申し込み・問い合わせ】石巻高等技術専門学校
 ☎0225(22)1719

【対象者】在職中の人で2日間受講可能な人
【募集人数】10人
【訓練日時】3月7日(火)、8日(水) / 午前9時~午後3時50分
【場所】石巻高等技術専門学校 西館パソコン室
【募集期限】2月22日(水)
【費用】テキスト代500円(授業料は無料)
【持ち物】筆記用具、昼食
● 経理基礎科
【訓練内容】パソコンによる基礎的な事務処理技能と簿記会計知識の習得
【対象者】ハローワークの受講指示、受講推薦または支援指示を受けられる人
【募集人数】15人
 ※応募者が少ない場合は、中止することがあります
【訓練期間】3月23日(木)~6月21日(水)
【場所】JMTC佐沼教室
【募集期限】2月24日(金)
【面接選考】3月6日(月)
【選考場所】県登米合同庁舎
【費用】テキスト代約1万3千円(授業料は無料)

● 市看護師奨学金
【対象者】令和5年4月以降に

市立病院に就職希望の 看護学生を奨学金で支援

び各総合支所で配布している会計年度任用職員登録申請書に必要事項を記入し、各総合支所に持参するか、総務部人事課に郵送してください
【申し込み】総務部人事課(給与厚生係)
 〒987-0511 / 登米市 迫町佐沼字中江2-6-1
【問い合わせ】福祉事務所子育て支援課(子育て支援係)
 ☎0220(58)5562

【募集人数】8人程度
【貸付金額】20万円以内

市看護師修学一時金

看護師養成施設に入學または在學し、将来看護師として市立病院などに勤務しようとする人
【募集人数】8人程度
【貸付金額】月額10万円以内
【貸付期間】貸付決定月から、看護師養成施設を卒業する月まで
 ※看護師養成施設の修学年数を限度とします
 ※要件を満たした場合は、償還が全額免除になります
● 市看護師修学一時金
【対象者】看護師奨学金貸付対象者のうち希望者

DAIYU HOME CENTER
ダイユーエイト 登米中田店

8

おすすめ新生活用品
取り揃えました!!

※写真はイメージです

毎月8のつく日 **8日 18日 28日** + 毎週土曜日

税抜**3,000円**以上お買上げで

ポイント 5倍

ダイユーエイト登米中田店案内図 広告

ウジエスーパーさん
マツモトキヨシさん
葉王堂さん
JAみやぎさん
中田総合体育館
登米市立登江小学校

ヨークタウン内
ダイユーエイト登米中田店

DAIYU HOME CENTER
8
 宮城県登米市中田町石森字駒牽400
TEL 0220-23-9433
 営業時間 あさ8時~よる8時まで

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。

放送大学4月生募集のお知らせ

放送大学はテレビ、ラジオの放送やインターネットを通して自宅で学べる大学です。働きながら学んで卒業したい、学びを楽しみたいなどさまざまな目的で10〜90代の幅広い年代、職業の人が学んでいます。心理学、福祉、経済など幅広い分野を学べます。

※資料を無料で配布しています。詳しくは問い合わせいただくか公式ホームページをご確認ください

【申込期間】▼第1回 2月28日(火)まで ▼第2回 3月1日(水)〜14日(火)

【申し込み・問い合わせ】放送大学宮城学習センター
☎ 022(224)0651

ひとり親就業支援講習会 介護初任者研修会の開催

介護関係の就業を目指した講習会を開催します。

【対象】県内在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる人

【託児】3歳〜小学3年(託児料無料)

【日時】4月9日(日)〜9月24日(日) / 午前9時〜午後5時

10分

※毎月日曜日、計21回

※休校日 8月13日(日)

【場所】県母子・父子福祉センター

【定員】13人

※定員を超えた場合は選考

【申込期間】2月21日(火)〜3月15日(水) 必着

【費用】教材、実習費約9千円(受講料無料)

【申込方法】講習名、住所、氏名、電話番号、託児の有無(年齢を記入し、ハガキかファクシミリで申し込みください)

【申し込み・問い合わせ】県母子福祉連合会(県母子・父子福祉センター内)
〒983-0832 / 仙台市宮城野区安養寺3丁目7-3
☎ 022(256)6512

お知らせ



県母子福祉連合会ホームページ

Jアラートの緊急情報 伝達試験を実施

全国瞬時警報システム(Jアラート) 国から配信される

ねんきんだより

年金相談・手続きはぜひ予約を

日本年金機構では、年金相談や年金請求手続きについて、事前予約を受け付けています。

予約は相談希望日の1カ月前から前日まで受け付けています。予約をする際は、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書、年金証書など)を用意してください。待ち時間の少ない「予約相談」をぜひ利用ください。

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、電話での相談も実施していますので、ぜひ利用ください。

【予約相談受付】

☎ 0570(05)4890

※全国共通の予約専用受付電話

【問い合わせ】

▼年金相談関係

☎ 0570(05)1165

▼年金加入関係

☎ 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

【問い合わせ】総務部防災危機対策室(危機対策係)
☎ 0220(23)7393

自然災害による被災者の 債務整理について

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害(注1)により影響を受けた個人や個人事業主は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイド



一日一組限定の特別な空間

広告

株市民葬祭



誠香社

24時間受付

0220-34-4856(代表)

登米祝祭劇場 2月のイベント情報

開催日	内容	問い合わせ
5 ㊥	●親子で楽しむワークショップ 「ゴーシュの演奏会」 【時間】①午後2時②午後5時 【会場】小ホール 【入場料】大人2000円／中学生以下1500円／ 大人＆中学生以下3000円	登米祝祭劇場 ☎0220(22)0111
12 ㊥	●第16回登米市民俗芸能大会 【時間】午前10時 【会場】大ホール【入場料】無料	市教育委員会文化財文化 文化振興室 ☎0220(21)5411
	●女性支援フォーラム 【時間】午後2時【会場】小ホール 【入場料】無料(要申込)	スマイルむさし ☎090(6681)9035
18 ㊥ 19 ㊥	●第14回登米市民文化祭 【時間】午前10時 【会場】大・小ホール【入場料】無料	同実行委員会 ☎0220(22)2173
22 ㊥	●安全就業推進大会 【時間】午後1時30分 【会場】大ホール 【参加者】関係者のみ	登米市シルバー人材セ ンター ☎0220(22)8526
23 ㊥ (祝)	●舞台技術講座 【時間】午前10時【会場】小ホール 【参加料】1000円／高校生無料(要申込)	登米祝祭劇場 ☎0220(22)0111
25 ㊥	●登米市社会福祉協議会地域福祉フォーラム 【時間】午後1時30分 【会場】大ホール【入場料】無料	同協議会 ☎0220(21)6310
26 ㊥	●ふだん着コンサート TOME the ROCK 【時間】午後1時30分 【会場】小ホール 【入場料】500円／高校生以下無料(要整理券)	登米祝祭劇場 ☎0220(22)0111

※2月の休館日は、6日、13日、20日、27日です
 ※入場料は前売り価格です

ライン」により、住宅ローンな
 どの免除・減額(注2)を申し
 出ることが出来ます。
 (注1)令和4年福島県沖を震
 源とする地震、令和元年台風
 第19号に伴う災害などが該当
 します
 (注2)債務の免除などには、
 一定の要件を満たすことや借
 入先の同意が必要となります
 【ガイドラインを利用するメ
 リット】▼弁護士などの登録
 支援専門家による手続きの支
 援が無料で受けられます▼財

産の一部を手元に残せます
 (被災状況、生活状況などの個
 別事情により異なります)▼
 債務整理したことは個人信用
 情報として登録されません
 【問い合わせ】詳しくは、ロー
 ン借入先の金融機関などに問
 い合わせいただくか、運営機
 関のホームページをご覧ください



東日本大震災・
 自然災害被災者
 債務整理ガイド
 ライン運営機関

集会所などへ備品を整備 宝くじ助成事業

行政区や町内会などの団体
 が「令和4年度コミュニティ
 助成事業(宝くじ助成事業)」
 で、備品を整備しました。この
 事業は、自治総合センターが
 宝くじ受託収入を財源に、コ
 ミュニティ組織などの健全な
 発展と宝くじの普及広報を目
 的として実施しています。
 ●整備した備品など
 ▼長根区Ⅱエアコン、液晶テ

支局
 ☎0220(52)2070

【問い合わせ】仙台法務局登米
 支局

ご存じですか 自筆証書遺言書保管制度



自分が書いた遺言書を法務
 局に預けることができます。
 法務局が預かることで、紛失
 や改ざんなどの問題がなくな
 ります。自身の財産を大切な
 人に託す一つの方法として遺
 言書を検討している場合は、
 ぜひご利用ください。

レビなど▼茂栗地区会Ⅱ演
 台、両面脚付ホワイトボード
 など▼佐沼駅前区自治会Ⅱ
 物置、エアコンなど▼大形行
 政区Ⅱ折りたたみテーブル、
 ミーティングチェアなど
 【問い合わせ】まちづくり推進
 部市民協働課(市民活動支援
 係)
 ☎0220(22)2173

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	仙台(営)/〒989-3127 宮城県仙台市青葉区愛子東三丁目7番2号 TEL.022-799-7213 FAX.022-799-7214 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	広告
	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	有限会社 リースキン宮城 TEL.0220-22-3431 FAX.0220-22-3495 〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字 下田中53番地8	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) [すずらん保育園] TEL.0220-23-8688

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。

よつ葉マーケットを 開催します

中央障害者地域活動支援センター(よつ葉ハウス)では、毎月1回、自主制作品の販売会を開いています。ぜひご来場ください。

【日時】1月27日(金)、2月28日(火)／午前10時～午後1時
【場所】登米市中央障害者地域活動支援センター
☎ 0220(22)0222

【問い合わせ】福祉事務所生活福祉課(障がい福祉係)
☎ 0220(58)5552



ものづくりの成果を発表 東北ポリテックビジョン

職業能力開発大学校などの「ものづくり教育訓練」に係る成果物を発表します。

【日時】2月17日(金)午前9時

30分～午後5時、18日(土)午前9時10分～午後3時15分
【場所】東北職業能力開発大学校(栗原市)

【内容】▼学生の研究発表・作品展示▼ものづくり・ロボット競技会

※18日(土)午後1時～2時30分に記念講演を開催します
【問い合わせ】東北職業能力開発大学校
☎ 0228(22)2082

子どもの教育資金 日本政策金融公庫が支援

「国の教育ローン」は、高校や大学などへの入学時、在学中に必要な費用を対象とした公的な融資制度です。

【融資額】1人当たり350万円以内

【使用用途】入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

【金利】年1.95%(固定金利)／母子・父子家庭などは、年1.55%(令和4年12月1日現在)

【返済期間】18年以内

【問い合わせ】▼教育ローンコールセンター

☎ (0570)008656

▼ナビダイヤル

☎ 03(5321)8656

活用ください 勤労者融資制度

市は、東北労働金庫と提携し、勤労者の生活の安定を目的に低金利で各種資金を融資しています。

【対象】①市内に住所を置き、勤労している②申し込み時の年齢が18歳以上、勤続年数1年以上、前年の年収が150万円以上③東北労働金庫の審査基準を満たせること
【申し込み・問い合わせ】東北労働金庫迫支店
☎ 0220(22)6511

勤労者融資制度の融資条件

資金	金利	融資額	返済期間	資金用途
生活資金	2.75%	100万円	7年	趣味、葬儀費、耐久消費財購入費用など
教育資金	1.55%	300万円	10年	入学金・授業料や送り費用など
福祉資金	1.25%	100万円	7年	医療、介護、災害復旧および育児・介護休業中の生活資金など
自動車資金	1.55%	200万円	7年	自動車購入、自動車関連諸費用など

一般競争入札で市有財産を売却します

【財産売却一般競争入札案内書の交付】

1月19日(木)～2月16日(木)の期間、総務部総務課財産係(迫庁舎2階)で交付します

【申込方法】

申請書に必要事項を記入の上、次の書類を添付して持参してください

【添付書類】

▶個人＝①住民票②印鑑証明書③本籍地の市町村長の発行する身分証明書④身分証(運転免許証、健

康保険証などの写し)⑤国、県および市税の納税証明書／各1通

▶法人＝①法人登記簿謄本②代表者の印鑑証明書

③国、県および市税の納税証明書／各1通

※申込書の配布など詳細は、問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください

【申し込み・問い合わせ】

総務部総務課(財産係)

☎ 0220(22)2091

■売却物件

番号	区分	所在	地目	地積	最低売却価格
物件1	土地	豊里町上町裏109番5	宅地	170.64平方メートル(約52坪)	2,449,000円
物件2	土地	津山町柳津字形沼9番71	宅地	151.30平方メートル(約46坪)	1,248,000円

相談

結婚支援センター
出張登録・相談会を開催

「みやマリ！」は結婚を希望する独身男女を支援するため、AI(人工知能)を使ったマッチングサービスを導入しています。出張登録・相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

【日時】2月25日(土)午前10時～午後4時30分

【場所】迫公民館2階大会議室
【対象】20～49歳の県内在住・在勤、または将来的に宮城県へ移住予定の独身男女

【入会登録料】1万1千円(2

年間有効)

【登録料半額キャンペーン】2月28日(火)までは、20歳代の男女(実施期間中に誕生日を迎え、30歳になる人も対象)の人は登録料が半額になります

【申込方法】「みやマリ！」公式ホームページから入会申し込みと来所予約をしてください

【必要書類】相談会には次の書類を持参してください
①写真付き本人確認書類(運転免許証またはマイナンバーカードなど)
②独身証明書または戸籍抄本
③収入証明書(令和4年分源泉徴収票または令和4年度所得証明書など)

【問い合わせ】みやぎ結婚支援センター
☎ 0222(797)3083

障がい者の自立に向けて
しごと相談を開設

【日時】2月28日(火)①午前9時30分②午前11時③午後1時30分④午後3時

【場所】県東部保健福祉事務所 登米地域事務所
※職業のあつせんではありませんのでご注意ください
【申し込み・問い合わせ】福祉事務所生活福祉課(障がい福祉係)
☎ 0220(58)5552
☎ 0220(58)2375

消費生活に関する
相談を受け付けます

悪質な訪問販売や契約に関

するトラブルなど、消費生活に関する問題の解決や未然防止のため、専門の相談員が相談に応じます。

【相談窓口】市消費生活相談窓口(南方庁舎2階)
☎ 0220(58)2117

※電話または来訪相談
【問い合わせ】市民生活部市民生活課(市民総務係)
☎ 0220(58)2118

生活や仕事などの
悩み相談に応じます

生活や仕事の悩み、心配事などを専門知識を持つ支援員に相談できます。相談は無料で秘密は守られます。
【日時】①2月14日(火)②28日

☎ 0220(58)2118

2月の納税

国民健康保険税・・・9期
介護保険料・・・・・・9期
後期高齢者保険料・・・8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 / 2月28日(火)

登米市の人口・世帯数

(令和4年12月末現在)

地区	世帯数	人口(人)			計(前月比)
		男	女		
迫	7,682	9,521	9,996	19,517	(▲29)
登米	1,735	2,135	2,306	4,441	(▲8)
東和	2,234	2,792	2,848	5,640	(▲10)
中田	5,283	7,461	7,712	15,173	(▲20)
豊里	2,134	3,058	3,104	6,162	(▲3)
米山	2,810	4,154	4,242	8,396	(▲33)
石越	1,525	2,209	2,196	4,405	(▲9)
南方	2,717	3,968	4,148	8,116	(▲6)
津山	1,117	1,401	1,544	2,945	(▲6)
合計	27,237	36,699	38,096	74,795	(▲124)

※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

(令和4年12月末現在) ※佐沼・登米警察署調べ

	R4	R3	増減数
人身事故発生件数	104件	95件	9件
死者数	1人	2人	▲1人
負傷者数	122人	98人	24人
物損事故発生件数	1,222件	1,362件	▲140件

※R4年1月からの延べ件数(前年同期と比較)

警察署からのお知らせ

特に早朝と夕方は路面が凍結している恐れがあります。心と時間に余裕を持ち、スピードは控えめにしましょう。
「1割のスピードダウン・2倍の車間距離・3分早めの出発」

12月の災害件数

火災 救急 救助
4件 376件 4件

令和4年累計 (39件) (3,644件) (49件)

前年同月 2件 298件 1件

※寒さが増し、空気が乾燥する日が続いています。火の始末をしっかりと行い、自分や周りの人の大切な命と財産を火災から守りましょう。



ハローワークはさまざま発行求人情報
ハローワークはさまざま発行している求人情報を掲載
掲載日は祝日を除く毎週火曜日の午後3時です

一人で抱え込まないで
多重債務者無料法律相談

【日時】2月24日(金)午後1時～4時10分

【場所】迫にぎわいセンター
【担当】及川毅(弁護士)
【相談申し込み】

☎ 0220(58)2117
【相談料】無料(要電話予約)
【問い合わせ】市民生活部市民生活課(市民総務係)

(火) / 午前10時～午後4時
【場所】①浅水ふれあいセンター②北方公民館
【問い合わせ】そ・えーる登米
☎ 0220(23)8610
☎ 0220(23)8665

ときめき人

Tokimeki bito



一代限りの 救える命を 守りたい

追町・光ヶ丘西

千葉 紘子さん

ちば ひろこ
1978年生まれ 血液型 / AB 型

Profile

「ねこあん」は市唯一の猫カフェとして2019年9月、中田町浅水にオープン。22年1月に追町佐沼に移転し、リニューアルオープンしました。保護猫たちが癒やしの時間を提供してくれます。



ねこあんinstagram
猫の引き取りはしていません。里親さん探しのお手伝いをしています。

店内で猫と触れあうことができる猫カフェ「ねこあん」。「主役は保護猫です。猫と同じ空間でくつろぎ、癒やされてほしい」と話すオーナーの千葉さん。元々保護猫を飼っていた千葉さんは、野良猫の現状を少しでも知ってもらえきっかけづくりとして、「カフェで猫たちにも働いてもらおう」と保護猫が活躍できる猫カフェをオープン。店を営む傍ら子猫などの里親探しも行い、救える命を一つでも多く守るための活動に力を注いでいる。

千葉さんは、野良猫が増えないよう、捕獲して不妊去勢手術を施し、元いた場所に戻す「TNR活動」にも協力している。手術済みの証として耳先がカットされた猫はさくら猫と呼ばれ、こうした活動は全国でも広がりつつある。

「猫は繁殖力が強く、生後半年くらいから年に2、3回、5から8匹の子猫を産みます。野良猫の不妊去勢手術ができれば、繁殖を抑えて自然に数を減らすことができます」さくら猫と呼ばれるのは一代限り。この活動に賛同し、一歩踏み込み、まだ1匹のうちに対策を施してくれる人が増えることを願う。

「TNR活動の浸透はまだまだこれから」飼い主がいらない猫がいても、それはさくら猫。あそこに捨て猫がいたよという声が無くなることを目指す。「迷ったら相談してほしい。目標は殺処分ゼロです」と話す千葉さん。「里親さんからの近況報告がなによりうれしい」と目を細めながら温かく猫たちを見つめ続ける。

編集後記

▼運動不足は私と言っても過言ではないほど、コロナ禍になってから運動していません。「ながら運動」を教わり実践してみたら、結構きつけれど不思議と爽快感があつて気分がスッキリ。いつでも簡単にできるので毎日継続していこうと思います。今度こそ脱三日坊主、頑張ります。(渡邊)

▼夜の長沼をともしキャンドルイベント「燈火」。風車のライトアップと相まった幻想的な雰囲気ですっかり魅了されました。一方、暗い中での撮影では、明るさやシャッタースピードなどの設定に悪戦苦闘。カメラをもっと覚えなければと改めて痛感しました。(白石)

▼地域の皆さんの理解と協力で飼育する、特定の飼い主のいない猫を地域猫というそうです。野良猫を排除するのではなく適切に管理。それ以上数を増やさず、一代限りの生を全うさせる。野良猫を減らし、トラブルをなくそうとする取り組みが全国で少しずつ動き始めています。(佐々木)



登米市公式ホームページ

(新型コロナウイルス感染症の影響に伴うイベント中止などの情報は公式ホームページでお知らせしています。) <https://www.city.tome.miyagi.jp/>



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/>

