



ダイヤモンド
シティ
小美玉
見つける。
みがく。
光をあてる。

もっと小美玉を語りたくなるマガジン

2023年
October

10

広報
**おみ
たま**
第211号

contents

[特集] ナツジの世界へようこそ	2-5
気になるあの人	6
わだい	7-10
TOPICS	11-14
四季の歌	15
4コマ小美玉暮らし	16



Question!
クイズ
表紙に隠された
4つのナツジを
見つけるナジ!



それは
燃えるごみ?



知れば使ってみたくなる!

**ナツジの世界へ
ようこそ**

広報
おみたま
第211号

知れば使ってみたくなる!

ナッジの世界へ

ようこそ

Nudge Theory

「健康管理のために健診を受けよう」、「地球のためにごみを分別しよう」。頭ではわかっている、つい後回しにしていること、ありませんか？ そんな「本当はやったほうがよい」行動へとそっと後押しする仕掛け「ナッジ」が、近年注目されています。街中や職場、家の中など、私たちの身の回りにも、隠れたナッジの仕掛けがたくさん。仕組みを知ればきっと試してみたくなる、ナッジの世界へようこそ！

今月の表紙



買い物中のおみ子の周りに、ナッジの仕掛けが4つ隠れています。クイズの答えは特集ページ下をチェック！

登場人物



おみ子

ハンドメイド作家。夫と二人暮らし。仕事以外では面倒くさがりな性格。



ナジたん

ナッジの精。暮らしの中にある「ナッジ」を見つけると現れる。



たま夫

おみ子の夫。市内企業に勤める。おみ子の健康を気にかけている。

漫画 清水すす菜



グラフィックデザイナー兼イラストレーター。家族は夫と子ども2人と黒猫1匹。夫の通勤を機に2020年3月から小美玉市民に。

第1話

ナジたん登場
ナッジってなに？



解説
するナジ!

ナッジー望ましい行動へと後押し

ナッジは、「肘でつつく」という意味の英語で、「人が自発的に望ましい行動を取れるように後押しする仕掛け」のこと。階段の利用を促すため消費カロリーを示した階段や、コンビニのレジ前の足跡など、さまざまな場面で活用されています。行動経済学の研究でノーベル経済学賞を受賞したセイラー教授らが2008年に発表し、世界中に広まりました。ナッジの特徴は、「人間は合理的な判断をしないことがある」という前提に立っていること。例えば、減量したいと思っているのに食べ過ぎてしまったり、好まない洋服をセールだからと買ってしまったり。誰しも思い当たることがあるのではないでしょう



こんなにある！ 街中のナッジ



レジ前の足跡



スーパーなどのレジ前の床には足跡マークが貼られています。係員が誘導しなくても、わかりやすい目印により人々が自発的に整列できるように促す仕掛けです。

「ありがとう」貼り紙



商業施設のトイレでよく見かける「きれいに使ってくれてありがとう」の貼り紙。人から好意をもらうと好意を返したくなるという心情に訴えかけています。

ボトルラベルの裏におみくじ

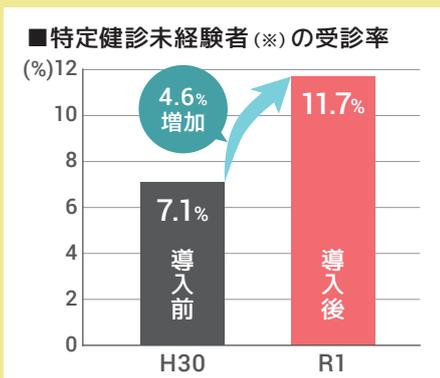


「ラベルをはがすと見られるおみくじ」付きのペットボトル飲料があります。ラベルをはがすことが楽しくなる仕掛けで、資源の分別を自然に促しています。

強制しないのが ナッジの良いところ



良いことだと分かっても、強制されたらやりたくなくなるのが人情ナッジ。強制や禁止ではなく、自分の意思でより望ましい選択をしやすくするのがナッジの良いところナッジね！



※未経験者：過去3年間で特定健診の受診歴がない方

ナッジは行政サービスにも活用されています。市の特定健診(40〜74歳の国保加入者が対象)は、令和元年度から通知にナッジを採用し、健診受診を促しています。受診忘れを防止、健康を意識するきっかけにもなっています。今年度は最大3回(6月、8月、10月)、メッセージの内容を変えて通知はがきを発送しました。特定健診未経験者(※)の受診率は、ナッジ導入前の平成30年は7.1%だったのに対し、導入後の令和元年度には11.7%となり、4.6%向上しました。

通知の工夫で受診率向上

か。ナッジは、人間にあるそういった思考の癖(バイアス)を理解しうまく利用して、本人や社会にとってより望ましい行動が取れるように導きます。国連はSDGs達成のためにナッジ活用を勧めており、国内でも健康や環境分野での活用が盛んです。

家の中でも使えるナッジ



ナッジを考えたときの4つのヒント ※

<p>簡単にする</p> <p>簡単にする、手間を省くなど、行動のハードルをなるべく下げます。</p>	<p>魅力的にする</p> <p>楽しそうと思わせる、お得にするといった工夫で、つい行動したくなります。</p>
<p>皆がやっている</p> <p>社会規範となっていたり、皆がやっていることには同調したくなります。</p>	<p>タイムリー</p> <p>時期を適切にすること。適切なタイミングの告知や声掛けが効果的です。</p>

健康のために身体を動かそうと思っているのに、「今日はいいや」と先延ばしにしてしまうこと、ありませんか。ナッジは、そんな「やりたいのにできない」「やめたいのにやめられない」行動を変えたいときにも使えます。

例えば、バランスボールを椅子の代わりにすることで、運動へのハードルを下げる(簡単にすること)ができます。また、スマートウォッチや歩数計などを使って運動量を見える化するのと、「もつとがんばろう」と思えます(魅力的にする)。どんなナッジが効果的かは人それぞれ。次に紹介するナッジ活用のヒントを参考に、自分や身近な人に合うナッジを考えてみてはいかがでしょうか。

自分や身近な人の やめられない行動を防ぐには？

もっとくわしく！ ナッジを知ろう

子のイヤイヤ期対策に

「ナッジ」でよりよい子育てライフを！

家事や子育てに関するナッジ専門家の助言をもとに、筆者が実際に試したナッジが紹介されています。

掲載元：生活情報ウェブメディアLidea



店の食品ロスを減らしたい

食品ロス削減アイデアブック（飲食店向け）

飲食店の食品ロスを減らすためのナッジを紹介。実際の店舗で取り組んでいるアイデアが満載です。

配布元：横浜市



健康維持に役立てたい

ナッジを応用した健康づくりガイドブック

運動習慣づくりや食生活改善のためにナッジを活用するヒントや事例が紹介されています。

配布元：帝京大学大学院公衆衛生学研究所



図書館にあるナッジ関連本

こども行動経済学

なぜ行動経済学が必要なかわかる本

犬飼佳吾 監修/パウンド 著
株式会社カンゼン 発行

人間の思考のクセを知れば、かきこく行動できる人になれる！行動経済学をやさしく解説。



NUDGE

実践 行動経済学 完全版

リチャード・セイラー、キャス・サンステイン 著
遠藤 真美 訳/日経BP 発行

サブスクの解約し忘れはなぜ起こる？ノーベル経済学賞受賞の作者による行動経済学の入門書。



暮らしに役立つ ナッジをシェアしよう！

暮らしに役立つナッジの世界、どうだったナジ？ナッジはまだ発展途上！新しいナッジを考えたら、周りの皆にも教えてあげるときっと喜ぶナジよ！ほくにも教えてほしいナジ！



どう使う？

あなたのナッジ教えてください



今年5月に市内で行われた「ナッジを学ぶ会」の参加者に、身の回りを取り入れているナッジを聞きました！お悩み解決にぜひお役立てください。

自分に仕掛ける「セルフナッジ」にハマり中！

後回しにしがちな水槽掃除の所要時間を目につくところに貼ってスキマ時間に取り掛かれるようにしたり、きれいな部屋に合う美しい音楽をかけて掃除のやる気をアップさせています。

ささき いずみ
佐々木 泉 さん



ナッジは思いやりや優しさがあって素敵！

「無理強いせずに導く」というナッジの考え方がいいなと思いました。説明を聞くと、今まで子育てに試行錯誤する中で自然にナッジを使っていたとわかりました。例えば、ヘアゴムなど散らかりやすい物の定位置を作り家族が片付けやすくしたり、玄関に靴シートをつけたり。効果が一時的な場合もありますが、相手の気持ちになってあれこれ試すことが大事だと思いました。

出欠確認をやめたら、参加者が増えてびっくり！

子ども会行事の出欠確認は、運営側と参加者どちらにとっても負担でした。今年から出欠確認をなくし、皆が楽しめる行事の準備に注力することになったのですが、気軽に参加しやすくなったのか逆に参加者が増えました。

えびはら とおる
海老原 徹 さん



相手の身になって考え お互いにとって良い方向に

ナッジの核は「相手への思いやり」だと感じました。もっと世の中に浸透したら、皆にとって優しい社会になる気がします。ナッジの考え方を知ったことで、これまで以上に「相手と自分、お互いにとってより良い方向にするためには」と考えるようになり、仕事や家庭、地域活動などのいろんな場面で活きています。

悪いナッジ「スラッジ」にご用心！

ナッジは本来、本人や社会にとって望ましいことに使うものですが、効果が高いが故に悪用もされます。私利私欲のために都合のいい選択へ他人を誘導することを「スラッジ」といい、不要な商品を購入させるような悪用には注意が必要です。

悪いナッジの例

- 「本日限定」「今だけ」などと言って購入の決断を急がせる
- サービスの解約手続きをわざと複雑にする
- 自動更新されるサブスクリプション（定期購読や継続購入）

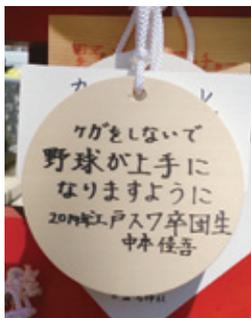


土浦日本大学高校 野球部 2年
なかもと けいこ
中本 佳吾さん（江戸住宅）

2023年の夏の甲子園（全国高等学校野球選手権大会）に2年生レギュラーとして出場し、攻守でベスト4に貢献。江戸スワローズ、美野里中野球部出身。中学3年のときにはオール茨城で主将を務め、関東大会優勝の実績を残した。



左：父・中本達也さんと小美玉市役所にて
右：小学校卒業時に訪れた甲子園見学で書いた絵馬



Q.小美玉のお気に入りは何ですか？

おみたまヨーグルトは、500ml入りなら一気に飲んでしまうくらい好きです。チームメイトにも人気で、寮に差し入れがあるとみんな喜びます。



旬なあの人に聞く「あなたのダイヤモンドは？」。今回は、夏の甲子園でベスト4に輝いた土浦日本大学高校野球部の中本佳吾さんにお話を伺いました。

自分を信じるために 努力を惜しまず今できることを

夏の甲子園大会に1番セカンドで出場し、チーム初のベスト4になりました。憧れていた甲子園の舞台に初めは緊張しましたが、これまでやってきたことを信じて「楽しもう」と切り替え、集中できました。チームの目標は「甲子園で校歌を歌う（＝勝する）」ことでしたが、勝ちが学びにつながり、勝ち進みながら強いチームになっていったと思います。

とことん野球に打ち込むために、親元を離れて寮生活をしています。離れていても応援してくれる家族や地域の皆さんには感謝しています。今大会でもたくさんの方が応援に来てくれて力になりました。大切にしている言葉は「自分を信じる」。帽子の裏にも書いて試合に臨みました。自分を信じるために、日頃から今できることを頑張ろうと意識しています。今回の経験で、日本一は目指さないと成れないとわかりました。これからは主将として、新しいチームを作り上げていきたいです。

住民票をとるには？

引っ越しの手続き

小美玉市の魅力は？

元気？

ごみの出し方

観光の情報？

その問い合わせ、**AIおみたん**に聞こう！

みんなの質問でかしくなるよ

質問はこちらから ▶

小美玉市出身の中本佳吾選手が甲子園でベスト4!

土浦日本大学高校野球部の中本佳吾選手（美野里中出身：写真中央）が、甲子園で行われた全国大会に茨城県代表として出場し、4強入りを果たしたことを市長と荒川議長に報告しました。大会では、長野県代表の上田西高校との初戦を延長の末に勝利し、その後も勝利を重ねて準決勝に進出しました。神奈川県代表の慶應義塾高校との試合は惜しくも敗れてしまいましたが、中本選手は1番セカンドとして全試合に出場し、敗れた準決勝でも2安打を放つなど、攻守にわたり活躍しました。



☎ スポーツ推進課 スポーツ推進係 ☎ 0299-48-1111（内線 2252）

羽木上まちづくり同好会が国土交通大臣から表彰

茨城県道路ボランティア団体の国土交通大臣の表彰式が行われ、羽木上まちづくり同好会（戸塚晃一会長：写真中央、額賀博文副会長：写真左）に感謝状が贈られました。羽木上まちづくり同好会は平成22年から茨城県道路の里親として、長年にわたり地域周辺の除草や清掃などの道路美化活動に積極的に取り組み、その活動が評価されての表彰となりました。



☎ 道路維持課 管理係 ☎ 0299-48-1111（内線 1431）

相続

遺言

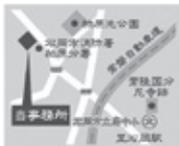
不動産の名義変更

抵当権の抹消

相談料 は頂いておりません

司法書士 市ノ澤事務所

☎ 0299-56-4333

茨城県石岡市鹿の子4丁目5番1号
茨城司法書士会所属 司法書士 市ノ澤 創

棚一枚でもお気軽にどうぞ!

株式会社

笹光建設

〒311-3416 茨城県小美玉市与沢253-37

TEL 0299-54-0618 FAX 0299-54-0421

www.sasamitsu.co.jp/

ささみつ

検索

新築/増改築/小さなリフォームなど

祝・ご長寿 おめでとうございます

今年度 100 歳になる方と市内最高齢の方へ、市から褒状と記念品を贈呈しました。100歳になる方には内閣総理大臣と県知事からの褒状と記念品もあわせてお渡ししました。

現在、市内の100歳以上の方は30名です。これからも健やかに過ごしてください。

※お名前や顔写真は、ご本人、ご家族の意向により、ご紹介しています。

問 介護福祉課 高齢福祉係
☎ 0299-48-1111 (内線 3112)

■ 100 歳

大場清一さん(与沢)	松田芳子さん(小川)
田山伸さん(下吉影)	鶴町俊子さん(上玉里)
羽鳥泰司さん(高崎)	本田通子さん(小川)
小嶋甲子男さん(高崎)	倉田きくみさん(山野)
小島すいさん(小川)	小林スエさん(羽刈)
鈴木シツヨさん(羽鳥)	八文字やゑさん(世楽)
篠宮ひさ子さん(花野井)	木名瀬やゑ子さん(柴高)

■最高齢(106歳)

野口みよさん(下玉里)



小林 スエさん(羽刈)



田山 伸さん(下吉影)



羽鳥 泰司さん(高崎)



おじま
小島 すいさん(小川)



おじま
小嶋 甲子男さん(高崎)



野口 みよさん(下玉里)
※市内最高齢

襖・障子・網戸の張替も承ります

安達建具 株式会社

小美玉市羽鳥2738-108

☎0299-46-0205



Instagram >

Facebook >

塗り替え・外装リフォーム専門店

外装ショールーム
OPEN!

地域密着!!

地元を支えられ

創業 **40年**

石岡市の
塗装屋さん **(有)中嶋塗装工業**

石岡本社 石岡市半ノ木14159-5 ☎0299-57-1641 住宅診断・お見積り **無料**

小美玉ショールーム 小美玉市羽鳥2727-11 ☎0299-57-2485 **中嶋塗装工業** 🔍検索

旬

なわだい

祝・ご長寿 おめでとうございます



篠宮 ひきこさん(花野井)



松田 よしこさん(小川)



鶴町 としこさん(上玉里)



本田 みちこさん(小川)



大場 せいいちさん(与沢)



倉田 きくいさん(山野)



八文字 やまさん(世楽)



木名瀬 やまこさん(柴高)

畳・襖・障子貼替え受付中

住宅のお困り事も何でもご相談ください！
 トイレ・浴室・キッチン・洗面台等の水廻り
 外壁塗装・屋根・増改築・手摺取付・壁紙

見積無料

お電話ください

創業160余年の信用と実績

(株)イシイ畳 **リフォーム**

石岡本店 石岡市大谷津3-10
 つくば店 つくば市高野台3-20-1
 水戸ひたちなか店 ひたちなか市高場2332-1

0120-141-593

うちの子「結婚」しないのかしら？

— 独身のお子様の結婚支援・孤立化対策 —

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
 「自分たちがいなくなった後が心配」
 そんな不安に仲人が親身に対応します。
 お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:029-835-3751

十和運送株式会社から本を寄贈していただきました

十和運送株式会社（田上貴義 代表取締役社長）から、今回で5回目となる児童書の寄贈をいただきました。十和運送株式会社は創業50周年を契機に、支店のある自治体などへ本の寄贈を行っています。これまでに寄贈いただいた本も市内図書館に所蔵していますので、ぜひご利用ください。

■寄贈された児童書

- ・4つの時代をタイムトラベル 全4巻
- ・見つけよう生きものかくれんぼ 全6巻
- ・科学まんが バトル プレイブス 全10巻
- ・タッチだいすき（大型本）



問 生涯学習課 生涯学習センターコスモス ☎ 0299-26-9111

企業版ふるさと納税 イガラシ綜業株式会社から寄附をいただきました

イガラシ綜業株式会社（五十嵐則夫 代表取締役：写真左）から、企業版ふるさと納税を活用した寄附をいただきました。寄附金は、企業版ふるさと納税対象事業のうち「企業誘致事業」にあて、産業活性化と雇用機会の創出を図るために活用させていただきます。

企業版ふるさと納税…企業が本社所在地以外の地方公共団体が行う地方創生の取り組みに対して寄附をすることで、地域振興やSDGsの達成などの社会貢献ができるほか、法人関係税の軽減を受けられるメリットがあります。



問 魅力発信課 ふるさと納税係 ☎ 0299-48-1111（内線 1251）

畳は最高の床材です！

	税込価格
国産畳表替	7,700円～
アミ戸張替	2,300円
障子張替	2,860円
襖貼替	2,750円～

私が伺います 相川畳店 ☎0299(26)0669 石岡市旭台 1-15-1

地域密着 お庭の外構工事はお任せください！

- 駐車場コンクリート舗装
- フェンス・境界ブロック
- 雑草対策（碎石敷き・レンガ敷き）
- 天然芝・人口芝
- カーポート・テラス屋根
- ウッドデッキ

お気軽にご相談ください
見積り・相談無料

外構工事専門店
伊勢山技建株式会社
茨城県石岡市東成井 911

施工事例多数 伊勢山技建 ☎ 0299-56-6022

希望ヶ丘公園の愛称が決定 つくば電気通信希望ヶ丘公園になりました

希望ヶ丘公園のネーミングライツ・パートナーとして、株式会社つくば電気通信とのパートナー契約を結び、愛称を「つくば電気通信希望ヶ丘公園（略称：TEC Park）」に決定しました。ネーミングライツ料は年額100万円で契約期間は令和5年10月1日から令和10年9月30日までの5年間になります。

■ネーミングライツとは

自治体が所有する公共施設等に愛称を命名する権利を希望する企業等と与え、対価を得る制度。得た対価は、対象施設のさらなるサービス向上のために必要な財源（維持管理費など）として活用する。

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111（内線 2252）



※条例で定める施設の名称に変更はありません。
愛称・略称が定着するまでは、条例上の名称を並べて表記します。
例：つくば電気通信希望ヶ丘公園（希望ヶ丘公園）

詳細はこちら▶
ID 009992



森林環境贈与税を活用して 学校施設に木材備品を購入しました

木材利用の促進や普及啓発のため国から配分された森林環境譲与税を活用し、学校施設に国産木材を使用した机と椅子を購入しました。購入した机と椅子は羽鳥小学校、納場小学校、美野里中学校の木工室や被服室などの特別教室で活用します。

■森林環境譲与税とは

市町村による森林整備の財源として、間伐や人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発などの費用に充てるために国から配分された税

問 教育企画課 施設係 ☎ 0299-48-1111（内線 2213）



※国産木材は外国産と比べ、密度が高く割れにくいという特徴があります。



明光の授業を特別価格で受けてみよう!

4 Days

- ・小学生4回 ￥4,400
- ・中学生4回 ￥6,600
- ・高校生4回 ￥8,800

個別指導

明光義塾



中学1・2年生 生徒募集中!!

(小学生・高校生も大歓迎!!)

■羽鳥教室

〒319-0123 茨城県小美玉市羽鳥 2738-428

☎ 0299-46-4119

令和6年5月から 小川・美野里地区の水道料金が変わります

老朽化が進む水道管や水道施設の更新、大地震に備えた耐震化を着実に進め、安定的に水道水をお届けし続けるため、水道料金を改定します。料金改定の内容は市のホームページをご確認ください。



改定率：約20%

改定時期：令和6年5月1日(4月30日以前から継続して水道を使用している方は7月の検針分から適用)

■一般用の新しい水道料金表(2か月あたり・税込)

メーターの口径	基本料金 (20 m ³ まで)	従量料金(1 m ³ につき)			量水器使用料
		21m ³ から 40m ³ まで	41m ³ から 80m ³ まで	80 m ³ を超えるもの	
13mm	3,685 円	220 円	264 円	286 円	198 円
20mm					330 円
25mm					363 円
30mm					550 円
40mm					660 円
50mm					2,640 円
75mm					3,740 円

※下水道使用料金の改定はありません。

▶現行の水道料金との比較(2か月で40 m³使用した場合)

メーターの口径	計算式 (基本料金+従量料金+量水器使用料)	改定料金	現行料金	差額
13mm	3,685 円 + (220 円 × 20 m ³) + 198 円	8,283 円	6,974 円	+1,309 円
20mm	3,685 円 + (220 円 × 20 m ³) + 330 円	8,415 円	7,106 円	+1,309 円
25mm	3,685 円 + (220 円 × 20 m ³) + 363 円	8,448 円	7,128 円	+1,320 円

※水道使用者の約99%が13 mmから25 mmの口径を使用。

詳細はこちら▶

ID 010144



問 水道課 業務係 ☎ 0299-48-1111 (内線 6203・6204)
上下水道料金お客様サービスセンター ☎ 0299-36-8811

年金相談や年金請求などのお手続きが無料でできます。

街角の年金相談センター水戸 予約受付専用電話 **0570-05-4890**
(ナビダイヤル)

水戸市南町3-4-10 水戸FFセンタービル1階
電話:029(231)6541
水戸駅北口から徒歩15分:「南町3丁目」バス停下車
駐車場は南町3丁目パーキングをご利用ください。

受付時間:月~金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分~17時15分まで ※月曜日19時まで
お電話による年金相談は受け付けておりません。

日本年金機構から委託を受け全国社会保険労務士会連合会が運営しています。



学校紹介

小川南中学校

学校教育目標：

自ら学び 仲間とともに

未来を切り拓く生徒の育成



1 あしのみめ祭(クロージングセレモニー) 2 体育祭(開会式) 3 アナザーモーニング(担任以外の先生との朝の時間)

🏠 紹介します！わたしの学校



3年 生徒会長
中里 然心 さん

小川南中学校生徒会では「Be the best~1番であれ 最高であれ」という目標のもと1年間生活してきました。卒業した先輩方がつないでできた小川南中学校の良い伝統を私たちが引き継ぎ、生徒一人ひとりが当たり前のことを当たり前に行えるようにし、自分から人のために進んで動いて、今までよりもさらに良い学校にできるよう頑張ってきたつもりです。10月からの次期生徒会役員の皆さんに引き継いで行きたいです。

📞 教育指導課 指導係 ☎ 0299-48-1111 (内線 2231)

🏠 一人ひとりを大切にした教育



生徒会担当
飯田 康夫 教諭

小川南中学校は「生徒が主役 認める 寄り添う」を組織目標に生徒一人ひとりを大切にしたい教育活動を行っています。生徒からの公募で決めたスローガンをもとに実行委員で看板やモニュメントを考え、作り上げたあしのみめ祭。全校生徒のアンケートをもとに生徒会中心で取り組んだ校則改定など、生徒一人ひとりの創意工夫をできるだけ実現し、笑顔あふれるあたたかい学校を目指して、日々取り組んでいます。

第52回防衛問題セミナー

新！安全保障戦略始動！

～迫る脅威に対する同盟・同志国による連携強化～

第1部 「新たな国家安全保障戦略・国家防衛戦略・防衛力整備計画」

講師 宇野 茂行 防衛省大臣官房企画官(防衛政策局防衛政策課)

第2部 「我が国の領空を守る新たな航空宇宙自衛隊～同盟・同志国との協力・連携強化～」

講師 松浦 知寛 第7航空団司令兼ねて百里基地司令 空将補

2023

11月15日(水)

14:00～16:10(開場13:15)

会場:小川文化センターアピアス(小川225)

入場無料 定員200名

問合せ：北関東防衛局 企画部 地方協力基盤整備課 ☎ 048-600-1844 mail: seminar-kk@n-kanto.rdb.mod.go.jp

栄養士
コラム

生活習慣病の予防・改善 減塩を意識していますか？

食塩を摂りすぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。
生活習慣病予防や改善のため、食塩を控えた食生活を実践しましょう。

■減塩の日「いばらき^{おい}美味しおDay」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、塩分摂取量も平均より多いことから、減塩に対する取り組みを進めています。
この取り組みとして、減塩への意識啓発を目的に、減塩であっても料理は美味しくできるということを知っていただけるように、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として決めました。
普段から減塩を心がけ、美味しく食べる工夫をしていきましょう。

問 健康増進課 健康支援係
☎ 0299-48-0221(内線 4002)

■減塩のコツ

- ・新鮮な食材を使う
- ・香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ・みそ汁を具たくさんにする
- ・外食や加工食品は控える
- ・漬物は控える
- ・食べる前から調味料をむやみにかけない



過去の栄養士コラムはこちら ▶ ID 007562



おみたまネットモニター

登録者募集中

市民モニターとしてパソコンやスマホから簡単なアンケートにご協力いただけます。
皆様からの貴重なご意見は小美玉市のまちづくりへと活用させていただきます。

市内在住・在勤・在学中で
ネット、メールが使える
16歳以上ならOK!

詳しくは
こちらから▶



スマホアンケート

手軽に市政参加

スマートフォンをお持ちの方！



QRコード
読み取ってみよう！

広報おみたまを見る ▶ ID 001532



■ QRコードの使い方

- ① スマホでカメラやQRコード読み取りアプリを起動
- ② QRコードにスマホをかざす
- ③ 画面に読み取り結果が出てきたら、そこをタップ！

より詳細な情報をお伝えするため、市ホームページと連携しQRコードを掲載しています。※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

QRコード以外のアクセスも簡単！

QRコードの読み込みができない端末でも簡単に目的のページを見つけられるよう、市公式サイト内のページIDを併記しています。

■ ページIDの使い方

- ① スマホやパソコンで市公式サイトを開く
- ② ページ上部の検索窓で項目【ID】を選択
- ③ 検索窓にID番号を入力して【検索】を押す



季節を詠む、
時流を詠む

四季の歌



美野里短歌クラブ

風鈴の清けき音と紫陽花にありし日の事蘇りたる
子育てや家事に追われし日常に気付いてみれば高齢者なり
うづくまるカエルが一匹洗い場に水をたらすとピョンとはねゆく
悲しみに耐えしわが身の去年忘れ今年は幸の光求めん
突然に雨風強く雷もすぐランタンの電池見直す

小川短歌会

平穏な日々を謝しつつ外つ国の激戦終息するはいつの日
庭に干す洗濯ものがびしよぬれに予報外だねにわか雨ふる
広辞苑つねに傍えに短歌詠むと励む智恵子さんしらかみのつや
雑草はところせましとふえ続き植えし野菜のしおれ目立てり
数独と本を読みつき夏バテの休養の日々これもまたよし

玉里短歌会

注文の料理を運ぶロボットに可愛いねとか言えばセクハラ？
旅先のレストランにて県代表の球児の試合に声援送る
梅雨なくて猛暑が続く列島に秋の台風の心配募る
雨降らぬ日の続きいて汗だくになりて草刈る我が山羊のため
むし暑き夜は眠れず指折りて蒲団に腹這い短歌詠みけり

菱 沼 清 子
菱 沼 友 江
宇 都 宮 和 子
破 谷 清 香
白 根 沢 清 香
石 田 はる江
根 本 智恵子
幡 谷 啓 子
佐 藤 正 子
中 根 良 子
松 田 通 喜
野 口 初 江
石 橋 吉 生
鶴 町 文 男
正 木 敦 子

みづうみ俳句会

ウクライナコロナも続く秋彼岸
亡き父母に庭花そなえ秋彼岸
湯上りにふらり庭先夜の秋
虫の音に気力もらいて湯船かな
祖の眠る線香の匂う秋彼岸

みのり俳句会

風鈴の時折眠さ誘ひある
リコーダーの音色騒がし夏休み
風鈴の音色にいつか寝てしまふ
朝取れの胡瓜に水の匂ひかな
健やかに百合の香匂ふ部屋にいて

檸檬の会

正直な虫から先に鳴きははじめ
稲穂熟れ瑞穂の国へ手を合わせ
それだけでよし帰省の子のよく笑う
晩年という実りの秋や杖の夫
笑み葡萄両手に重き米寿かな

くるみ俳句会

少し秋置いて去り行く昨夜の雨
黙々とラジオ聴きつつ草を取り
青き空風に追われて翳雲
秋の宮宿木抱く神の杉
濡れながら草かき分けて採る茄子

たまり俳句会

常陸野の空晴れ渡り豊の秋
狛犬の玉くはへ居り神の留守
スーパームーン明日白内障の手術なり
浮かびくる白玉すくひ客を待つ
背丈ほどの玉転がしや秋晴るる

小美玉川柳会

年金が線香花火の如く消え
海開きボインの波に目がおよく
草繁るここが私の舞台です
自家消費野菜づくりに玉の汗
山語るスーパージいはいは足自慢

長 島 美奈子
長 島 久美子
三 村 れい子
榎 本 喜代子
長 島 昭
友 水 清
佐 藤 清 子
島 田 草 心
白 根 澤 清 香
立 原 千 代
井 坂 あさ
石 田 敏 江
網 代 奈 津 江
岡 島 禮 子
木 村 小 夜 子
福 内 邦 誉
堀 崎 いづみ
松 崎 淑 子
安 彦 昭 子
大 曾 根 宣
大 石 康 子
れ 石 康 子
関 智恵子
小 玉 知 子
斉 藤 富 子
信 田 正 平
梶 山 悟 史
下 重 悟 史
大 谷 好 堂
大 森 食 堂

インターネットオークションを活用して 閉校した学校備品を販売します

閉校した学校の再利用できる備品(家具・楽器など)をインターネットオークション(KSI官公庁オークション)で販売します。備品のリユースは廃棄物の削減にもつながりますので、ぜひご参加ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■オークションの流れ

①出品された物件(備品)を探す



②参加申し込みをする



③入札を行う



④落札・物件(備品)を受け取る



※販売する備品は変更になる場合があります。

参加申し込み期間

10月20日(金)13:00~11月7日(火)14:00

オークション開催期間

11月21日(火)13:00~11月23日(木)23:00

詳細はこちら ▶
ID 010124



問 教育企画課 施設係 ☎0299-48-1111 (内線2213)

コスモスの季節です

市の花であるコスモスが咲く季節を迎えています。霞ヶ浦の堤防沿いには地域の皆さんが手塩にかけたコスモスが9月中旬ごろから咲き誇り、訪れたサイクリストや観光客の目を楽しませています。「キバナコスモス」や「センセーション」などの品種が咲いています。

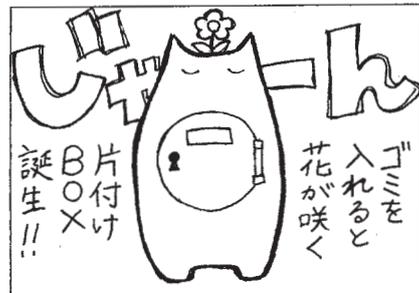


問 商工観光課 観光振興係
☎0299-48-1111 (内線1163)

4コマ小美玉暮らし



Vol.36 「にゃんこ星ナツジ大作戦」



小美玉の日常をゆる〜く描く4コマ漫画。小美玉のクリエイターが3か月交代で担当します。



作者紹介 橋本笑優

小美玉育ち。猫はパワーの源、絵は幼少期からの趣味。都内映像制作会社のADを経験した後、今年3月から写真を始めました。ご依頼も承っています!



NHKで玉里の「マルタマ真レンコン」が取り上げられているのを観ました!レンコンを使ったさまざまなお料理もとても美味しそうでした。60代

(0さいからのコンサート「みゅ〜じゅく☆すた〜と」に参加して)とても楽しい企画をありがとうございました。あの日から、夫は「みそしるの唄」を口ずさんでいます(笑) 石岡市30代



バスツアーで立ち寄った先で食べたプリンが忘れられず、ふるさと納税しつつ頂こうと思いました。魅力の多い小美玉市にしてください。東京都20代(ふるさと納税応援メッセージ)

私は毎年、大井戸湖岸公園に初日の出を見に行っています。湖面に反射する朝日がとても綺麗なので暖かい服装でぜひ訪れてみてください。下水道課 荻沼(入庁1年目)

広報 おみたま
令和5年10月号

編集・発行 小美玉市役所魅力発信課
TEL 0299-48-1111 〒319-0192 小美玉市堅倉835
FAX 0299-48-1199 https://www.city.omitama.lg.jp

