



第117号

目次 OmitamaInformation

空のえき「そ・ら・ら」イベントレポート …	2・3
第10回小美玉市民文化祭 ……………	4
ふれあいパーティーに参加しませんか? …	7
わだい……………	14
クリスマスイベント&スカイスリーフェスタ……	18
国際交流ひろば……………	20

もしもに備えて。総合防災訓練

11月29日、市民協働による総合防災訓練を実施しました。今回は美野里公民館と小川小学校に指定避難所が開設され、多くの市民の方が訓練に参加しました。

写真は、一生懸命に消火器を使って訓練をしているようすです。(美野里公民館)

なお、詳しい内容については、広報おみたま1月号で紹介します。



空のえき「そらら」 イベントレポート

- ★イベントレポート目次★
- ① 円にちそらら食彩まつり
 - ② 第1回そらら市民カラオケマラソン大会
 - ③ そらら大鍋芋煮会

毎月第一日曜日は円にち開催

1

円にちそらら食彩まつり

11/1 (日)

「食の体験教室」を開催！
地元の食材で作れる、簡単で美味しいサラダや、
ニラ玉スープの作り方を農業士の方に学びました♪

2015年の2月から始まり10回目の開催となりました！
体験教室、工作、昔遊びなど・・・「ここに来ると、
子どもたちの笑顔がいっぱいで楽しい」と多くの方からの声をいただいています。これからも、
皆さんの笑顔があふれるイベントにしていきます。



「ぬり絵大会」の表彰式



円にち定番「昔遊び」でけん玉、ベーゴマなど



遊びながら学ぼう「食のカルタ」大会!

円にちへのお客様の声

- 家族三人でとても楽しんでいます、また来たいです。
- 毎月の夫婦の楽しみとなっております。
- たくさん野菜を買いました、新しい野菜の使い方や味を知りたい!



- 美味しいものがそろっていて素晴らしい!
- 子どもの遊び場がもっとあったらいいな。
- 料理教室楽しかったです、子どもも楽しんでいました。



文字を全部見つけられたかな?
そららを巡って探検「ワードラリー」



2

第1回 そ・ら・ら市民 カラオケマラソン大会

10/31(土)

市内外から、総勢85名の歌手が、6時間という
長丁場を歌のタスキでつなぎました。

目の前で聴く歌とパフォーマンスに魅了されました!

市内カラオケサークル、団体の皆様の見事な美声♪衣装も素敵です!



たくさんの歌手の方々、地元市民による
司会進行や踊りで、会場は盛り上がりました。



3

そ・ら・ら大鍋 芋煮会

10/31(土)



直径約1.3mの「そ・ら・ら大鍋」で、大鍋芋煮を行いました。大好評で、700食が出ました!



つきたてのたがね餅を網焼き



ごろごろ大きなサトモ!



生産者の皆さんが心をこめて、熱々の芋煮を作りました!

ありがとう ございます!!!

空のえき「そ・ら・ら」は、大勢の市民の方々の
ボランティアのもとで、成り立っています。
心から感謝申し上げます。

第10回 小美玉市民 文化祭



10月31日～11月8日に、小川文化センター（アピオス）、四季文化館（みの〜れ）、生涯学習センター（コスモス）にて、第10回小美玉市民文化祭を開催しました。

各会場には様々な作品が展示されたり、イベントや舞台発表などが行われ、にぎやかな催しとなりました。

イベント



舞台発表



①園児による発表（アピオス）②オカリーナ（コスモス）③コーラス（みの〜れ）



作品展示

①子どもたちの作品展示（みの〜れ）
②絵画展示（コスモス）
③書道展示（アピオス）

- ① 小川太鼓によるパフォーマンス（アピオス）
- ② 押し花体験（アピオス）
- ③ 茶道体験（みの〜れ）
- ④ 囲碁大会（みの〜れ）
- ⑤ ハーブクラフト体験（コスモス）
- ⑥ 玉里そば打ち同好会による手打ちそばの販売（コスモス）



平成28年度から軽自動車の税率が変わります

平成27年度の地方税法改正にともない、軽自動車税の税率が変更されます。全体としては、自家用車両では約50%、業務用車両では約25%、税額が引き上げられます。車両の種類や、新規登録した年月日によって適用される税率が異なりますのでご注意ください。

① 原動機付自転車

区分	現行	改正後
50cc以下	1,000円	2,000円
50cc超 90cc以下	1,200円	
90cc超 125cc以下	1,600円	2,400円
ミニカー	2,500円	3,700円

原付自転車の課税区分は、50cc以下・90cc以下・125cc以下の3区分から、90cc以下・125cc以下の2区分へ変更されます。ナンバープレートの区分はこれまでと変わりません。

② 小型軽二輪・自動二輪車

区分	現行	改正後
125cc超 250cc以下の小型二輪車・被牽引自動車（トレーラー）	2,400円	3,600円
250cc超の小型二輪車	4,000円	6,000円



③ 小型特殊自動車

区分		現行	改正後	
農耕車	二輪	1,600円	2,400円	
	四輪以上またはカタピラ仕様	1,000cc以下	2,400円	3,000円
		1,000cc超	3,100円	3,900円
その他	特殊作業用	4,700円	5,900円	

テイラー等の農業用二輪車は「二輪」、トラクターやコンバインは「四輪以上またはカタピラ仕様」、フォークリフトやホイールローダー等の農作業以外の小型特殊は「特殊作業用」に分類されます。

④ 軽三輪車・軽四輪車

区分		① 現行の税率 (平成27年3月31日までに新規登録した車両に適用)	② 改正後の税率 (平成27年4月1日以降に新規登録した車両に適用)	③ 経年車両への重課税 (新規登録から13年以上経過した車両に適用)
乗用	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
貨物	営業用	3,000円	3,800円	4,500円
	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
軽三輪(オート三輪)		3,100円	3,900円	4,600円

【問い合わせ】

税務課 税務係 ☎ : 0299-48-1111(内線 1121・1123・1124)

上水道

本市の水道事業は、小川地域、美野里地域を対象に行っており、玉里地域は、湖北水道事業団により実施されています。

小美玉市水道事業の概要は、以下の通り、給水人口約4万2千人、水道普及率約95%などとなっていますが、導水管延長のうち、布設から20年を経過したものが約47%、配水管延長では布設から20年を経過したものが約17%となっています。

小美玉市水道事業の状況（H27.3.31 現在）

項目	状況
給水人口	41,805人
普及率	95.7%
計画一日最大給水量	16,700m ³
美野里浄水場浄水能力	9,300m ³
小川浄水場浄水能力	7,400m ³
導水管延長	17,029m
20年経過導水管延長	7,929m
配水管延長	465,292m
20年経過配水管延長	77,367m

市では、本市が所有するすべての公共施設等を対象に、本市の実情に応じて、総合的かつ計画的に管理するための「公共施設等総合管理計画」の策定に向け、市が所有する公共施設等についての現況調査などの取り組みを進めています。

今回は、道路、橋りょう、上水道、下水道など市のインフラ整備の現状についてご紹介します。

インフラ整備の現状

■シリーズ 公共施設の現状と課題
「公共施設の更新問題」を考える③

道路・橋りょう

本市の平成26年度末現在の市道の実延長は、1,424km、市が保有する橋りょうの数は、141橋、橋りょうの延長は、1,847mです。

市では、橋長15m以上の橋りょうについて、損傷状況を把握し、平成26年3月に「小美玉市橋梁長寿命化計画」を策定し、定期的に橋りょうの点検を行っています。

市道と市保有の橋りょうの状況（H27.3.31 現在）

項目	小川地域	美野里地域	玉里地域	合計
市道実延長	615,924m	572,073m	236,633m	1,424,630m
橋りょう数	42	67	32	141
橋りょう延長	376m	1,253m	219m	1,847m

下水道

本市の下水道事業は、公共下水道事業と農業集落排水事業を実施しています。

公共下水道事業は、平成元年度の旧美野里町で霞ヶ浦湖北流域下水道関連として約96haの事業認可を得て着手したのを皮切りに区域拡大を進め、計画区域は約1,140ha、人口普及率41.8%、整備済区域の接続率は78.2%となっています。汚水処理場である霞ヶ浦浄化センターは土浦市にあります。

農業集落排水事業は、平成12年度の納場北部地区を皮切りに、平成18年度に堅倉南部地区、平成19年度に巴南部地区、平成25年度に巴中部地区の供用を開始し、人口普及率は7.6%、整備済区域の接続率は69.8%となっています。

このほか、市では、公共下水道事業計画区域、農業集落排水事業区域以外の地域を対象に戸別合併処理浄化槽設置事業を行っています。

下水道の総延長・普及率（H27.3.31 現在）

	公共下水道	農業集落排水
総延長	污水管 223,828m 雨水管 1,021m	89,000m
普及率	41.8%	7.6%
接続率	78.2%	69.8%



【問い合わせ】

企画調整課 まちづくり戦略室 ☎：0299-48-1111(内線 1232)

ふれあいパーティーに参加しませんか！

ROAD TO 坂東

【日時】平成28年1月24日(日) 10:30～16:00

(バスは石岡市役所を8:30 出発予定)

【場所】坂東市総合文化ホール ベルフォーレ 坂東市岩井 5082

【募集人員】男 20名 (20歳～45歳程度までの独身の方)

女 20名 (20歳～40歳程度までの独身の方)

※定員を超えた場合は、抽選になります。

*坂東市および鹿嶋市の募集と合わせ合計120名(男60名、女60名)になります。

【参加資格】男性は石岡市・小美玉市に住民票があることが条件です。

【参加費】男性4,000円 女性2,000円(参加費は、当日徴収します。)

【内容】市ホームページをご覧ください。

【申し込み期限】12月28日(月)まで

【申し込み方法】

下記問い合わせ先に、直接または電話(平日の8:30～17:15)

直接窓口へ申し込みできない方は、ファックス・メール・はがき等で

氏名、性別、年齢、住所、連絡の取れる電話番号を記載の上、申し込みください。

*坂東市までは石岡市の公用バスでバスツアーとなります。

参加者には石岡市役所の駐車場をご用意します。

【注意】

このイベントは、石岡市・小美玉市等が結婚支援事業の一環として開催するもので、

偽りや倫理・マナーに反する方の参加は固くお断りします。

また、飲酒されている方の参加はご遠慮願います。

【問い合わせ先】

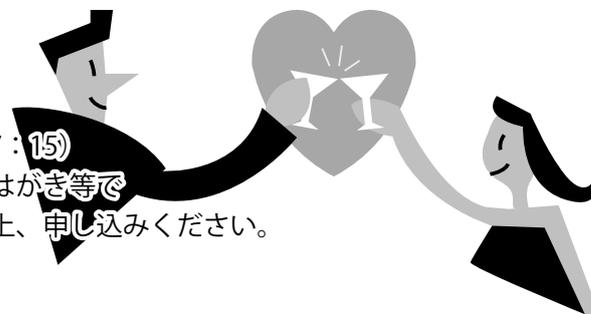
〒311-3495 小美玉市上玉里1122番 小美玉市福祉部子ども福祉課

☎: 0299-48-1111(内線3227) FAX: 0299-58-4846 メール: kodomo@city.omitama.lg.jp

<主催> 石岡地方結婚相談所運営協議会

<後援> いばらき出会いサポートセンター

<協力> 坂東市、鹿嶋市



【問い合わせ】

子ども福祉課 ☎: 0299-48-1111(内線3227)



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

航空券・ホテルの予約はこちら

JTB

茨城空港内にあります

旅行のお店です



セントラルツーリスト茨城空港店

小美玉市与沢1601-55

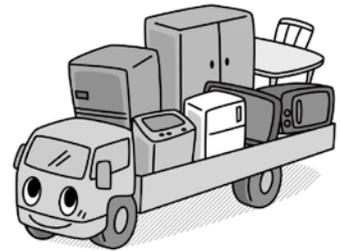
茨城空港1階

●営業時間 9:00～17:00

●年末年始休業

TEL: 0299-54-0500

大掃除の前に確認！ 年末年始のごみ出し



小川・玉里地区

ごみ収集休止期間

平成 27 年 12 月 29 日 (火)

↓

平成 28 年 1 月 3 日 (日)

「燃えるごみ」の年末年始の収集日

年末最終日	年始開始日
12月28日(月)	1月4日(月)

霞台厚生施設組合環境センター

自己搬入休業期間

平成 27 年 12 月 29 日 (火)

～平成 28 年 1 月 3 日 (日)

美野里地区

ごみ収集休止期間

平成 27 年 12 月 30 日 (水)

↓

平成 28 年 1 月 3 日 (日)

「燃えるごみ」の年末年始の収集日

年末最終日	年始開始日
12月29日(火)	1月4日(月)

茨城美野里環境組合クリーンセンター

自己搬入休業期間

平成 27 年 12 月 29 日 (火)

～平成 28 年 1 月 3 日 (日)

- ・ 休止期間中にごみを集積所へ出すと、周辺の方々に大変迷惑となります。指定収集日の決められた時間までに出してください。
- ・ 年末年始は、処理施設が大変混雑します。大掃除などは早めに済ませて、なるべく指定収集日に集積所に出すようにしてください。

■ごみは平成 27 年度家庭ごみ収集カレンダーを参考にして、きちんと分別して出しましょう。

【問い合わせ】

環境課 廃棄物対策係
茨城美野里環境組合クリーンセンター
霞台厚生施設組合環境センター

☎：0299-48-1111 (内線 1144・1145)

☎：0299-48-1571

☎：0299-26-0246

JA新ひたち野の 子育て支援プロジェクト



JA新ひたち野では頑張る

ママを応援します!!

紙オムツ3ヶ月分(毎月1セット×3)

をプレゼント致します。

※お申込は、生後3カ月までのお子様のお父様、お母様を対象とさせていただきます。

※応募多数の場合、予告なく終了させていただく場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

小川中央支店 Tel. 0299-58-3400 美野里支店 Tel. 0299-47-0231

小川支店 Tel. 0299-58-2731 堅倉支店 Tel. 0299-48-1118

玉里支店 Tel. 0299-58-1125 池花支店 Tel. 0299-48-1664

小美玉市議会議員 20 名が決まりました

結果	氏名	性別	党派など	得票数
当	石井 旭	男	無 新	1,864
当	植木 弘子	女	公 新	1,632
当	幡谷 好文	男	無 現	1,509
当	戸田 見成	男	無 現	1,502
当	木村 喜一	男	無 新	1,497
当	村田 春樹	男	無 新	1,474
当	大和田 智弘	男	無 元	1,407
当	荒川 一秀	男	無 現	1,377
当	岩本 好夫	男	無 現	1,316
当	市村 文男	男	無 現	1,186
当	小川 賢治	男	無 現	1,142
当	谷 仲和雄	男	無 現	1,118
当	長島 幸男	男	無 現	1,116
当	野村 武勝	男	無 現	1,088
当	笹目 雄一	男	無 現	893
当	関口 輝門	男	無 現	871
当	藤井 敏生	男	無 現	840
当	大槻 良明	男	無 現	800
当	福島 ヤヨヒ	女	共 現	768
当	鈴木 俊一	男	無 新	732
	田村 昌男	男	無 現	672
	梅澤 田鶴子	女	共 新	660
	太田 精一	男	無 新	494

小美玉市議会議員一般選挙の投票が11月15日、市内40か所で行われ、小美玉市議会議員20名が決定しました。当日有権者数は41,885人、投票者数は26,334人で、投票率は62.87%でした。

市議会議員は、これから4年の任期の間、市民の皆さんの暮らしに関わる予算の決定や条例の審議・議決などをはじめ、行政のチェック・監視などといった重要な役割を担います。



【問い合わせ】

小美玉市選挙管理委員会（総務課内） ☎：0299-48-1111(内線 1282)



畳工事 職人が丁寧な商品説明に努めています
アミ戸張替 細かいネットを使います
障子張替 上級品です
襖張替 隅々までふき取りして納めます
 ご注文の方にはたて付け直しサービスです

創業300年 国産品の **相川豊店** ☎0299(26)0669
 石岡市旭台 1-15-1

海鮮食事処 いしざき

茨城県小美玉市中延 595-1

TEL0299-58-5524

大小宴会 お祝い事 法事 承ります。

無料送迎致します。

※料理 ¥1500、飲み放題 ¥2000、よりお受け致します。

みなさんの“いざ”という時、お役に立ちます 成年後見制度について ~その6~



判断能力が十分でない方や生活に不安がある方が対象となる支援には、「成年後見制度」や「日常生活自立支援事業」の利用といった2つの方法があります。それでは、2つの制度の違いについて具体的に説明します。

◎日常生活自立支援事業とは◎

成年後見制度の利用対象とならない程度の判断能力の方で、頼れる家族・親族がいなかったり、外出が困難などの理由により、日常生活を送ることが難しい方に対して、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理のお手伝いなどをして、安心して在宅や施設で生活することができるようサポートします。

◎サービスの内容◎

福祉サービスの利用援助

- ・福祉サービスについての情報提供
- ・福祉サービスの利用手続き など

日常的金銭管理サービス

- ・福祉サービスの利用料金の支払い代行
- ・公共料金の支払い手続き など

書類等の預かりサービス

- ・通帳や印鑑、証書など大切な書類の預かり など

日常生活の事務手続きサービス

- ・クーリングオフ制度等の利用手続き
- ・住民票の提出等に関する手続き など

< サービスの流れ >



※生活支援員とは・・・
社会福祉に関する基本的な知識・経験のある方から選出され、日常生活自立支援事業専門員の支援計画に基づき、サービスの提供を行う方です。

◎成年後見制度と日常生活自立支援事業との違い◎

制度	成年後見制度	日常生活自立支援事業
対象者	判断能力が十分でない方	日常生活に不安がある方
援助者	成年後見人等、任意後見人	生活支援員
相談窓口	福祉事務所、地域包括支援センター等	社会福祉協議会
費用報酬	家庭裁判所が決定	相談は無料で、援助は有料 (※生活保護を受けている方は、利用料免除)
内容	財産管理や身上監護に関する法律行為例)・施設への入退所契約 ・不動産の売却や遺産分割	日常的な生活援助の範囲内での支援例)・福祉サービス利用の申し込み ・日常生活に必要なお金の出し入れ

この記事に対するご質問などは、下記までお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】

◆高齢者に関すること

介護福祉課 地域包括支援センター（玉里総合支所内）

☎：0299-58-1282（直通） ☎：0299-48-1111（内線 3113・3114）

小美玉市地域包括支援センター 美野里（四季健康館内） ☎：0299-35-7172（直通）

◆障がい者に関すること

社会福祉課 相談支援係（玉里総合支所内） ☎：0299-48-1111（内線 3121～3123）



創立 142 年 地域とともに歩む橋小学校



毎年恒例の「橋まつり」が「みんなの協力 みんなの笑顔 心に残る 橋まつり」のテーマの下、地域の多くの方々にも来ていただき、今年も開催されました。今年、体育館耐震工事のため、第1部各教室での学年発表、第2部縦割り班ごとの活動で行いました。お昼には、お家の方々のご協力により模擬店も出ました。その様子を紹介します。

短い練習期間でしたが、一生懸命練習して本番を迎えました！（1年）



みんなの協力 みんなの笑顔
心に残る 橋まつり



緊張したけど、お客さんに聞こえるようにはきはき言えました！（5年）

●学年発表内容●

- 1年生：生活科探検発表
- 2年生：音読、合唱・合奏
- 3年生：群読、合奏
- 4年生：創作劇「大きなカブ」
- 5年生：劇「走れメロス」、合唱
- 6年生：各教科学習発表会



縦割り班活動では、小さな子も楽しめる遊びをみんなで考えました。（写真は魚釣り）



賞品作りは、上級生に教えてもらいながら、主に低学年生が担当しました。



模擬店は5店舗出ました。（豚汁、フランクフルト、綿菓子、カレー、たこ焼き、揚げパン、スーパーボールすくい等）今年も長い行列ができました。

おみたんが行く！！

みなさんこんにちは！

市民の日実行委員会です（*^^*）

先日、市民文化祭にて10周年記念風船の配布を行いました。

会場によっては一時、ヘリウムガスがなくなるハプニングもありましたが、多くの皆さんにご来場いただき、無事大盛況のうちに終わることができました！来てくださった皆さん、ありがとうございました。

市民の日記念事業の内容を市HPで紹介しています！是非ご覧ください。

<http://city.omitama.lg.jp/7955.html>

—小美玉市誕生10周年—

Vol.3



生涯学習・スポーツインフォメーション



健やかな成長を祝う 「七つの祝い式典」



11月12日、小川文化センター（アピオス）において、来春新1年生になる市内の児童438名と保護者を招待した「七つの祝い式典」を開催しました。
式典では、市長からお祝いのご挨拶が述べられ、その後、記念品のランドセルが代表園児2名に手渡されました。
また、式典終了後には、記念行事の児童劇「三びきのこぶた」や歌のお姉さんとぬいぐるみ達による愉快なショーが繰り広げられ、子どもたちの喜びの音が響いていました。

おやこでたのしむ ファミリーコンサート「笛の音 楽隊 with 真珠のハーモニー」

11月7日、生涯学習センター（コスモス）において、「笛の音楽隊 with 真珠のハーモニー」コンサートが開催されました。

当日は、小さなお子さんから大人まで市内外から大勢の方にご来場いただきました。

第1部では、やさしい音色が人気のハープを中心に、フルートとピアノを加えたアンサンブルをお届けし、第2～3部では、笛の音楽隊によるリコーダーとハーブ、ピアノによるアンサンブルをお楽しみいただきました。

コスモスでは、リコーダーワークショップ「笛の音楽隊」の参加者を募集し、今年も、笛の音楽隊ピッコロを中心に小学生を含む35名がコンサートに参加しました。



石岡で、第2の人生を幸せに。

新館は自立の方を中心に、本館は要支援～要介護の方まで、安心してお住まいいただけます。創設以来、笑顔の介護を重視してきました。最期の看取りまで行っています。

◎入居金60万円より/月額費用151,000円より



見学・体験入居随時受付中



獨協大学名誉教授/園長
大久保 貞義

お問い合わせ・資料請求は

TEL. 0299-23-2300



介護付有料老人ホーム（茨城県指定介護保険特定施設）

ロイヤルハウス石岡
〒315-0001 茨城県石岡市石岡13446-10 TEL.0299-23-2300

『さっちゃん』の、 フラワーアレンジメント教室』

10月21日に生涯学習センター（コスモス）にて、コスモスプロジェクト主催による、「さっちゃん」の、フラワーアレンジメント教室」を開催しました。

今回の企画は、コスモスプロジェクト委員でもあるフラワーデザイナーの渡邊祥子さんを講師に迎え、季節のお花「バラ」、「ヒペリカム」、「キイチゴの葉」を使い、フラワーアレンジメント初挑戦の方から経験者の方まで、講師の指導を仰ぎながら思い思いに季節のお花を自分らしく彩りました。アレンジメント終了後には、他の参加者の作品を鑑賞したり、作品について意見交換をするなどし、「お花」を通して新しいコミュニケーションづくりのきっかけにもなりました。

来年度も、季節の花を使ったアレンジメント教室を企画したいと考えておりますので、ぜひご参加ください。



「俳句であそぼう!!」を見たこと・思ったことを5・7・5!!」

11月8日に生涯学習センター（コスモス）にて、コスモスプロジェクト主催による、「俳句であそぼう!!」を見たこと・思ったことを5・7・5!!」を開催しました。



俳句コーディネーターとして、コスモスプロジェクト委員でもある野口初江さんを迎え、「秋を詠む」というお題目にて句会を行いました。俳句に馴染

みのある方から、初めて挑戦される方、また、高齢の方から小学生のお子さんまで、幅広い方々が参加し、楽しいコミュニケーションの場となりました。「俳句」というルールの中で、使う言葉や順番を変えることで、想いはぐつと届けやすくなる。今回は、そのようなことを楽しく学ぶことができました。句会終了後、和菓子とお茶をいただきながら、「初級コースを作って欲しい」、「子どもたちにもっと身近に感じて欲しい」という意見が出されました。

来年度は、今回の意見を参考に企画したいと考えておりますので、ぜひご参加ください。

JA茨城県厚生連

土浦協同病院が新築移転します

2016年3月1日(火)開院

<建物概要> ◇病床数:800床(急性期病床) ◇建物:地上10階(免震構造) ◇敷地面積:33,000坪(東京ドーム2.5個分) ◇駐車場:約2,000台(平面駐車場・ゆったりスペース) ◇ヘリポート:地上型(ドクターヘリ・大型ヘリ離着陸) <診療センター> ◇救命救急センター(ER) ◇集中治療室:39床(EICU, GICU, CCU, SCU) ◇がんセンター:100床 ◇緩和ケア病棟:20床 ◇総合周産期母子医療センター
•NICU:18床 •MFICU:9床 •GCU:30床



わだ い

第25回（平成27年秋） 危険業務従事者叙勲受章



県庁で行われた秋の叙勲伝達式の様子

元小美玉市消防本部
消防司令長 野口博さんが現役時代の優れた統率力や行動力で消防の任務を遂行し、今日の消防本部の基礎を築き上げた功績が認められ、このたび瑞宝双光章を受章されました。

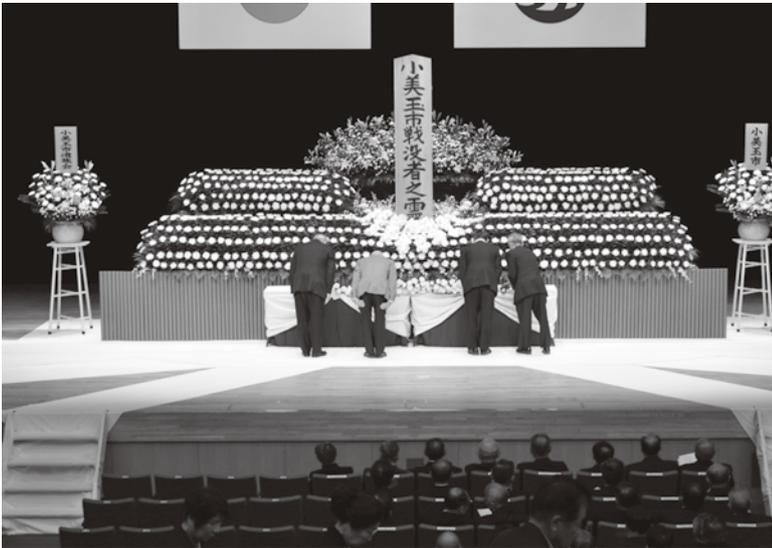


野口 博さん

平和を祈念して 小美玉市戦没者追悼式

10月9日、小川文化センター（アピオス）において、小美玉市戦没者追悼式を行いました。

式典は、島田市長をはじめ、ご来賓の方々、関係ご遺族、多数ご参列のもと、亡くなられた多くの犠牲者の方々のご冥福をお祈りしました。また、平和を願う市民の決意を表するため、心からの追悼のことばが捧げられ、参列者全員による献花が厳粛に執り行われました。



小美玉市野球連盟主催

秋季野球大会が 開催されました

10月18日～10月25日にかけて、小美玉市野球連盟主催による秋季野球大会が開催され、9チームが参加し熱戦を繰り広げました。試合結果は以下のとおりです。

※来年4月～5月頃にかけて春季大会を予定しています。参加希望チームは左記、問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】

小美玉市野球連盟 会長 遠藤保行
☎090-1887-9587

優勝	GOD
準優勝	パエリア
3位	聖グループ
3位	ぺんてる



優勝したGODの皆さん



準優勝のパエリアの皆さん

大会結果は、次のとおりです。

- 総合優勝
菊池 和樹
- 女子の部 優勝
伊野 晴子
- シニアの部 優勝
鈴木 松男
- グランドシニアの部 優勝
井坂 寿一



総合優勝の菊池 和樹さん

10月22日、太平洋クラブ美野里コースにおいて、第10回小美玉市民ゴルフ大会が、小美玉市ゴルフ連盟(会長 野村 武勝)主催により盛大に開催されました。
当日、160名のアマチュアゴルファーが日頃鍛えた腕前を存分に発揮し、成果を競い合いました。

第10回小美玉市民ゴルフ大会

上吉影小学校で学習発表会を開催しました



水戸市立石川小学校
マーチングバンド部



1年生 初めての学習発表会



市「音楽のつどい」合唱曲の披露

11月8日、上吉影小学校において、学習発表会が開かれました。今年度は、上吉影小学校の創立130周年であり、水戸市立石川小学校のマーチングバンド部を招いて盛大に行われました。
午前の部では、各学年による歌やダンスの発表をし、それぞれの学年の良さを生かした創意あふれる発表内容となりました。
午後の部では、石川小学校のマーチングバンド部の演技が披露されました。石川小学校のマーチングバンド部は、全国バンドフェスティバルに出場するほどの実力を持ち、その演技は観る人すべての心を捉え、感動を与えてくれました。
演技後、代表児童から石川小学校マーチングバンド部の部長へ、学校田で作ったお米と生活科で栽培したサツマイモが手渡され、両学校の心温まる交流行事となりました。

日本赤十字社活動資金へのご協力ありがとうございました

本年5月より、一般社資として、区長や住宅管理者等を通じて、皆さまからご協力いただきました。皆さまの支援額は、5,058,800円となりました。また、法人社資として、大口拠出にご協力いただきました企業からの支援額は、892,000円となりました。(平成27年10月31日現在)

これらの資金は、日本赤十字社茨城県支部を通して、国内の内外における日本赤十字社の活動(災害時の救助活動・救急物資の備蓄・血液事業・救急法の講習会の開催・乳児院の運営等)の資金として大切に使われています。

日本赤十字社

小美玉市地区長

島田 穰一



百里基地から5分
茨城県行方市芹沢 821

平日1球4円

(1000円で250球)
打席料・照明料無料

フリカなし
300円で
早期練習
できます。

カザマゴルフ練習場

営業時間 夏期: 早朝~23:00 日曜日: 早朝~22:00
冬期: 早朝~22:00

借金の整理
交通事故
離婚

まずは弁護士にご相談ください

いしおか法律事務所

■ 弁護士 柴田 大輔 (茨城県弁護士会所属) ■

TEL 0299 (27) 7220 (完全予約制)

茨城県石岡市国府2丁目1番25号 御幸ビル302号室

Jeff's Journal vol.14

Hello Citizen's of Omitama!



It is once again the time of the year when it becomes cooler but also when the trees leaves turn into beautiful shades of yellow, red and orange. I hope you take the time to go see this natural beauty of Japan.

I think it is important to take a moment to discuss the recent tragedy that took place about a month ago in France. It is always sad when lives are lost in any case, but especially in an act of terror. While it is important to stand with France, it is also important to stand with the Syrians and Muslims worldwide who constantly fare a backlash of hate from people who blame all of them instead of the few extremists that are behind it all. We can not blame innocent Syrians and Muslims worldwide who have no part in this. We need to reach out and help them. We must remember that there are bad people of every race, exactly, sexuality, age, and religion. Does that mean all are bad? No! Does that mean all should pay for the acts of a few extremists? No! I know we are all better than this and as long as we continue to embrace each other, to learn from each other, and to become friends with one another the world will become a better place. We must not only take care of ourselves but others as well.

Until Next Time, Jeffrey Haaga

寒さに向かう季節を再び迎えましたが、木々の葉は美しく色づくときでもあります。日本の自然美を見に皆さんでかけて見てはいかがですか？

ところで、フランスで一か月ほど前に起こった悲劇を見過ごすことはできません。どのような場合でも人命が失われるのは悲しいことですが、テロリストの行いとなればなおさらです。フランスの悲しみに寄り添うことは大事ですが、シリア人や世界中のイスラム教徒に思いを寄せることも大事です。一部の過激派がおこすテロ行為のせいで彼らまで憎悪の対象にされることが常なのです。今回のことで罪のないシリア人やイスラム教徒を責めず、歩み寄って救いの手を差し伸べるべきです。どの民族、人種、性別、年齢や、宗教に属する人にも必ず悪い人がいるものです。一部の悪人の仕業で全員が責められるのでしょうか？そんなことではいけません。少数の過激派のしたこと彼ら全員が断罪されるのでしょうか？それも違います。我々はもっと賢いはずです。世界はよりよい場所になります。私たちがお互いをいたわりあい、学び合い、友達になれば。わが身も大事ならまた他人も大事です。

平成28年 消防出初式

●当日の朝7時に招集サイレンが各地区で鳴ります。火災と間違えないようにお気をつけください。

【日時】

平成28年1月9日(土)

午前8時30分

【場所】

生涯学習センター(コスモス)

(高崎291-3)

小美玉市消防本部総務課

地域消防係

☎0299-58-4541

【問い合わせ】



筑波山を背景に霞ヶ浦に向かって放水します！

【お詫びと訂正】

お知らせ版12月号(11月26日発行)の白河診療所の年末年始の休診日に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
誤↓12月28日(1月3日)
正↓12月29日(1月3日)

情報ガイド

第8回いばらき看護職
合同進学・就職説明会

看護学生および潜在看護職員に対する職業支援策として、就職説明会を開催します。

【日時】

平成28年1月17日(日)

午後0時30分～3時30分

【場所】

茨城県立県民文化センター

県民ギャラリー他

(水戸市千波町東久保697)

【対象者】

・就職活動をしている看護学生および看護職員

・看護大学・看護学校等進学希望者

【参加方法】

参加無料。事前申し込み・予約不要。履歴書不要。服装自由。入退場自由。

【問い合わせ】

公益社団法人茨城県看護協会

☎029-221-6900

FAX029-226-0493

今日から始めよう！ロコモ予防は40代から

5人に1人はロコモが原因で介護が必要な状態に…

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨や関節・筋肉などが衰えた状態のことです。そのままにしておくと、立つ・歩くなど日常生活での移動が困難になり、寝たきりや介護が必要な状態になるおそれがあります。

誰でもロコモになる可能性があり、早い人では40代から膝痛や腰痛などの兆候が現れはじめます。日ごろから足腰を動かすことを心がけ、ロコモにならない生活を送りましょう。

【ロコチェック】

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段をのぼるのに手すりが必要
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2Kg程度（1リットルの牛乳パック2本程度）の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦ 掃除機を使ったり布団を上げ下ろししたりなど、少し力のいる家事がきつい

1つでもあてはまったら危険信号！
心当たりありませんか？

— ロコモは予防・改善が可能 —

***動ける身体をキープしましょう！ポイントは「筋力」「柔軟力」「バランス力」**

【片足立ち】

左右1分間ずつ1日3セット

- ① つかまる物のそばで行う
つかまりながら行ってもOK
- ② 背筋をまっすぐに立つ
- ③ 片足を少し（5cmくらい）
浮かせる
- ④ 1分間キープし、足を替えて
繰り返す



【スクワット】

5～6回を1セットで1日3セット

- ① 肩幅より少し広めに足を開く
- ② 膝がつま先より前にでないように
注意してお尻を引くように
ゆっくり身体をしずめる
- ③ ゆっくりと立ち上がる
椅子にかけ、机に両手をついて
腰を浮かす動作を繰り返してもOK
呼吸を止めずに行いましょう



***ロコモを防ぐ食生活！ポイントは「骨を丈夫にする」「バランスよく食べる」「適正体重を保つ」**

カルシウムを積極的にとりましょう

カルシウムは強い骨をつくりま
す
乳製品、大豆製品、海藻類、
小松菜・チンゲン菜などの緑黄色野菜
桜海老やしらすなどの魚介類

ビタミンDでカルシウムの吸収をアップ

しいたけ・きくらげ・かつお・いわしなど
（1日15分程度の日光浴でも体内で
ビタミンDが作られます）

カルシウム吸収を妨げる食品のとりすぎ注意

加工食品・レトルト食品はせっかくとった
カルシウムの吸収を妨げます
食塩やカフェインもとりすぎ注意です

たんぱく質を積極的にとりましょう

たんぱく質は筋肉を強くする栄養素です
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など

ビタミンB6も大切

たんぱく質と一緒にとって筋肉減少を
予防します
まぐろの赤身・かつお・赤ピーマンなど

主食・主菜・副菜をバランスよく

偏った食生活は栄養状態を悪くします
ごはんやパンの主食、肉・魚・卵・大豆
製品の主菜、野菜・海藻類の副菜



クリスマスイベント in 茨城空港

主催：茨城空港ビル管理事務所、茨城空港利用促進等協議会

12月24日(木) 限定イベント

ハローキティ が遊びに来る!

12月の茨城空港はキティちゃん一色! イルミネーションやオブジェなど、空港のいろんな場所でキティちゃんの飾りを見つけてね!(25日まで)
24日には、キティちゃんが茨城空港に登場します!
みんなで会いに来てね!

12月24日(木)

- 会場：茨城空港2階 送迎デッキ
- ◆14:30~14:50
キティちゃんが駐機場場に登場!
- ◆16:30~16:50
キティちゃんと握手会・写真撮影会



12月25日(金) 限定イベント

サンタクロース が遊びに来る!

フィンランド旧ラップランド州のサンタさんが、はるばる茨城空港にやってきます。
トークショーでサンタさんに質問したり、握手や写真撮影でサンタさんと触れ合うチャンスも!

12月25日(金) 会場：茨城空港2階 送迎デッキ

- ◆09:50~10:10
サンタさんが駐機場場に登場!
- ◆10:20~11:20
サンタさんにお遊戯・合唱を披露
(さくら・さくら第2保育園の皆さん)
- ◆13:00~14:00, 15:00~16:00
トークショー、握手会、写真撮影



同時開催 スカイスリーフェスタ

主催：小美玉市茨城空港利用促進協議会、(一社)小美玉観光協会

日時：12月24日(木)~25日(金) 10:00~16:00 会場：茨城空港ビル

地元商店の出張販売「小美玉マルシェ」や飲食コーナーがいろいろ!
クリスマスコンサートやワークショップも開催します。茨城空港で楽しいひとときを!

【クリスマスワークショップ】※内容変更の場合あり

- ・クリスマスリース飾りをつくろう!
- ・キャンドルツリーをつくろう!
- ・ビーズアクセサリーをつくろう!
- ・そば打ち体験 など

問合せ：市空港対策課 48-1111 (内線 1171)

➡ くわしくはウェブでチェック!

<http://city.omitama.lg.jp/8465.html>

スカイスリーフェスタ

検索



キャンドルツリーをつくろう!

平成27年1月の窓口業務延長日

1月の窓口業務延長日は6、13、20、27日(毎週水曜日)です。 19:00まで

実施場所	実施している課
小美玉市役所本庁	市民課、医療保険課、会計課、税務課(税に関する証明)、収納課(納付書再発行)
小川総合支所	総合窓口課
玉里総合支所	(戸籍関係、住民票関係、印鑑登録、印鑑証明、税の証明、納付書再発行、国民健康保険関係、医療福祉関係(マル福)、後期高齢者医療関係、市税等の収納)

※他市町村や関係機関への照会、確認が必要な場合は、即日対応できない場合もあります。あらかじめご了承ください。
※ご不明な点については、事前に担当課へお問い合わせください。

四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

小川短歌会

添削を重ねかさねて成りし歌心を満たす作品はまだ
 スローライフの田舎ぐらしで栗ひろいを楽しむいと友よりの電話
 畑よりお帰りと云へばたいたいまと下校の子等の元気な返事
 逆光の中なる歩道橋ランドセルの下校の児らはかがやき渡る
 廃屋の垣根に絡む朝顔の残んの花に秋雨の降る

石田 良子
 中根 智恵子
 根本 啓子
 幡谷 喜代子
 永作 喜代子

美野里短歌クラブ

上空と低空の雲行き交えばむなさわぎする初秋の日照雨
 わが庭に生えしコキアの色づきて心なごめり秋に入りつつ
 雷におびえる犬をなでやりてわれもおどろく近き雷鳴
 十六夜の空に広がるうろこ雲月をかすめて流るるを見る
 万葉の人らも詠みし筑波山遠州池より飽かず眺めぬ

大平 勇次
 宇都宮 和子
 碓谷 ときえ
 奥村 とき
 岩崎 健次郎

玉里短歌会

実感す十年一昔いつの間に子らとの会話ちぐはぐにして
 紫陽花の花の盛りは鮮やかなれど秋は茶枯れて哀れをさそう
 尉鷲（じゆうたき）ピ IPP IPP と尾を打ちて草取る我に近づきて来ぬ
 コウノトリ笠間の里に飛来すと聞きて夕映えの空見上げたり
 ひんやりと朝の空気は締めたり猛暑の日々の勢はいはずこ

鶴町 文男
 平野 ふさ
 齋藤 かつみ
 高見沢 こう
 遠藤 黎子

寄稿

鎌倉の時代を越えて流鏑馬の蹄の音の懐かしきかな
 冬日差し風穏やかな駐車場枯れ葉美しくメロディー奏でる

藤田 久子
 石川 章

小川俳句会

冬至風呂余世の幸をあふれさせ
 湯の宿に和む心の火鉢かな
 玄関に活けて清しや実南天
 老木の思ひ残せし冬柏
 木枯らしや那須のダラ坂離れ宿
 みづうみ俳句会
 海望む越後平野に冬の虹
 短日の杖より低き老婆の背
 穏やかに草木褥に山眠る
 親子猫えんにたわむれ小春日に
 農作業終りて里の山眠る

みのり俳句会

烏瓜熟れて存在しめしけり
 みの虫の風ありてゆれなくてゆれ
 供華に菊活けて心や新らたなり
 草紅葉帽子の赤き石地蔵
 敬老の日とて孫よりプレゼント
 櫻の会

くさみ俳句会

わざわざと七輪で焼く秋刀魚かな
 白球の影を残して夏終わる
 花すすき行き交う人に母のあり
 青空やコキアの泳ぐ風いちめん
 秋しぐれ大方読めぬくずし文字

玉里俳句会

静かさや鴉の高音は天に抜け
 道沿ひの提に咲きし帰り花
 一樹のみ紅葉尽して雨の中
 夕暮れの尾花の道を戻りけり
 小春日に庭の草取る母の影
 筑波にて紅葉に染まり写真撮る
 耳鳴も天下の秋に静もれる
 落葉伝ふ水せせらぎとなりけり
 椎大樹根の隆々と落葉坂
 草の中生き残る菊光りけり

河原井 尚美
 柏崎 信子
 国友 久子
 関山 一男
 田山 男子
 笹目 徹
 中島 恵子
 長島 久美子
 内田 敦子
 正木 敦子
 白根澤 清香
 関本 国子
 立原 千代
 宇津野 岩子
 木名瀬 やゑ子
 戸田 すみ子
 阿久津 強
 三輪 挺子
 伊藤 一子
 木村 小夜子
 堀内 いづみ
 松崎 淑子
 荒井 栗山
 安彦 昭子
 信田 菊江
 長谷川 光男
 正木 敦子
 田山 俊子
 野口 幸子
 亀井 幸子

国際交流ひろば

11月22日、四季文化館（みの〜れ）において、国際交流ひろばが開催されました。会場は、フラダンスや太極拳の発表に始まり、アビリン訪問団員によるプレゼンテーション、〇×クイズなどが行われました。また、お昼には外国人の方が作った母国料理が振る舞われ、参加者から「初めて食べたけど、とってもおいしかった」と声が上がりました。



おでん

みんな大好き！あつあつ
日本のおでん。大好評でした★

フェジョアータ



みなさん、こちらは召し上がりましたか？日本のおしるこに似ていますね。ところが、食べてびっくり！しょっぱいのです！こちらは、ブラジルの猛暑に負けないように肉や豆を塩味でじっくり煮込んだブラジルの代表的な料理です。

タイグリーンカレー

カレーが緑!?!
こちらは、青唐辛子を使ったチキンカレーです。ココナッツミルクで意外とまろやかです。



BBQ ビーフサンドウィッチ

ジェフリー先生特製 BBQ ビーフサンドウィッチとピーナッツバター＆ジェリーサンドウィッチ！



世界の料理 召し上がれ♥

国際交流ひろばで
ふるまわれた料理
を一部ご紹介！



インドネシアカレー

インドネシアのカレーは辛みがなく、サラッとしていて、油を使わず煮込むので、さっぱりしています。

