



広報小美玉

お知らせ版

No.32
12
発行日 20.11.27

目指せ!愛宕山頂8.5kmコース

新春歩け歩け大会

1月12日(祝) ※雨天の場合は18日(日)

新春恒例の歩け歩け大会が、笠間市の愛宕山頂を目指して行われます。新春の光の中を、新年の健康づくりの第一歩として参加してみませんか。

対 象 小学生以上の健康な市民(小学校低学年児童は保護者同伴)

目 的 地 愛宕山頂(笠間市)

集合場所・集合時間

JA美野里町竹原支所駐車場	午前8時10分	バスでカゴメ茨城工場 駐車場まで移動
美野里公民館前		
納場小学校前		
小川文化センター駐車場	午前7時40分	//
玉里運動公園駐車場		
カゴメ茨城工場駐車場	午前8時30分	

用意するもの 弁当、水筒、雨具など

参加料 無 料

参加申込み 12月19日(金)までに電話または、直接下記までお申込みください。

グループや団体で参加される場合は、代表者氏名と参加人数のみで結構です。

申込み・問い合わせ

教育委員会教育総務課

☎ 48-1111 (本庁経由)内線2212

希望ヶ丘公園管理センター

☎ 47-0167

玉里運動公園

☎ 26-5761

元気よく♪♪♪

最後まで歩きましょう



①カゴメ茨城工場
従業員駐車場(WC)

出 発 9:00(集合8:30)

②旧岩間町農村研修所跡(WC)
(休 憩)9:40~10:00 →

※参加賞にヨーグルトがです!



③愛宕山頂(WC)

(登頂集合)11:30

【閉会式】・市長あいさつ

・万歳三唱

・諸連絡

(昼 食)12:00~

※おいしい豚汁がですよ♪♪♪



④愛宕山頂駐車場(WC)

集 合 12:50

出 発 13:00

バスで地区集合場所まで

(地区ごとに乗車)

第3回

小美玉市民駅伝大会



開催日 2月1日(日)小雨決行 ※雨天の場合 8日(日)

会場 四季の里前通りコース

参加部門

〔1部〕

小学生男子の部 小学生男子・小学生男女の混合チーム
 小学生女子の部 小学生女子チーム
 中学生女子の部 中学生女子チーム
 一般女子の部 高校生以上の女子チーム

〔2部〕

中学生男子の部 中学生男子チーム
 一般男子の部 高校生以上の男子チーム・高校生以上の
 男女混合のチーム
 行政区の部 同一行政区に居住している方の編成チーム

※チーム名は各行政区名とする

〔1部〕	
1区	1.71km
2区	1.10km
3区	1.48km
4区	1.55km
5区	1.10km
6区	1.48km

〔2部〕	
1区	2.65km
2区	1.48km
3区	2.65km
4区	1.48km
5区	2.65km
6区	1.48km

参加資格 ・市内に居住する者または市内の事業所に勤務する者
 ・市内の小学校・中学校・高校に在学する者
 ・上記の条件を満たし、健康で日ごろより練習を積んでいる者

申込期限 1月12日(月)

参加費 無料

申込み・問い合わせ

小美玉市教育委員会 生涯学習課

・スポーツ振興係(玉里B&G海洋センター内) ☎26-5761(直通)

☎48-1111 内線3701 FAX26-0441

・希望ヶ丘公園管理センター

☎47-0167 FAX49-1066



第3回小美玉市書き初め大会

2009年の年の初めに書き初め大会を開催します。
参加者全員の作品を小川文化センター・四季文化館(みの〜れ)・生涯学習センターコスモスに展示、その後優秀作品を四季文化館(みの〜れ)に展示し表彰します。
皆さん奮ってご参加ください。

と き 1月4日(日) 午前9時集合(11時ごろ終了予定)

と ころ 小川小学校、野田小学校、上吉影小学校、下吉影小学校、橘小学校、竹原小学校、羽鳥小学校、堅倉小学校、納場小学校、玉里小学校、玉里北小学校、玉里東小学校の体育館

持参する物 書道用具、墨液、新聞紙3枚、上履き、雑巾(タオル)

参 加 料 無 料

※ただし、書き初め用紙が必要な方(要事前申込み)には、当日会場にて20枚100円で販売します。書き初め用下敷きも1枚500円で販売します(要事前申込み)。



課 題

幼 年 自由課題	小学1年生「たこあげ」	小学2年生「はつゆめ」
小学3年生「白いはと」	小学4年生「元気な子」	小学5年生「希望の朝」
小学6年生「創造する心」	中学1年生「強い意志」	中学2年生「生命の尊重」
中学3年生「最善を尽くす」	一 般 自由課題	

展 示 作 品 展 **と き** 1月17日(土)~22日(木)午後3時まで
と ころ 小川文化センター、四季文化館(みの〜れ)、生涯学習センターコスモス

優 秀 作 品 展 **と き** 1月24日(土)~2月6日(金)午後3時まで
と ころ 四季文化館(みの〜れ)光のホワイエ

表 彰 式 **と き** 1月24日(土)午前10時から **と ころ** 四季文化館(みの〜れ)

【問い合わせ】

生活文化課(小川文化センター内) ☎58-0921

国民健康保険税は 社会保険料控除の対象になります

平成20年1月から12月末までに支払った国民健康保険税は、所得税の確定申告や市・県民税の申告の際に、社会保険料として全額所得控除の対象になります。

★納付済額のお知らせ

国民健康保険に加入しているすべての被保険者の世帯主様あてに、平成20年中に納付された国民健康保険税の納付済額のお知らせを郵送します。(平成21年1月下旬ごろ)

※所得税および市・県民税の申告にご利用ください。

★年末調整等で利用される場合

早めに納付済額のお知らせが必要な方は、市役所医療保険課、小川総合支所総合窓口課、玉里総合支所総合窓口課、羽鳥出張所のいずれかの窓口にて発行の申請をしてください。無料にて国民健康保険税納付額確認書を発行します。

申請には世帯主本人または同一世帯のご家族が印かんと保険証を持ってお越しください。やむを得ず第三者(勤務先・会計事務所等)が来庁される場合には印かん・委任状・身分証明書をお持ちください。

★電話でのお問い合わせにはお答えできません

電話での国民健康保険税の納付済額の問い合わせにつきましては、本人確認ができませんので一切お答えしておりません。あらかじめご了承ください。

★その他

- ・年末調整にて控除された方は確定申告で控除することはできません。
- ・国民健康保険税は世帯主の方が納税義務者となります。納付額のお知らせおよび納付額確認書も世帯主名で発行しますが、実際に納付された方が社会保険料控除として申告できます。
- ・納付額のお知らせおよび納付額確認書の発行は世帯ごとになります。世帯内で複数の方が国保に加入されている場合は、納税通知書記載の被保険者別算出額をご参照ください。
- ・控除対象となるのは本税のみで督促手数料、延滞金は含みません。

【問い合わせ】

医療保険課 ☎48-1111 内線1102・1104

血糖値が気になる方

「サラサラ血 推進プログラム」参加者募集 ～おいしく食べてベタベタ血液なおし隊～

血糖値の高めなベタベタ血状態。身体に悪いことはなんとなくわかるけど、別に何の症状もないからと安心していませんか？

「甘いものに目がない」、「食べ放題はたくさん食べないと損!」、「友達が来るとついついお茶菓子を食べてしまう。自分だけ食べないわけにもね…」、「甘いものはあまり食べないのに、血糖値が高め…なんで?」、「夫の血糖値が高め。何を食ったらいい?」これらにお心あたりはないでしょうか？

糖尿病の怖いところは、合併症をおこすまで症状が出ないことです。甘いもの・食べ放題の、選び方や食べ方のコツを学んでサラサラ血液を目指しましょう。家族のために知識を学びたい方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。

《日 程》(全4回)

日 程	内 容	講 師
1月21日(水) 午後1時30分～3時30分	□講 話 『ベタベタ血はなぜ悪い?このままだとどうなるの?』 ～イメージしてみよう、私の身体の中～	新澤医院 新澤 暁医師
1月28日(水) 午前9時30分～午後1時	□調理実習 『いつものご飯と比べてみよう!糖尿病予防食はおいしくない?』 ～糖尿病予防食はみんなの健康食～ □グループワークまたは個別相談 いつもの食事を振りかえってみましょう(食事記録票から)	管理栄養士 田村チイ先生
2月 4日(水) 午前9時30分～午後1時	□調理実習 「何をどれだけ食べたらいい?いつもの食事に少しの工夫!」	
2月17日(火) 午後1時30分～3時30分	□グループワークまたは個別相談 「外食メニュー・間食の賢い選び方。楽しくコツを学ぼう!」 ～「私にできそうなこと探し」をしましょう～	

《場 所》 小川保健相談センター 《参加費》 無 料 《募集人員》 各30名

《申込期間》 1月5日(月)～13日(火)(平日 午前8時30分～午後5時30分)

※4回すべて参加できない方は、ご希望の日をお申込みください。

《申込方法》 電話または窓口にて、お申込みください。

【申込み・問い合わせ】 健康増進課 小川保健係 ☎58-1411

犬の飼養について

ペットはあなたの家族です。近隣や周囲の人に迷惑をかけることなく、楽しく快適にペットと暮らすためにもしつけは欠かせません。また、ペットは飼い主を選べません。愛情と責任を持って飼いましょう。繁殖を希望しない場合には、不妊・去勢処置を行いましょう。また、犬を放し飼いにすると、近所迷惑になるだけでなく、交通事故にあたり、病気になったり、犬にとっても不幸な結果をまねくこととなります。大切な犬の健康と安全のためにも必ずつないで飼いましょう。

これだけは守りたい飼い主の義務

- 1 動物の習性等を正しく理解して飼うこと。
- 2 最後まで責任をもって飼うこと。
- 3 繁殖制限に努めること。
- 4 動物による感染症の知識をもつこと。
- 5 動物の所有者を明らかにするための措置をとるよう努めること。



登録と予防注射

生後91日以上の子犬は、「狂犬病予防法」により、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。市で実施する狂犬病集合予防注射ができなかった犬、または新たに生後91日以上の子犬を取得した時は、登録を済ませ、動物病院等で狂犬病予防注射を受けてください。登録内容に変更が生じた時は、滞りなく届け出が必要になります。

◆犬が死亡したとき

◆所在地が変わったとき

◆所有者の住所等が変わったとき

◆所有者が変わったとき

以上の内容で該当した場合は届け出てください。届出の用紙は環境課に備えてあります。

また、小美玉市のホームページ

(<http://www.city.omitama.lg.jp/cgi-bin/kanrystem/docview.cgi>)でダウンロードしてお使いいただくこともできます。

コレステロールが気になる方

減る脂ーいきいき教室 参加者募集

～放っておくと、動脈硬化に一直線？脂質異常症～

- 甘いものにつ手が伸びてしまう
- 毎日の晩酌は絶対やめられない
- 煮物は甘く煮ないと美味しくなく
- 果物が好きでよく食べる
- 揚げ物が好きでよく食べる
- 運動しなくちゃ…と思っているが、おっくうで何もやっていない

健診結果で最も多いのが『脂質異常症』。これは、血液の中にコレステロールや中性脂肪が増え、血液がドロドロになった状態のことです。放っておくと脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなるため、決してあなだれません。

予防のカギは食生活。教室では、食事の基本から学んでいきますので、「何だか難しそう」という方でも安心です。さらに実践的な学習まで深めていきますので、「どうしたらいいかわからない」とお悩みの方にもお勧めです。

「好きな物を好きなだけ食べたい」という方、「家族の健康が心配」という奥さま、「食事作りは自分に関係ない」というご主人…一歩踏み出す勇気があなたの体を変えるのです。生活を改善した分だけ、体は応えてくれます。新しい年、生活と体の中を一新してみませんか！

■日 程 (全4回)

日 程	内 容	講 師
2月13日(金) 午後1時～3時	□講 話 『めざせサラサラ血液！ 脂質異常症を予防しよう』 ～血液の中で何が起きている？脂質異常症のナゾに迫る～	小川南病院 諸岡信裕院長
2月26日(木) 午前9時30分～午後1時	□講 話(基本編)、調理実習 『これが改善の決め手！ 食事のポイントとは』 ～脂を落とす工夫を学ぼう～	管理栄養士 田村チイ先生
3月 4日(水) 午前9時30分～午後1時	□調理実習 『美味&ヘルシーな食べ方に挑戦』 ～青背の魚を美味しく食べよう～	
3月11日(水) 午後1時30分～3時30分	□講 話(実践編) 『ドロドロ血液を追い出すぞ！ 食生活を総点検』 ～三食のとり方から間食・外食まで食生活を総チェック～	

■会 場 玉里保健福祉センター ■参加費 無 料 ■定員 各30名

■申込期間 1月14日(水)～21日(水) (平日 午前8時30分～午後5時30分)
※4回すべて参加できない方は、ご希望の日をお申込みください。

■申込方法 電話または窓口にて、お申込みください。

【申込み・問い合わせ】 健康増進課 玉里保健係 ☎48-1111 内線3310・3311

中国被災地の赤ちゃんのために、 ご協力を！

ボランティア小川では、過日の中国四川省大地震でつらい目に遭っている赤ちゃんのために、支援物資を集めています！赤ちゃん用の布団や毛布など、不用のものがありませんでしたら、日本赤十字社を通して、中国被災地の赤ちゃんに送ります。ご連絡いただければ受け取りに参りますので、ご協力をお願いします。

期 間 12月25日(木)まで
連絡先 ボランティア小川 (代表)石塚千鶴子
☎58-2048



製造事業所の皆さまへ 統計調査にご協力ください

平成20年工業統計調査を12月31日現在で行います。調査の実施にあたっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

小美玉市役所 企画調整課 ☎48-1111 内線1231

追加
募集!

胃がん検診

大腸がん検診

申込みのお知らせ

12月に胃がん・大腸がんの追加検診を行います。今年度まだ受診されていない方はお申込みください。
小美玉市に住民票がある方で、受診を希望される方はご連絡ください(保険の種別に関係なく受診できます)。
今年4月以降に受診済みの方・他の医療機関(人間ドック・病院・企業等)で受診予定の方は受けられません。また、
毎年精密検査を指摘される方、自覚症状がある方は医療機関の受診をお勧めします。

◆検診内容・対象者・料金

検診名	内容	対象者	料金※
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上 (平成21年3月31日現在)	500円
大腸がん検診 (当日容器配布、後日回収)	2日間の採便検査	40歳以上 (平成21年3月31日現在)	500円 回収日に徴収

※75歳以上、身障手帳1・2級、療育手帳Aのつく方、生活保護の方は無料です。

◆日時・申込定員 今回は時間予約制ではありませんので、お越しいただいた順番に実施します。

期 日	検診会場	受付時間	定 員	
			胃がん検診	大腸がん検診
12月18日(木)	四季健康館 ☎48-0221 (内線 4004・4006)	午前7時30分 ～9時30分	180人	定員はありません
12月22日(月)	小川保健相談センター ☎58-1411		180人	

◆申込方法

ご希望の検診会場へ電話または窓口にてお申込みください。

◆胃がん検診を受ける方の注意事項

- ・受診前夜は、消化の良い食事をとりできるだけ飲酒をしないでください。また、夜8時以降は飲食を控え
検診当日の朝より検診が終わるまで、タバコ・飲食はしないでください。
- ・内服については以下のとおりです。
 - ① 糖尿病で内服中の方：空腹時の服用は厳禁です。
 - ② 常用している薬：「散剤」は飲まないでください。
「錠剤・カプセル」はコップ半分の水でお飲みください。
- ・妊娠していると思われる方は受診できません。

◆申込期間 12月9日(火)～16日(火)
平日 午前8時30分～午後5時30分





ファミリークッキング

「お父ちゃんの台所」 参加者募集!

「青少年を育てる小美玉市民の会 家庭部会」では、「早寝・早起き・朝ごはん」をキャッチフレーズに、仲良く楽しい食事を目指してファミリークッキングを開催しますので、皆さまご家族揃ってご参加ください。

- と き 1月18日(日)午前9時～午後1時
と ころ 玉里保健福祉センター
メニュー [郷土料理] レンコンの肉詰め、鶏肉のチーズ焼きあんかけ、トムヤムクン風スープ、フルーツヨーグルト和え
*メニューが変更になる場合があります。
- 参加費 無 料
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、スリッパ
募集人数 先着20組
(定員になり次第締切らせていただきます。)
指導者 食生活改善推進員
申込期間 12月11日(木)～平成21年1月11日(日)
申込方法 生涯学習センターコスモス
(☎ 26 - 9111) まで
お電話にてお申込みください。

美墨会20周年記念 「かな」展

美墨会もお蔭さまで20周年を迎えることができました。

また今年、源氏物語千年紀でもあることを記念いたしまして作品展を開催します。多くの皆さまのご来駕をお待ち申し上げます。
美墨会会長 石崎 絹子

- と き 12月14日(日)～18日(木)
午前9時～午後5時
(ただし、14日は、午後1時から。
18日は、午後2時まで。)

- と ころ 四季文化館(みの～れ)
風のホール



*詳しくは主な公共施設内のポスター・チラシをご覧ください。

CREW募集 (キャスト・スタッフ)

第23回国民文化祭・いばらき2008に出演した演劇CREW「COSMO'S」が、新たな航海への船出のため、キャスト・スタッフを募集します。あなたも、一緒に劇をつくってみませんか。

★次回公演(予定)

ルイス・キャロル作「不思議の国のアリス」「鏡の国のアリス」とマザーグースのうたによる赤木三郎台本『ありす』

募集します!

- 演技者 *大人の方、大歓迎!
- 裏方 音響・照明・衣装さんとその補助者、広報・ロビー受付など、稽古・公演に関わるスタッフ

参加者説明会を行います

- 日 時 12月14日(日)午前10時～
- 場 所 生涯学習センターコスモス

稽古は?

通常の稽古は、水曜日:午後7時～9時/土曜日:午前9時30分～午後0時30分/日曜日:午前9時30分～午後0時30分で、生涯学習センターコスモスで行います。(週3日)

年齢制限は?参加費は?

- ありません *高校生以下の方は保護者の同意書が必要です。

【申込方法】

- 下記の申込先に、氏名・住所・電話番号(連絡先)・学校名・職業をお知らせください。

【申込み・問い合わせ】

- 生涯学習センターコスモス
☎ 26 - 9111 FAX 26 - 9261

長谷川文彦油絵展

- と き 12月2日(火)～16日(火)(月曜休館日)
午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)

- と ころ やすらぎの里小川 事務棟ロビー
問い合わせ やすらぎの里小川

☎ 58 - 4580



運動教室
参加者募集

第2弾

しなやかで引き締まった 身体づくりをはじめましょう

～動きやすく・疲れにくい引き締まった身体づくり～



チェックしてみましょう

- なんとなく運動は苦手・面倒だと思ふ反面、最近お腹周りが気になる
- 運動不足だし何かしなければと思っている
- 20歳の頃より体重が10kg増えた
- 運動をしているのにあまり効果が出ないので、効果的に脂肪を減らす方法を学びたい
- いつまでもしなやかで若々しい身体でいたいと思う

1つでも当てはまったら……教室に参加しましょう!!

いきなりウォーキングや筋力トレーニングをしても、疲れが残ってしまったり効果が出にくくあきしまったりと長続きしないことがあります。正しいストレッチや筋力づくりを実践すると、身体を動かすことが楽になったり、生活の中でも動きが大きくなるので、同じ動きをしていても痩せやすくなります。『身体しなやかコース』はストレッチ中心・『引き締めコース』は筋力づくり中心の運動を行いますので、一緒に基礎から学んでみませんか。

運動初心者の方でも基本をしっかり行いますので安心です。普段ウォーキング等をされている方は、ウォーキング前後の正しいストレッチと筋力づくりを行うことで、今までより効果が出やすくなりさらに楽しく運動できるようになります。運動不足を感じている方や健康のために何かしなければと思っている方も、思い切って参加してみませんか。

しなやかで引き締まった身体は皆の憧れ。2つのコースで快適で素敵な身体づくりをはじめましょう。

<身体しなやかコース>

日 程	1月 6日(火) 午前 1月 16日(金) 午前 1月 23日(金) 午前 1月 28日(水) 午前
会 場	玉里保健福祉センター
講 師	健康運動指導士・管理栄養士 菊池 嘉代子 先生
内 容	簡単にできるストレッチ リンパマッサージ フットマッサージ 等

<引き締めコース>

日 程	2月 25日(水) 午後 3月 4日(水) 午後 3月 11日(水) 午後 3月 18日(水) 午前
会 場	小川保健相談センター
講 師	健康運動指導士・管理栄養士 菊池 嘉代子 先生
内 容	簡単にできる筋力づくり リンパマッサージ 基本のストレッチ 等

午前：9時30分～11時30分 午後：1時～3時

■定 員 各コース 20人 (40歳～69歳の方、初めての方を優先とさせていただきます。)
現在治療中の方は主治医の運動許可が必要です。

■申込期間 12月12日(金)～19日(金) (定員になり次第締め切ります)

※第3弾も同じ内容で下記のとおり実施します。

第3弾 「身体しなやかコース」…2月 四季健康館
「引き締めコース」……3月 四季健康館

詳しい日程は「広報おみたま12月号」をご覧ください。

■申込み・問い合わせ

<身体しなやかコース> 玉里保健福祉センター ☎ 48-1111 (本庁経由) 内線 3310・3311

<引き締めコース> 小川保健相談センター ☎ 58-1411

※2コースとも参加されると、よりよい効果が期待できます。

どちらもご希望の場合は、いずれかの会場へお申込みください。

県や国等のお知らせ

「ふれあいパーティー」参加者募集!

素敵なお友達を見つける絶好のチャンス!皆さん、お友達と誘いあって参加してみませんか!お申込みをお待ちしております。

- と き 1月24日(土)
※石岡市役所 午前10時集合
- と ころ 国民宿舎「つくばね」(石岡市)ほか
- 内 容 イチゴ狩りのほか、懇親パーティーを予定
- 対 象 小美玉市、石岡市、かすみがうら市に在住している40歳までの独身の方
- 定 員 小美玉市で男女各7名(全体で男女各20名)
- 申込方法 地域振興課窓口にて備えてある所定の用紙に必要事項を記入し、お申込みください。
- 申込期日 1月5日(月)から受付し、定員になり次第締切りとさせていただきます。
- 参加費 男性3,000円、女性2,000円

申 問 地域振興課 ☎48-1111 内線1133
石岡市役所市民生活課 ☎23-1111 内線128

「仏頂山ハイキング」参加者募集

- と き 12月17日(水)午前9時30分～午後3時
- 集合場所 JR水戸線稲田駅前(小雨決行)
- 受 付 午前9時～9時30分(時間厳守)
- 定 員 100名
- 対 象 概ね50歳から70代までの方
- 参加費 200円(保険、資料代)
- 持参するもの 昼食、飲み物、レジャシート、手袋、雨具、杖、帽子、タオル、健康保険証の控え等
- 申込方法 往復はがきまたは封書で「仏頂山ハイキング参加希望」と明記、郵便番号、住所、氏名、年

齢、電話番号を記入し、返信用にはご自分の郵便番号、住所、氏名を明記のうえお送りください。(1枚のはがきで3名まで申込みできます。)

締 切 日 12月12日(金)
主 催 県南地域高齢者はつらつ百人委員会

申 問 〒300-0845 土浦市乙戸南1-24-24
石倉 輝男
☎&FAX029-842-8575

ろうきんの教育ローン

- 融 資 額** 最高500万円
(労金の会員の方は1,000万円まで)
一括融資または分割融資
- 返済期間** 最長10年、元金据置期間(最長5年)が設定できます。
- 金 利** 平成20年11月1日現在
1.9%～2.4%(固定金利・特別金利)
保証料…個人負担
- 保 証** 茨城県労働者信用基金協会の保証

【育英基金の利子補給制度】
茨城県労働者育英基金とは、勤労者の教育費の負担軽減を目的に、茨城県・市町村・中央労働金庫が出資してつくられた公益法人です。
在学中(最長4年以内)お子さま1人あたり100万円(1世帯300万円)までの融資に対し、年1%の利子補給を受けることができます。
(対象:茨城県内居住者または県内の事業所に勤務している方)

申 問 (財)茨城県労働者育英基金 ☎029-231-0235

三郷料金所スマートインターチェンジ 社会実験が始まります

【社会実験の内容】

三郷料金所スマートICは、本線料金所に併設する全国初のスマートICです。三郷市北部・吉川市・松伏町など高速道路への利便性の向上や、三郷IC出口・流山橋周辺道路の渋滞緩和など大きな効果が期待されます。なお、入口・出口にゲートが2カ所ずつあり、それぞれのゲートの前で必ず停止しないとゲートが開きませんので、ご利用の際には十分ご注意ください。

- ・ **開始日時** 12月19日(金)午後3時～
- ・ **実施箇所** 常磐自動車道 三郷料金所付近(三郷市小谷堀地先)
- ・ **利用方向** 水戸方面への入口 水戸方面からの出口
- ・ **利用時間** 24時間
- ・ **対象車種** ETC車載器を搭載した普通車、軽自動車、二輪車
(ただし、けん引車は除きます)
- ・ **問い合わせ** 三郷市役所 企画調整課
☎048-953-1111 内線5532



1月のほけんがいで

●母子保健事業

と き	事業名(受付時間)	対 象 者	と ころ
6 火	育児相談(9:30~11:00)	乳幼児と保護者	四季健康館
8 木	10か月児健診(13:00~13:30)	美野里(平成20年1~2月生)	四季健康館
9 金	ハローベビー教室:妊娠編(9:15~9:30)	妊婦及びご家族	小川保健相談センター
13 火	1歳6か月児健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成19年5~6月生)	小川保健相談センター
14 水	2歳児歯科健診(13:00~13:30)	美野里(平成18年10~11月生)	四季健康館
16 金	3歳児健診(13:00~13:30)	美野里 (平成17年6月17日~8月31日生)	四季健康館
20 火	かばちゃん教室(13:00~13:30)	美野里(平成16年8~11月生)	四季健康館
21 水	育児相談(9:30~11:00)	乳幼児と保護者	玉里保健福祉センター
27 火	4か月児健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成20年8~9月生)	玉里保健福祉センター

●成人保健事業

と き	事業名(受付時間)	対 象 者	と ころ
9 金	こころのデイケア(9:30~10:00)	希望者※要予約	玉里保健福祉センター
15 木	こころの健康相談(9:30~10:00)	希望者※要予約	小川保健相談センター
22 木	こころの健康相談(9:30~10:00)	希望者※要予約	四季健康館
29 木	こころのデイケア(9:30~10:00)	希望者※要予約	四季健康館

年末年始の休館日

【生涯学習関係】

- ◆小川文化センター 12月28日~ 1月4日
- ◆四季文化館(みの~れ) 12月28日~ 1月4日
- ◆生涯学習センター コスモス
(玉里公民館・玉里図書館・玉里史料館・玉里文化ホール)
12月28日~1月5日
- ◆小川公民館 12月28日~ 1月4日
- ◆美野里公民館 12月28日~ 1月4日
- ◆羽鳥公民館 12月28日~ 1月4日
- ◆やすらぎの里小川 12月28日~ 1月5日
- ◆羽鳥ふれあいセンター 12月28日~ 1月4日
- ◆農村女性の家 12月28日~ 1月4日
- ◆農村環境改善センター 12月28日~ 1月4日
- ◆小川運動公園 12月26日~ 1月5日
- ◆希望ヶ丘公園管理センター 12月26日~ 1月5日
- ◆玉里運動公園(玉里B&G 海洋センター)
12月26日~ 1月5日

【福祉厚生関係】

- ◆四季健康館 健康風呂 12月22日~ 1月5日
- 窓口業務 12月27日~ 1月4日
- ◆老人いこいの家小川温泉 寿荘 12月26日~ 1月5日
- ◆白河診療所 12月28日~ 1月4日
- ◆白雲荘 12月28日~ 1月5日

年末年始の水道業務案内 (小川・玉里地区の方へ)

- 年末年始における水道の使用開始・中止の申込みなどの受付については、年末は12月26日(金)までとなります。年始は、1月5日(月)から平常どおりの業務となります。なお、当日受付の開閉栓業務はお受けできませんので事前にご連絡ください。
- 水道料金等のお支払いは、最寄りの金融機関およびコンビニエンスストアをご利用ください。なお、コンビニエンスストアでのお支払の場合、納入期限切れの納入用紙はご使用できませんので事前に水道局へ再交付の請求をしてください。
- 年末年始に家庭内の水道で修理が必要な場合は、右記の市指定水道工事業者まで連絡してください。(修理費用は、ご負担いただくこととなります。)
- 玉里地区は、湖北水道企業団(☎24-3232)へお問い合わせください。

年末年始のごみ収集

小川・玉里地区の方へ

12月31日(水)から平成21年1月4日(日)までごみ収集は休みになります。この期間中、ごみを集積所へ出すと集積所周辺の方がたに大変ご迷惑となります。皆さまのご理解ご協力をお願いします。

<年内最後の「燃えるごみ」収集日>

期 日	12月29日(月)
種 類	燃えるごみ
対象地区	小川・玉里地区全域

※その他のごみについては、12月30日(火)まで、「平成20年度家庭ごみ収集カレンダー」のとおり、収集作業を行います。各ご家庭でカレンダーをご確認のうえ、ごみの収集にご協力ください。

<収集開始日>

期 日	1月5日(月)
種 類	燃えるごみ
対象地区	小川・玉里地区全域

※平成21年1月5日(月)からは、ごみの収集を「平成20年度家庭ごみ収集カレンダー」のとおり行います。

★霞台厚生施設組合環境センターへの自己搬入停止のお知らせ

周辺道路及び施設の混雑等のため、自己搬入(一般家庭及び施設使用許可のされていない企業・事業者)の受入れは、12月26日(金)までです。年明けの受入れは、1月5日(月)からになります。午前8時30分から午後4時30分まで。(11時45分から午後1時は除く)受付は有料です。

○自己搬入停止期間 12月29日(月)～平成21年1月4日(日)
※(土曜・日曜は受付していません)

【問い合わせ】

環境課 ☎48-1111 内線1144・1145
霞台厚生施設組合環境センター ☎26-0246

美野里地区の方へ

12月31日(水)から平成21年1月4日(日)までごみ収集は休みになります。この期間中、ごみを集積所へ出すと集積所周辺の方がたに大変ご迷惑となります。皆さまのご理解ご協力をお願いします。

<年内最後の「燃えるごみ」収集日>

期 日	12月30日(火)
種 類	燃えるごみ
対象地区	美野里地区全域

※その他のごみについては、12月30日(火)まで、「平成20年度家庭ごみ収集計画表」のとおり、収集作業を行います。各ご家庭で計画表をご確認のうえ、ごみの収集にご協力ください。

★茨城美野里環境組合クリーンセンターへ自己搬入する場合

12月30日(火)まで受付を行います。午前8時30分から午後3時まで。受付は有料です。
※(土曜・日曜・祝日は受付していません。休日の特別受入日は12月7日(日)のみです。)

<収集開始日>

期 日	1月5日(月)	1月6日(火)
種 類	古紙	燃えるごみ
対象地区	堅倉・竹原地区 (第1月曜日の地区)	美野里地区全域

※平成21年1月5日(月)からは、ごみの収集を「平成20年度家庭ごみ収集計画表」のとおり行います。

【問い合わせ】

環境課
☎48-1111 内線1144・1145
茨城美野里環境組合クリーンセンター
☎48-1571



12・1月の漏水修理当番

当番日	小川地区		美野里地区		玉里地区 連絡先
	当番業者名	連絡先	当番業者名	連絡先	
12月20日	㈱出沼興業	☎58-2467	㈱小林工業	☎48-2375	湖北水道企業団 ☎24-3232
12月21日	㈱内藤工務店	☎58-2050	㈱クボタ総建	☎46-0006	
12月23日	中村工業㈱	☎58-3025	㈱マツカワ設備工業	☎46-2154	
12月27日	㈱山口水工	☎58-0129	㈱スズヤ	☎46-0007	
12月28日	㈱大栄	☎58-5851	㈱川名工務店	☎46-0305	
12月29日	中村建設㈱	☎58-3060	㈱常陸開発工業	☎49-1466	
12月30日	㈱岡建設	☎58-3572	㈱クボタ総建	☎46-0006	
12月31日	亀山建設㈱	☎58-2901	金敷電設工業㈱	☎48-0211	
1月 1日	㈱永作設備	☎58-2819	㈱スズヤ	☎46-0007	
1月 2日	倉田電気商会	☎58-2909	金藤水道工事店㈱	☎48-4440	
1月 3日	㈱広瀬商事	☎53-0833	㈱マツカワ設備工業	☎46-2154	
1月 4日	㈱出沼興業	☎58-2467	㈱長谷川設備	☎46-0553	
1月10日	本田工業㈱	☎54-0158	㈱常陸開発工業	☎49-1466	
1月11日	㈱山口水工	☎58-0129	㈱小林工業	☎48-2375	
1月12日	㈱大栄	☎58-5851	㈱エイブルコーポレーション	☎47-0882	
			㈱スズヤ	☎46-0007	
			㈱大健	☎47-0012	
			㈱大和田建設	☎48-3351	
			興和工業㈱	☎49-1103	
			㈱川名工務店	☎46-0305	
			金敷電設工業㈱	☎48-0211	
			㈱土井建設	☎49-1852	
			金藤水道工事店	☎48-4440	
			㈱鶴亀	☎47-0881	
			㈱土井建設	☎49-1852	
			㈱エイブルコーポレーション	☎47-0882	
			㈱鶴亀	☎47-0881	
			㈱大健	☎47-0012	
			仲田鋼建㈱	☎46-0316	
			興和工業㈱	☎49-1103	



図書館インフォメーション

Library information

おすすめ本紹介コーナー

『食で知ろう季節の行事』

高橋 司／著 長崎出版

冬至のかぼちゃ、大晦日の年越し蕎麦、お正月の雑煮やおせちなど、伝統行事には欠かせない食べ物があります。

行事食にこめられた様々な「願い」や「祈り」がイラストでわかりやすく紹介されており、親子で楽しめる一冊です。

おせち料理を作ろう!

正月の料理といえばおせち料理です。おせち料理は、おめでたいことを重ねるという願いをこめて重箱に詰めます。

また、詰められる料理にはそれぞれ意味があります。ひとつひとつ意味を確認しながら、おせち料理を作ってみませんか。『おせちと正月料理』、『おせちと正月のもてなし』、『有元家のおせち25品』、『定番おせちとお祝い料理』などの本があります。

小美玉市図書館・図書室カレンダー

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間

小川図書館 平日 午前9時30分～午後6時
 土日 午前9時30分～午後5時
 玉里図書館 全日 午前9時30分～午後6時
 美野里公民館図書室 全日 午前9時30分～午後10時

*□は小川図書館・玉里図書館の休館日です。
 *■は美野里公民館図書室の休館日です。
 *■は全館・全室の休館日です。

12月・1月のおはなし会

小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

- ・12月13日(土) 午前10時30分～
- ・1月10日(土) 午前10時30分～
- ・1月24日(土) 午前10時30分～



どなたでも参加いただけます。ぜひお越しください。

玉里図書館

生涯学習センター コスモス 1階 和室

- ・12月13日(土) 午前10時30分～
- ・1月10日(土) 午前10時30分～

美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室

- ・12月20日(土) 午前11時～
- ・1月24日(土) 午前11時～

12月の移動図書館運行予定

◆Aコース 12月4日・18日

セブンイレブン小川与沢店駐車場	10:00～10:50
小川温泉寿荘駐車場	11:10～11:40
エコス小川店駐車場	13:30～14:20
石岡循環器科脳神経外科病院駐車場	14:40～15:30
ショッピングモールアスタ駐車場	15:50～16:40

◆Bコース 12月11日・25日

ケアハウス「ほうせんか」	10:00～10:30
清風台団地中央公園	10:50～11:40
北浦団地公民館前	13:30～14:20
羽鳥駅前	14:40～15:30
エコス美野里店駐車場	15:50～16:40

「もったいない」とは、ものを大切にすること。

～自然エネルギーを利用しましょう～

日焼けの原因となる紫外線。普段は嫌われていますが、紫外線には消臭・殺菌効果もあります。洗濯物などは天気の良い日に外に干して日光に当てましょう。布団を干せばその日の夜は気持ちよく眠れます。



小美玉市消防本部だより

こちら119番!

あなたの家の 防火対策は万全ですか?



これから真冬の到来を迎え寒さも一段と増し、火気を使用する機会が多くなります。また年末年始にかけては、加えて慌しさにまぎれて注意力が散漫になりがちです。うっかり火災や放火による火災を未然に防止し、一人ひとりが日ごろから次のことに心掛けて「火災のない街づくり」を目指しましょう!

暖房器具などの使用前の整備・点検の実施や次のことに注意しましょう。

- *寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- *天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- *風の強いときは、たき火をしない。
- *子どもには、マッチやライターで遊ばせない。
- *電気器具は正しく使用し、たこ足配線はしない。
- *ストーブには、燃えやすいものを近づけない。

放火を防ぐ対策として、次のことに注意しましょう。

- *家のまわりに燃えやすい物を放置しない。
- *郵便受けの新聞やチラシ、洗濯物は屋内に取り込む。
- *車などのシートは防災製品のものを使用する。
- *照明器具を設置し、暗がりをつくらない。
- *門扉、通用口、車庫、物置等の施錠をする。
- *塀や生垣は低くし、死角をつくらないように工夫する。

※防火教室および救急講習会等については、随時各消防署において受付を行っておりますので、受講希望者は下記までご連絡ください。

- 連絡先**
- ◇小川消防署 ☎58-4611
 - ◇美野里消防署 ☎48-2266
 - ◇玉里消防署 ☎58-0555

火災の問い合わせ ☎58-0119(自動音声案内)
 病院の照会等 各消防署へ電話にてお問い合わせください。

小美玉市管内における火災・救急出場件数

平成20年			
区分	10月中	累計	
火災	0	24	
救急	148	1396	
急病	97	877	
交通事故	14	207	
一般負傷	17	155	
その他	20	157	

【問い合わせ】

小美玉市消防本部 〒311-3423 小美玉市小川 43-2
 ☎58-4541 FAX58-1190

平成21年 消防出初式

平成21年の消防出初式は、1月10日(土)午前8時30分から、生涯学習センターコスモスで行います。

当日の朝、サイレンが鳴ります。

出初式当日の朝、各地区において召集サイレンが午前7時に鳴ります。

火災と間違えないようお気をつけてください。



問い合わせ 小美玉市消防本部総務課地域消防係
 ☎58-4541

年末の交通事故防止県民運動

12月1日(月)~31日(水)

スローガン

まもろうよ 車のマナー 心のモラル

運動の重点

- 飲酒運転の根絶
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 薄暮時および夜間の交通事故防止



対話の日

市長と直接お話をしてみませんか？

※対話は1人30分程度でお願いします。
※電話でご予約のうえ、おいでください。

と き 12月22日(月)午後1時30分～3時30分

ところ 市役所1階 相談室

【予約・問い合わせ】

秘書広聴課 広報広聴係 ☎48-1111 内線1221

行政相談

行政についての要望や苦情を伺います。
相談は無料で秘密は厳守されます。

1月7日	午前10時～正午 玉里総合支所2階 相談室 小出智恵子 相談委員
1月14日	午後1時30分～3時30分 小川保健相談センター 中島 庸夫 相談委員
1月15日	午後1時～3時 小美玉市役所1階 相談室 石崎 渡 相談委員

【問い合わせ】

秘書広聴課 広報広聴係
☎48-1111 内線1221

心配ごと相談

悩んでいること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料です。※は弁護士が相談に応じます。事前にご予約ください。

1月7日 午後1時30分～4時30分	社会福祉協議会本所 ☎37-1551
1月14日 午後1時～4時	※社会福祉協議会小川支所 ☎58-5102
1月21日 午後1時～4時	社会福祉協議会美野里支所(四季健康館内) ☎36-7330
1月28日 午後1時30分～4時30分	※社会福祉協議会本所 ☎37-1551

12・1月 休日診療当番医(外科)

12・1月 休日診療当番医(歯科)

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分

日	外 科
21	滝田整形外科 (石岡市) ☎(23)2071
23	府中クリニック (石岡市) ☎(22)2146
28	石岡市医師会病院 (石岡市) ☎(22)4321
29	渡辺クリニック (石岡市) ☎(26)7633
30	石岡第一病院 (石岡市) ☎(22)5151
31	山王台病院 (石岡市) ☎(26)3130
1	斉藤病院 (石岡市) ☎(26)2131
2	石岡循環器科脳神経外科病院 (小美玉市) ☎(58)5211
3	石岡市医師会病院 (石岡市) ☎(22)4321
4	友部整形外科 (石岡市) ☎(26)2339

日	歯 科
29	加藤歯科医院 (石岡市) ☎(24)2222
30	にとう歯科医院 (かすみがうら市) ☎029(898)3718
31	あいざわ歯科医院 (かすみがうら市) ☎(59)2717
1	みやぎ歯科医院 (かすみがうら市) ☎029(898)3636
2	深谷歯科医院 (かすみがうら市) ☎029(898)3738
3	ひかり歯科医院 (かすみがうら市) ☎029(833)1060

12・1月

緊急診療所(内科・小児科)

緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎23-3515

休 日	12月21日・23日・28日・29日・30日・31日 1月1日・2日・3日・4日	夜 間	12月20日・21日・22日・23日・27日・28日・29日・30日・31日 1月1日・2日・3日・4日
	◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分		◆受付 午後7時～10時30分

12月の納税・納付

- ・固定資産税(第3期分)
 - ・国民健康保険税(第8期分)
 - ・介護保険料(第5期分)
 - ・後期高齢者医療保険料(第6期分)
- (※納期限は、12月25日です。)

人口と世帯数 (平成20年11月1日現在)

人 口	53,067人(-15)
男	26,854人(-6)
女	26,213人(-9)
世帯数	18,516戸(+7)

携帯電話から市政情報をご覧になれます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/mobile/index.html>



()は前月比