



# おみたま



## 第 105 号

### 目次 OmitamaInformation

- 市民協働による総合防災訓練 …… 2
- 第9回市民文化祭 …… 3
- わだい …… 6、7
- 生涯学習スポーツインフォメーション …… 9
- 健康フォーラム …… 12
- 情報ガイド …… 13
- けんこうびゅう …… 14
- 国際交流ひろば …… 16

## 総合防災訓練を実施しました

11月22日(土)、市民協働による総合防災訓練を行いました。当日は天候に恵まれ、各訓練会場には多くの参加者がつどい、市民、消防、自衛隊の協力による様々な訓練が実施されました。  
※写真は防災マップづくりをしているようす(江戸住宅)  
(2ページにも写真を掲載しています)



- 1 防災マップづくり
- 2 自然災害体験車
- 3 降雨体験車
- 4 高度救助資機材

# 市民協働による 総合防災訓練



11月22日(土)、美野里公民館、玉里B&G海洋センター、ならびに各訓練参加行政区にて総合防災訓練が実施されました。

今年の総合防災訓練のテーマは、「市民協働による災害に強い小美玉市」と位置づけ、各訓練会場では、自助・共助・公助と各テーマごとに様々な防災訓練が行われました。

▲ 災害対策本部図上訓練



- 5 初期消火訓練
- 6 AED操作訓練
- 7 煙体験ハウス



- 8 救出救助訓練
- 9 炊き出し訓練

※この訓練は北関東防衛局による百里飛行場関連再編関連特別事業の交付金を活用しております。



# 第9回 小美玉市民 文化祭

11月1日～11月9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9回小美玉市民文化祭が開催されました。

各会場には様々な展示物やイベント、ステージ発表などが行われ、にぎやかな催しとなりました。

イベント

ステージ発表



①児童生徒作品 (アピオス)  
②絵手紙展示 (みの～れ)  
③玉里の史跡と自然を護る会 (コスモス)

①小川太鼓によるパフォーマンス (アピオス)  
②茶道体験 (みの～れ)  
③ハーブクラフト体験 (コスモス)  
④出店のようす



# 2つの給付金



## 臨時福祉給付金

### 対象者

平成26年度分

### 住民税の非課税者

※課税者の扶養親族や生活保護受給者等は除く

1人につき1万円

対象となる年金や児童扶養手当等の受給者は1万5千円

## 子育て世帯 臨時特例給付金

### 対象者

1月分の

### 児童手当の受給者

※児童手当の所得制限限度額以上の方や生活保護受給者等は除く

子ども1人につき1万円

注) 受け取ることができるのはどちらか1つの給付金です。

## 申請手続きはお済みですか？

- 給付金の受給には申請が必要です。平成26年1月1日時点で住民登録がある市区町村（申請先）から申請書入手し、申請してください。
- 平成26年1月1日時点で小美玉市に住民登録がある方で、支給対象者と見込まれる方には7月上旬に申請書が郵送されていますが、まだ申請書が届いていない方や、紛失されてしまった方は、下記までお問い合わせください。
- 公務員の方は、所属庁に必要書類をお問い合わせください。

### 小美玉市での申請期間は

## 平成27年1月5日(月)まで となります。

※申請期間を過ぎると受付できませんので早めに申請をお願いします。(消印有効)

### 【問い合わせ】

申請に関すること ☎：48-1111（代表）

①臨時福祉給付金 社会福祉課（内線3224・3225）

②子育て世帯臨時特例給付金 子ども福祉課（内線3228）

制度に関すること（厚生労働省）

・2つの給付金に関する専用ダイヤル：0570（037）192

おめでとーらーいぞーります

◆秋の叙勲

瑞宝双光章 更生保護功労  
保護司 前野隆さん (羽鳥)



前野さんは、昭和60年3月に保護司に就任されました。「社会貢献の一つ。地域への恩返し」と保護司を引き受け、現在に至るまで29年にわたり罪を償い社会復帰を目指す人々の声に耳を傾け、犯罪や非行をした人が地域の中で早期に更生できるよう助けるとともに、世論の啓発に努めてきたことが認められ、秋の叙勲の荣誉に輝きました。

◆法務大臣表彰

保護司 永井政二さん (手堤)



11月6日、つくば市ノバホールにおいて、第53回茨城県更生保護大会が開催され、その中で特に功労がある方々に贈られる法務大臣表彰に永井政二さん(市保護司会会長)が輝きました。

永井さんは、平成7年7月から現在に至るまで長年にわたり保護司として犯罪の防止と更生保護活動に尽力され、地域福祉向上のために貢献した功績が認められたものです。

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月より区長や住宅管理者等の方々からご協力いただきました一般社資は、皆さまのご支援により5,187,950円となりました。また、法人社資としまして、大口拠出にご協力いただきました企業からの支援額は、939,000円となりました。(平成26年10月31日現在)

この資金は、日本赤十字社茨城県支部を通して、国の内外における日本赤十字社の活動(災害時の救助活動・救援物資の備蓄・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

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  
●水曜・年末年始休業  
TEL: 0299-54-0500

新年をリフレッシュして  
迎えましょう!

ご用命は、安全・安心の  
マークの理容組合加盟店へ

皆さまと共に 理容組合鉾田支部  
問い合わせ TEL: 0299-52-1653



## 3R促進ポスターコンクールで全国優秀賞

— 真家 拓也 さん (小川小学校2年) —  
廃棄物(ごみ)の3R促進をテーマとした環境省主催の同コンクールにて、小学校低学年(1・2年)の部、応募数875点の中から全国優秀賞に選ばれました。

※3Rとは  
リデュース リユース リサイクル  
Reduce、Reuse、Recycleの3つの英語の頭文字を表しています。

- Reduce ごみの発生を抑制すること
- Reuse 使えるものはごみとして捨てないで再使用すること
- Recycle 再使用できないものは、資源として再利用すること



ごみの焼却や埋立処分による環境への悪影響を極力減らすことで、限りある地球の資源を有効に繰り返し使う社会(=循環型社会)をつくる取り組みです。

## 美野里ビサイレンツ全国大会3位入賞！！

茨城県央地域を中心に活躍している「美野里ビサイレンツ女子ソフトボールチーム」が、第13回全日本エルデストソフトボール大会茨城県予選会を優勝し、全国大会第3位に入賞しました。

美野里ビサイレンツは昭和55年に設立され、木内監督を中心に、現役高校生から60代の幅広い年齢層の方が所属し、現在は33名の大所帯で活動しています。

とてもチームワークが良く、楽しくプレーしながら、我がチームの目標である「日本一」を実現させるために、各種大会および練習試合に積極的に参加しながらレベルアップにつなげています。

メンバーは随時募集しており、毎週日曜日を活動日として、日々練習に励んでいます。

【お問い合わせ】美野里ビサイレンツ 事務局 (株)ミノリテック内 木内 ☎:48-3400



## 小美玉市花いっぱい運動について

市では花づくりをとおして地域のみなさんがつながりを深めるとともに、美しいまちづくりを進めることで自分たちの地域に愛着持ってもらえればと願い花いっぱい運動を行っています。

各地区から申請のあった61地区と市関係機関で6月と11月に花の植え付けをし、市内を花いっぱいにしております。

なお、当事業は大好きいばらき県会議事長幡谷浩史様からの寄付金により行われています。



地域の皆さんで花を植えている江戸住宅の方

## JOCジュニアオリンピックカップ2014全日本ジュニアテコンドー選手権で優勝！ 横瀬駿大さん（軽量級）、海老澤夢太さん（重量級）



7月27日、松本市総合体育館（長野県）で開催された、第7回全日本ジュニアテコンドー選手権大会に横瀬駿大さん（竹原小：写真左）と海老澤夢太さん（羽鳥小：写真右）が出場し、小学校4年生の部で見事優勝しました。

横瀬さんは、親戚である道場の先生に誘われ5歳の頃からテコンドーを始め、これまで数々の大会に出場し優秀な成績をおさめてきました。また、海老澤さんは、横瀬さんのすすめで小学1年生の頃からテコンドーを始め、横瀬さん同様いくつもの大会に出場し優秀な成果をおさめ、特に5月にはタイのプーケットで開かれた大会に遠征し優勝するなど活躍しています。

二人の普段の練習はアスリートの体づくりをするために、過酷な練習をほぼ毎日行っているそうで、将来の夢を二人に尋ねたところ、第一の夢は“オリンピック選手になり、優勝したい。”とのことでした。

これからの活躍に期待しています。

## 茨城県高等学校総合体育大会で優勝！

### — ボクシングでインターハイ出場 —

部室在住の保田拳志さん（水戸葵陵高校）が、今年6月に開催された平成26年度茨城県高等学校総合体育大会（兼全国高等学校ボクシング選手権大会茨城県予選大会）でみごと優勝をはたし、8月に茅ヶ崎市で行われた平成26年度全国高等学校総合体育大会ボクシング競技大会（インターハイ）に出場しました。

決勝の相手は上級生。「過去に何度も対戦し負けた事がなかった。相手は近づいて攻撃するタイプの選手なので、距離をとって戦った。」と本人は語る。終始主導権を握り苦しくなる試合終了間際にも連打を繰り返すなど、終始自分のペースで戦い勝利をつかみました。

保田さんは、中学2年生の時に5歳年上の兄の勧めで本格的にボクシングを始め、週に6日水戸市内のボクシングジムでトレーニングを重ねてきました。

これまでも、昨年の関東高等学校ボクシング大会ではライト級Aで3位、今年5月に行われた関東高等学校ボクシング大会茨城県予選ではライトウェルター級で優勝、6月の関東大会本選では準優勝するなど、数々の大会に出場し輝かしい成績をおさめてきました。これからの益々の活躍が期待されます。



## ブルーベリー摘取りサポーターと農家さんの交流会を開催しました

○7月から8月の2ヶ月間、ブルーベリーの摘取り作業をお手伝いいただいたサポーターの皆さまを、受け入れ農家さんが感謝の意を込め「そ・ら・ら」にご招待し、交流会を開催しました。



○サポーターが摘み取った収穫量は1.2トン、延作業人数は183人となり、農家さんから「本当に助かった」と感謝を伝えるとともに、サポーターから「暑かったが楽しかった」「受け入れ農家さんが作る野菜を見ると、うれしくて買ってしまう」「他県から移り住み、馴染めなかったが、農家さんに出会って小美玉が好きになった」と感想をいただきました。

## 美野里中学校「わたしたちの学校自慢」

クラスが一丸となって戦った

び ちゅう さい  
**美 中 祭**



9月6日(土)、秋の気配を感じさせる晴天に恵まれ美中祭が開催されました。たくさんの保護者や地域の方々のご来校のもと、これまでの成長の姿を思い切り発揮し、素晴らしい美中祭となりました。



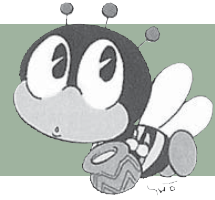
<美中祭テーマ>

★PRIDE★

仲間とともに勝利の花を咲かせよう



# 生涯学習・スポーツインフォメーション



## 第9回 小美玉市民ゴルフ大会

10月23日、TROPHIA GOLF 石岡ゴルフ倶楽部において、第9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。当日は、174名のアマチュアゴルファーが日頃鍛えた腕を存分に発揮し、成果を競い合いました。



総合優勝の酒井さん

大会結果は、次のとおりです。



総合優勝	酒井 澄子
シニアの部 優勝	鶴町 庄二
グランドシニアの部 優勝	石垣 健一
女子の部 優勝	吉川 里美

## 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7、14、21、28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）、収納対策課（納付書再発行）
小川総合支所	総合窓口課 （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）
玉里総合支所	

※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。

- お詫びと訂正 ●
- 広報おみたま11月号16ページ、平成26年12月の窓口業務延長日に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。
- （誤）12月の業務延長日は3、10、17、24、31日 → （正）12月の業務延長日は3、10、17、24日



獨協大学名誉教授／園長  
大久保 貞義

## 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

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

# そ・ら・ら 菊 まつり



10月25日～11月16日、空のえきそ・ら・らにて小美玉市菊花連合会主催による、第1回そ・ら・ら菊まつりが開催されました。色とりどりの見事な菊は来場者の見る目を楽しませてくれました。

## 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26年12月31日(水)～  
平成27年1月4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(月)	1月5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26年12月27日(土)  
～平成27年1月4日(日)

### 美野里地区

ごみ収集休止期間

平成26年12月31日(水)～  
平成27年1月4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30日(火)	1月6日(火)

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26年12月27日(土)  
～平成27年1月4日(日)

- ・ 休止期間中、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26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

☎：48-1111(内線1144・1145)  
☎：48-1571  
☎：26-0246

## JA常陸小川の 子育て支援プロジェクト

JA常陸小川では頑張る  
ママを応援します!!  
紙オムツ3カ月分(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いるお父様・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、下記JA窓口担当者までお問い合わせください。  
小美玉市川戸1397-8 JA常陸小川 小川中央支所  
TEL0299-58-3400 FAX0299-58-7760 担当:長島



“市民の皆様の疾病予防と健康に役立つために”

小美玉市医療センター **医療講演** のお知らせ

申込不要

参加無料

質問自由

# 糖尿病を知ろう！

～しめじの心臓ってなあに？～



とき 平成27年 1月14日(水)  
午後3時から ※終了予定は、午後3時30分

ところ 小美玉市医療センター  
『受付前待合ホール(1階)』  
(中延651-2 【☎58-2711】)

講師 小美玉市医療センター  
検査科 奥谷 由布子 (臨床検査技師)  
        穴戸 衛 (臨床検査技師)

意外と知られていない糖尿病のしくみ。

合併症ってどうしておこるの？

自覚症状はないけれど、どうなるのだろうか？

・・・など、  
臨床検査技師の視点からお話しします！

医療講演のお問合せ先

小美玉市医療センター  
医事係  
☎58-2711

## ▽▲▽いばらき高齢者優待制度のおしらせ▽▲▽

★65歳以上の高齢者を対象に、料金割引やポイント加算等の特典が受けられる、いばらき高齢者優待制度が12月1日から開始されました。

※協賛店舗一覧については、配付窓口にあるパンフレットをご覧ください。

★優待カード(いばらきシニアカード)は、12月1日から配付しています。

配付を希望される場合は、本人が保険証など住所、生年月日が確認できるものを持参し、各窓口でお受け取りください。

### 【配付窓口】

- ・介護福祉課(玉里総合支所)
- ・福祉事務所小川支所(小川総合支所内)
- ・福祉事務所美野里支所(四季健康館内)

### 【問い合わせ先】

- ・配付に関すること・・・小美玉市介護福祉課 ☎48-1111(内線3111・3112)
- ・制度に関すること・・・茨城県長寿福祉課 ☎029-301-3326

※詳しくは茨城県長寿福祉課ホームページをご覧ください。

<http://www.senior.pref.ibaraki.jp>



# 健康フォーラム

## 「生活習慣病と慢性腎臓病」

～あれ?と思ったその症状・・・沈黙の臓器、腎臓からのメッセージ～

### 開催のお知らせ

市民の皆さまがいつまでも健康で過ごしていただくために、生活習慣病予防についての情報発信の場として、健康フォーラムを開催することになりました。皆さまのご参加をお待ちしています！

【開催日】1月31日（土）

開場・受付開始（12:00～、開演13:00）

【場所】ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

（石岡市大砂 10527-6 ☎：35-1126）

【講演】座長 石岡市医師会理事・石岡第一病院院長 吉野 淨先生

講演①「早めにみつけよう、怖い慢性腎臓病」石岡市医師会病院 内科 中村 博志先生

講演②「めざそう健口長寿、守ろう腎臓—かかりつけ歯科医師による健康支援—」

茨城県歯科医師会 会長 森永 和男先生

【参加費】無料（定員300人・事前にお申し込みください。市民の方どなたでも参加できます）

【申込方法】住所、氏名、年齢、電話番号、参加希望人数を記入の上、ハガキ、FAXまたはお電話にてお申し込みください。

【主催】一般社団法人石岡市医師会

【共催】茨城県医師会、石岡市歯科医師会、石岡薬剤師会、茨城県、石岡市、小美玉市、かすみがうら市

#### 【問い合わせ】

一般社団法人石岡市医師会 事務局

〒315-0009 石岡市大砂 10528-25 ☎：23-9886 FAX：23-8571

#### 【申し込み先】

小美玉市 四季健康館 〒319-0132 小美玉市部室 1106 FAX：48-0044

## 平成26年度狩猟期間について

### 今年度は平成27年2月15日までです

（※イノシシ猟に限り平成27年3月31日まで）

狩猟期間とは、狩猟者（狩猟免許を有し、県に狩猟登録した人）が銃器等を使用して、鳥獣（狩猟鳥獣として定められている鳥獣）を捕獲できる期間のことです。期間中は野山やその周辺に出かける場合には十分ご注意ください。

※危険な狩猟や違法行為を行っている狩猟者を見かけた時は、すぐに石岡警察署（☎：28-0110）や最寄りの交番へ連絡してください。



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



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

# 情報ガイド

いばらき女性特派員を募集します

茨城県では、女性の視点を取り入れ、県民参加の開かれた広報活動を推進するため、「いばらき女性特派員」を募集します。特派員の方には、茨城県広報紙「ひばり」（毎月発行、新聞折り込み全戸配布）に掲載する原稿の作成（取材を含む）などをしていただきます。

【活動内容】県の主要事業や施設などを取材し、その内容を広報紙で発表■ツイッターで本県の情報を積極的に発信■会議などへの出席

【任期】平成27年4月上旬～平成28年3月31日までの約1年間

【募集人員】4人

【応募資格】

- ①茨城県在住の平成27年4月1日現在で満20歳以上の女性
- ②公務員や議会の議員でない方
- ③取材先の要望する日時に応じて取材できる方（平日の

日中の取材が主）④自分で取材先に移動できる方（県内全域が取材範囲）

【謝礼】年間6万円

【応募方法】

○茨城県広報広聴課、各県民センターの窓口にて備えてある「平成27年度いばらき女性特派員応募用紙」に必要事項を記入し、「女性特派員に応募する理由」と「地域の話題」をそれぞれ400字程度にまとめたものを添付して、郵送電子メール、ファックスで広報広聴課宛てに送付してください。茨城県ホームページ（<http://www.pref.ibaraki.jp/>）の「平成27年度いばらき女性特派員募集案内」から様式をダウンロードし、電子メールでの送信も可能です。

【応募締め切り】

平成27年2月13日（金）

※当日消印・送信有効

【選考方法】

1次選考（書類審査）、2次選考（面接、1次選考通過者のみ）の上、4人を決定します。

【問い合わせ・応募先】

茨城県広報広聴課 県民広報グループ

〒310-8555 水戸市笠原町978番6

029(301)2128

ファックス 029(301)

2168 メール koho3@pref.ibaraki.jp

放送大学

4月生を募集します

放送大学では平成27年第一期（4月入学）の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

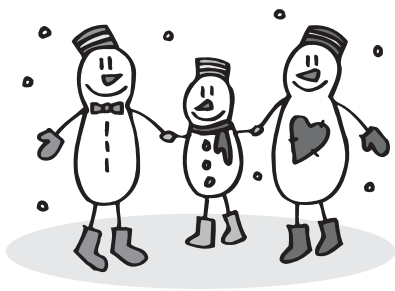
働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。○15歳以上の方なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。○18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、入学試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を修得し卒業すると、学士（教養）の学位を取得できます。

○一つの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」を実施しています。

【出願期間】

3月20日（金）まで。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学茨城学習センター（029-228-0683）までご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けています。



## 有料広告募集中心!



詳しくは、Web又は下記問い合わせ先へ  
<http://city.omitama.lg.jp/28.html>  
 ☎: 48-1111 内線 1212  
 (秘書広聴課 広報広聴係)

## 安心価格宣言!

11代目代表



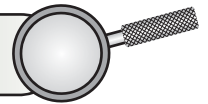
職人の私がお見積もりにお伺いします



創業300年  
国産品の

- 量 3,900円税別
  - 襖 2,800円税別
  - 障子 1,980円税別
  - アミ戸 2,100円税別
- 家具の移動無料!

☎0299(26)0669  
 石岡市旭台 1-15-1  
 石岡ジャスコ交差点近く



## 冷え性体質改善 体を温める食事のコツ！

冷え症の原因の1つに食生活の乱れがあります。最近の食事傾向として、たんぱく質や脂質、糖分を摂りすぎている反面、ミネラルやビタミンは不足傾向にあります。

私たちは食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。糖質は体内で消化吸収され酵素の働きによりエネルギーや熱に変化します。その際、必要とされるのがミネラルやビタミンです。不足すると、変化できないので体温が上がりにくいです。

下記の5つのポイントを参考に工夫をしましょう！



1. 旬の食物や寒い地方で産出された食物を摂りましょう。

＜冬が旬の食物＞



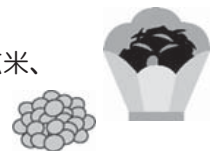
寒いところに住む人は、自然と体を温めるものを食べるようになり、温める食物を育てて収穫します。逆に暑いところで採れるものは暑さをとり、夏に収穫されるものは体を冷やす働きがあります。

2. 色の黒っぽい食物や濃い食物は体を温めます。

＜黒豆、小豆、ひじきなど＞

食材で黒に近い色をしているものは、体を温める効果があります。白米より玄米、緑茶より紅茶といったように色の濃いもののほうが体を温めます。

例：白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖、白ワインより赤ワインなど



3. 地下でエネルギーを蓄えた食物は体を温めます。

＜いも類や一部の根菜類＞



土の中で育つものは、体を温める性質をもっています。いも類や根菜類は自分に熱があるので、太陽から逃げようとして下へ下へと伸びようとします。逆に冷たい性質をもつ食材は熱を得ようと太陽に向かって伸びていきます。

4. 水分が少なく硬い食物（食材）は、柔らかいものより体を温めます。

＜水分が少なく、小さくて硬い食品＞

緑黄色野菜や血行をよくするビタミンE、糖質の分解を助けるビタミンB1等が含まれる食品（かぼちゃ、栗、クルミ、にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、らっきょう、山椒、胡椒、唐辛子、生姜、しそ、人参、春菊、ふぎ、山菜、ウナギ、マグロ、牛肉、羊肉、鶏肉など。

5. 温かい食べ物を摂りましょう。

＜体を芯から温める＞

生の野菜よりも熱を通した温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。

**主食・主菜・副菜のお皿を揃えて、バランスの良い食事を心がけましょう。**

# 四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

## 小川短歌会

義家に滅ぼされたる長者の娘が西蓮寺をば復興せしとぞ  
コスモスの群れ咲く畑に赤とんぼ舞へり季節を謳歌するがに  
大きな耳ほほ高くて笑まふ顔五百羅漢の亡き母に会ふ  
鹿島開発につくしたる翁みまかりぬ齣百歳となりたる秋に  
日を追ひて勢ふ野菜に劣らじとルームランナーをひたすら踏み

八木 操  
根本 智恵子  
沼田 敏子  
中根 良子  
石田 はる江

## 美野里短歌クラブ

木犀の匂う道ゆくふるさとに母と歩みし路地思い出づ  
卵抱く鳩を見守るわくら葉の散りゆく早き庭の桜に  
暑さ過ぎ樺並木の黒すみし葉群うごかす風は秋風  
乙女らのコーラス聞けり「もう二度と」いくさ起らぬねがいをこめて  
二階より見下ろす庭に大輪の青き朝顔あざやかに咲く

藤井 とり子  
白根 清香  
永井 房子  
浜尾 とく  
宇都宮 和子

## 玉里短歌会

ラーメンを孫と一緒に食べながらおかずなど無き時代を話す  
会うたびに目を見張ること背文のび声のトーンの下がる男の孫  
テレビ見て世情を吠える我に妻「わたしに言わず直接言つて」  
大橋のたもとゆ眺むる筑波山初秋の峰に笠雲すがし  
参道のいすに腰かけ一休み帝釈天のだんごを食みて

鶴町 文男  
齋藤 かつみ  
石橋 吉生  
小松 きそ  
平野 ふさ

## 小川俳句会

柿挽ぐや取るなど鳥がさわぎだす  
追憶や哀歓韻く星月夜  
散らばつて行くや冬晴滝の音  
稲穂波一寸早刈り味のよさ  
秋風や紫紺連山露天風呂

## みづうみ俳句会

庭菊の彩とりどりを供花とせり  
園児等の笑顔と声の菊の道  
閑の一夜に庭の景うばう  
湯の宿の中庭に咲く小菊かな  
官兵衛の菊の衣や水の音

## みのり俳句会

新牛蒡届けてくれし友のあり  
十三夜供へいろいろ揃へけり  
友の句に昔を偲ぶ秋灯下  
風の来て蒲の穂絮をほぐすなり  
賑はひの跡を残して萩散れる

## 櫻の会

けもの道埋め尽して草紅葉  
さんざしの赤らむころや誰も居ぬ  
秋桜おいてきぼりの三輪車  
秋障子影やわらかく移しおり  
秋蝶の高みに母のひとりごと

## くるみ俳句会

四阿の語らう人や菊うらら  
新米や古りゆくものに吾と妻  
天高し収穫励む老夫婦  
一箸は味噌で頂く今年米  
静けさや落葉と風と鳥の声

## 玉里俳句会

九十をすぎて元気にいもを焼く  
木の実踏み岩の階ふむ向上庵  
古刹への石投険し実南天  
田にあまたパラグライダー豊の秋  
師の句碑に紅葉の一葉降りにつけり

鈴木 和代  
河原 美代  
柏崎 尚子  
田山 信一  
国友 信子  
茅場 久子  
内田 恵子  
中島 久美子  
長島 喜代子  
榎本 喜代子  
立原 千代  
滑川 千代  
井坂 輝子  
宇津野 岩子  
木名瀬 やゑ子  
井坂 礼子  
岡田 妙子  
村代 奈津子  
網代 小夜子  
木村 小夜子  
信田 菊江  
島田 篁子  
杉山 照子  
福島 邦誉  
堀内 いづみ  
長谷川 光俊  
田山 初江  
野口 森江  
亀井 幸子  
漆原 妙子

# 国際交流 ひろば

11月30日(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。

たくさんの人々が異文化体験や、世界各国の伝統料理を楽しみ大盛況のイベントとなりました。



世界のおいしいお料理をいただきます♡

トークひろば★

ステージ発表♪



みんなで  
中国語をお勉強



日本の文化を  
体験!



〈編集・発行〉小美玉市役所秘書広聴課  
☎0299-48-1111 内線 1212



この広報紙は、環境に優しい大豆インキで印刷しています。



携帯電話から市政情報がご覧になれます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/m/>

平成 26 年 12 月 11 日 広報おみたま 16

次回広報おみたま 1月号の発行日は1月15日(木)です。