

# おみたまま

9  
発行日 25.9.12

楽しく動いて  
毎日好調!  
いきいき元気!



## 第90号

目次 OmitamaInformation

- 基地に関する諸問題を陳情 …… 4～5
- 小美玉市の国際交流へ vol.4 …… 6～7
- 第8回市民体育祭 …… 10～11
- 特 市内循環バスが運行開始 …… 12～16
- 茨城空港イベント …… 17
- ご存知ですか？成年後見制度④ …… 20
- 生涯学習・スポーツインフォメーション …… 25
- けんこうビュー …… 26
- 今月の掘り出し小美玉 vol.2 …… 28

「いつまでも健康に過ごしたい」「何歳になっても自分の足で外出したい」そんな思いは誰も持っているはず。最近では“健康長寿”が注目され、そのための運動や体操も考え出されています。

茨城県が考案したシルバーリハビリ体操は誰でも簡単に短時間ででき、市でも行われています。暑さも和らいだこの時期に、始めてみてはいかがでしょうか。

【敬老月間特集】  
 シルバーリハビリ体操 …… p.2  
 ご長寿おめでとうございます …… p.3  
 (写真/『介護予防たまり』によるシルバーリハビリ体操、玉里保健福祉センターにて)



毎日笑顔で！毎日元気！

# 元気な老後を過ごしたい

## シルバーリハビリ体操で健康寿命を長くしよう

体操にはいくつかの種類があり、それぞれ効果が異なります。「肩こり予防」「肩の痛みを予防」「腕の力をつける」「腰痛予防」「膝痛予防」「股関節や足の体操」「転倒予防」の効果があります。ここでは、肩こり予防

の体操を紹介します。その他、興味がある方は、市内施設にパンフレットを用意していますのでぜひご覧ください。

【設置場所】  
市内各庁舎、各保健センター

### 肩こり予防

～肩と腕の運動～



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、胸を張る。

ポイント  
ゆっくりと気持ちよく行ってください。

大胸筋をストレッチ



両肩を抱くようにして、両肩甲骨の間を伸ばす。



体をゆっくり左右へひねる。



(息を吸いながら)両肩を上げて…



(息をはきながら)肩をストンと落とす。

(介護予防のためのシルバーリハビリ体操より 茨城県作成)

小美玉市にシルバーリハビリ体操を  
広めている人たちがいます  
シルバーリハビリ体操指導士会  
代表 戸塚晃一

私たちは、平成十八年に指導士十三名で発足し、行政・社会福祉協議会・各地域の団体や老人会などの協力を得ながら活動しています。現在は市内の指導士も一〇名となり、昨年度は年間六六七回の教室を開催、延べ一万人以上の方にご参加いただきました。活動の目的は、いつまでも様々な動作が自分でできて、出かけることもできる、つまり「健康寿命をのばすこと」です。県健康プラザの統計によると、指導士の多い市町村ほど要介護認定者が少なく、要介護1、2に効果があると報告されています。元気なまちは元気な住民がつくるもの。各地区で多くの教室を開催していますので、ぜひ、多くの方々にご参加いただき元気な小美玉市になればと思っています。シルバーリハビリ体操で元気なまちづくりを！

(問い合わせ) シルバーリハビリ体操に興味がある方、指導士に興味がある方

【小美玉市 介護福祉課】

☎ (48) 1111

【指導士会 代表 戸塚】

☎ (58) 0055

シルバーリハビリ体操：茨城県立健康プラザの大田仁史管理者が考案した体操です。関節の運動範囲を維持拡大し、筋肉を伸ばすことを目的としたもので、立つ、座る、寝る、歩くなど日常生活の動きを楽にする効果があります。

健康寿命：日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送れる期間のこと。世界保健機関(WHO)が2000年にこの言葉を公表した。

2013年5月、WHOは「World Health Statistics 2013 (世界保健統計2013)」を発表した。それによると日本人の平均寿命は83歳で194カ国中1位となっている。

## ご長寿

おめでとうございませす

※本年度一〇〇歳になられる方で、本人またはご家族の意向により、お名前だけの紹介の方がいらっしゃいます。

今年度、めでたく100歳になられる11人の方と市内最高齢者で108歳の藤枝たかさん（羽鳥）のご長寿を祝い、市長が皆様を表敬訪問しました。皆様には、市からの褒状と記念品が贈呈され、また、今年度100歳になられる方には、内閣総理大臣及び茨城県知事からも褒状と記念品が贈られました。

### ◇市内の100歳以上の皆様（敬称略）

99歳（今年度100歳になる方）

大枝武夫（小曾納）

風野よて（納場）

木村ちよ（大宮）

小林くら（仲丸）

鈴木みつ（新高浜第一）

田山よ志（中台）

藤枝フヨ（田木谷駅前）

森川よし（本田町）

石川とみ（川戸）

郡司トミ（宿）

吉場秀子（玉里団地）

押手まきの（宮田）

関さの（小岩戸）

中村よね（下高崎）

眞家あき（飯前）

米田ヨ子（花館）

101歳

大枝ふち（竹原）

103歳

石嶋とく（中根）

島田きく（金谷久保）

104歳

八文字直（世楽）

外之内光男（部室）

105歳

小池うめ（大曲）

107歳

高橋ちよ（脇山）

108歳

藤枝たか（羽鳥）

※順不同

※年齢は9月1日現在

市内の70歳以上の方の人数  
8,966人（男：3,855人 女：5,111人）  
内、100歳以上の方の人数  
16人（男：2人 女：14人）

（9月1日現在）

108歳!!  
市内最高齢



藤枝たか さん



石川とみ さん



大枝武夫 さん



風野よて さん



木村ちよ さん



小林くら さん



田山よ志 さん



藤枝フヨ さん

# 基地に起因する諸問題の解決を訴え 北関東防衛局へ陳情

去る7月24日、島田市長及び、市議会百里基地・茨城空港対策特別委員会（笹目雄一委員長）は、百里基地にかかわる周辺対策について、北関東防衛局に陳情を行いました。

島田市長は、基地所在による住民生活への影響、不利益や障害を踏まえ、基地に起因する諸問題について説明し、地元の実情を理解し周辺対策の一層の充実が図られるよう強く訴えました。

これに対し局からは、各陳情項目について、今後とも小美玉市発展のために誠意を持って対応していく旨の回答が示されました。陳情内容は、次のとおりです。



佐竹局長（左）に陳情書を渡す島田市長（右）

## 1 百里飛行場の民間共用化に伴う地域振興策等について

本市では、百里飛行場の民間共用化をまちづくりの重要な施策と位置づけており、これらに伴う振興策の早期実現を強く望んでいるところである。

ついては、今後予想される公共施設整備等の地域振興事業等について、特段の措置を講じられたい。

また、民間共用化で整備された新滑走路については、既存滑走路から西側へ210mの位置に整備されており、主として民間機が使用することとなっているが、不測の事態などの緊急時等において、自衛隊機の使用が想定されている。その際、百里飛行場西側区域

の騒音区域及び影響区域に対して、速やかな対応策の提示及び具体化を図ること。

## 2 基地周辺 障害防止対策について

現在、防衛省では、基地周辺障害防止対策として、テレビ放送の聴取障害に対し、受信料の二分の一を助成しているが、十分な障害対策とはいえない状況であるため、本市においてテレビ受信料の二分の一、電話難聴対策として、基本料相当額の補助金を交付して、周辺住民との協調維持発展を図っている。しかしながら、今後少子高齢化等による本市の財政事情も厳しくなることが予想されることから、次の事項について特段の措置を講じられたい。

- (1) テレビ放送受信料減免区域の拡大を図るとともに全額を免除とすること。
- (2) 電話通信料の減免に関する措置を講じること。

## 3 住宅防音工事の 助成について

住宅防音工事については、その助成

等により障害の軽減が図られつつあるが、いまだ十分とは言えない状況である。

また、現在の助成基準では、本市における都市計画や基地周辺の土地利用等、その発展が阻害されている状況は解消し難いものがある。

ついては、次の事項について特段の措置を講じられたい。

- (1) 現行の住宅防音工事は、指定区域告示後に建築された住宅は補助の対象外であるが、告示後における住宅も補助対象とすること。また、申請から工事までに長期間を要していることから短縮を図ること。
- (2) 空調機器に係る電気料金の一部補助を全戸対象となるよう事業化すること。
- (3) 現在、空調機器の機能復旧工事は、設置後10年を経過し故障等により使用不能となったものが対象となっているが、経過期間内の故障もあり、個人の負担により修理している。

したがって、更新期間の短縮又は申請の有無にかかわらず10年経過した空調機器は自動更新の対象とするとともに、修理費及び更新に要する費用等も全額負担とすること。

- (4) 太陽光発電（ソーラーシステム）の制度を創設し、その補助対象区域は第1種区域内までとすること。
- (5) 本市には、防衛省の騒音測定器が二箇所に設置されているが、必ずしも十分な台数とは言えない。騒音区域内の学校等の公共施設にも騒音測定器を増設し、より正確な騒音の実態把握に努めること。

## 4 移転の補償等について

移転の補償及び土地の買入れについては、指定された区域内の申し出者に対し順次行われているところであるが、区域指定の告示後の建物等については、損失補償の対象となっていない。告示日（昭和56年10月31日）からすでに31年が経過し、建物の新・改築は必然の行為である。また、買入れ地等の規模により、その措置が複数年にわたり、申し出から長い年月を要している。

については、住民の意向に適切に対応できるよう、次の事項について特段の措置を講じられたい。

(1) 指定告示後の建物等についても移転補償の対象とするともに、第二種区域の見直しを検討すること。

(2) 所要の予算額を確保し、速やかに土地を買入れること。

(3) 国有財産の管理（除草等）を適切に行うこと。

## 5 民生安定施設設置 助成事業について

民生安定施設設置助成事業については、本市においても毎年計画的な導入を図り周辺対策に努めているところであり、特に、航空事故に伴う災害のみならず、大規模な自然災害にも対応できるまちづくりを進めている最中である。

については、平成26年度防衛省補助事業として、次の事業を計画するので、所要の予算を確保すること。

・市道小108号線 改良舗装事業（継続）  
・公園整備事業（仮称 宮田防災公園）（継続）

・無線放送施設設置事業（個別受信機1805台）（継続）

・小川保健相談センター事業（昇降機増設、空調改修）（継続）

・消防施設事業（消防ポンプ自動車1台）（新規）

## 6 特定防衛施設周辺整備 調整交付金について

特定防衛施設周辺整備調整交付金による公共施設等の整備については、着実にその成果が見られているが、今後、更なる施設等整備の充実が望まれている。

については、次の事項について特段の措置を講じられたい。

(1) 事業を計画的かつ円滑に推進するため、一定の交付金額を維持すること。

(2) 施設等の老朽化に伴う維持修繕等に要する経費等を交付金対象とすること。

## 7 農耕阻害損失補償について

農耕阻害損失補償の対象区域と実際の飛行コースには必ずしも一致しない場面が見られることから、次の事項について特段の措置を講じられたい。

(1) 損失補償の対象範囲は、飛行コースと整合させるとともにグレードの簡素化を図ること。

(2) 補償額の増額及び最低補償額の設定等、制度の見直しを図ること。

## 8 再編交付金について

再編交付金は、再編特措法による期限付きの交付金であることは理解しているが、再編完了が不透明な現状において、施設の維持管理及び地域の要望等に、よりきめ細かな対応が必要である。したがって、本法律の失効後においても、当分の間延長して交付されるよう強く要望する。

## 9 関連機関への 申し入れについて

百里基地における戦闘機等の飛行訓練は、早朝から夜間まで間断なく実施しているのが現状であり、周辺地域に多大な騒音被害を発生させている。

特に、飛行場上空での模擬空対地射撃訓練、航空観閲式及び航空祭等における低高度・高速飛行については、より甚大な騒音被害となっている。したがって、百里基地の飛行運用に

関し、次の事項について防衛省（航空幕僚長）への申し入れについて特段の配慮を願いたい。

(1) 特にやむを得ない場合を除き、周辺住民の生活に最も影響を与える早朝、夜間、昼休み時間帯の飛行を恒常的に自粛するとともに、地域からの要望による行事等の際の飛行を自粛すること。

(2) 飛行訓練は、洋上に設定してある空域を主体に実施するとともに、騒

音の拡大及び住民が危険と感じられるような訓練は、真にやむを得ない場合を除き飛行場上空では実施しないこと。

(3) 基地の飛行運用に関し、本市及び地域住民の理解を得るための施策等を検討し早期に実現させること。

(4) 百里基地に配備される航空機の部品落下等、周辺住民の安全に直結する不具合の発生に際しては、速やかに当市へ通知するとともに原因の究明及び調査結果等についても適時に通知すること。

## 10 訓練移転に係る 安全対策等について

訓練の実施にあたっては、次の事項について特段の措置を講じられたい。

(1) 日米共同訓練を実施する際は、「米軍再編に係る百里基地への訓練移転に関する協定」に基づき、あらゆる事故の未然防止と安全対策に万全を期すこと。

(2) 基地周辺住民への情報提供を徹底し理解を得るには、相応の時間を必要とすることから、本市への訓練日程等の情報開示は速やかに実施すること。

(3) MV-22（オスプレイ）の訓練参加は、現時点では原則として認めることはできない。また、情勢の変化等により参加が見込まれる場合は、速やかに当市との緊密な協議を実施すること。

## 問 基地対策課

☎ 48-11111（内線2242）



## 小美玉市青少年姉妹都市訪問団 が帰国しました

### 写真の説明

- ①訪問団の集合写真
- ②事前研修の様子
- ③アイゼンハワー美術館見学
- ④ホストファミリーと対面
- ⑤シチューづくりの様子
- ⑥お別れパーティーで披露
- ⑦涙のお別れ

7月25日～8月6日までの13日間、姉妹都市であるアメリカカンザス州アビリン市を18名の訪問団が訪れました。団員たちは、ホームステイを通して文化や暮らしを体験し、たくさんの方と交流を深めてきました。



### アビリン市と小美玉市の 友好関係を深めました

アビリン市は10.7km<sup>2</sup>の面積に、約7,000人が住んでいます。豊かな自然に囲まれており、酪農が盛んで、牛たちがのんびりと暮らしています。どこか小美玉市の雰囲気似ていて、とても懐かしく感じます。

### 【研修期間】

今回、青少年姉妹都市訪問団を募集したところ、18人の参加者が決定。中学2年生～高校2年生の子どもたちが緊張した面持ちで顔を合わせました。

訪問前に6回の研修を実施し、アメリカの文化・日本の文化・ホームステイのマナー・英会話の練習など、小美玉市の代表として訪問するため、事前準備を行いました。この研修を通して訪問団の子どもたちは、だんだんと仲間と打ち解け、アビリン市への期待を胸に出発の日を迎えました。

### 【訪問期間】

小美玉市から飛行機やバスを乗り継ぎ、約15時間をかけてアビリン市へ到着。初日にはホストファミリーが歓迎パーティーを盛大に開催してください、温かく迎えてくれました。

滞在中は、アビリン姉妹都市委員会メンバーが、アビリン市のまち並みや、施設、カンザス州を案内してくれました。生活のスタイルや文化の違いに団員も興味津々でした。そのうちのいくつかをご紹介します。

### ◆ロデオ競技

カウボーイがどれだけ暴れ牛に乗っていられるかを競ったり、馬に乗りながら、逃げる子牛をロープで捕らえたり、乗馬していかに早くコースを回れるか、などを競います。出場者が牛に追われる瞬間は、ハラハラドキドキしました。

### ◆第三十四代大統領

#### アイゼンハワー美術館

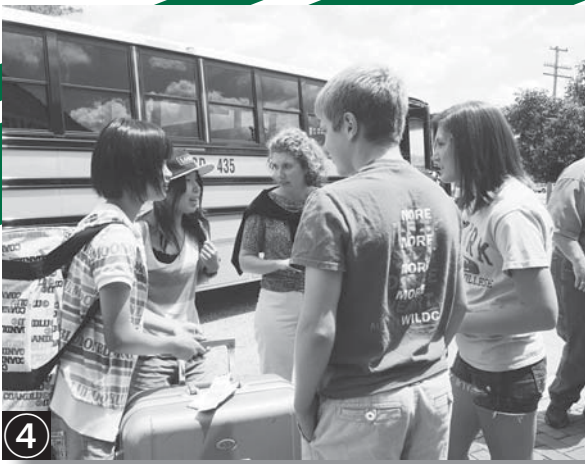
幼少期の家の見学や、経歴を紹介する映像や展示物がたくさんあります。アイゼンハワー大統領の偉大な業績が理解でき、アビリンの人たちがとても誇りに思っているのを感じました。

### ◆オールド・アビリン・タウン

昔のアメリカの暮らしを学ぶため、電気・ガス・水道がない状況でのキャンドル作り、シチュー&マフィン作りを体験しました。便利な道具がない中で料理を作るのは大変でした。キャンドル作りは、一本製作するのに口ウと水を交互に浸す作業を45分も続ける、根気のいる体験でした。昔の知恵にとても感動しました。

### 「アビリン市との交流を経て」

はじめは、ホームシックになったり、英会話に不安を感じている子もいましたが、現地に到着すると、積極的に会話し交流しようと挑戦する、熱心な姿



4



5



6

がみられました。

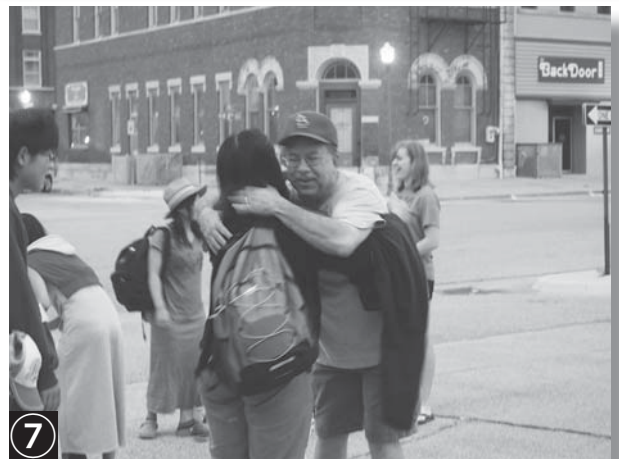
アビリンの人々もとても友好的で、小美玉市を訪問した時の思い出話を聞かせてくれたり、日本の文化について尋ねられました。

そして、最終日のお別れパーティーでは、研修で練習した「南中ソーラン節」と「世界に一つだけの花」を披露しました。団員みんなが、アビリンの人たちにお礼の気持ちを込め一生懸命に踊り、歌いました。

この13日間の訪問はとても濃密な日々で、別れを惜しみながらの帰国となりました。今回訪問した一人一人が自分ができることは何かを考え、実行することが今後の友好関係を築く力ギとなることでしょう。

# 小美玉市の 国際交流へ

—ちょっと世界とつながろう。Vol.4—



7



# Amanda's Omitama Journal

## ～アマンダ先生の小美玉日記～

I returned the day before yesterday from Abilene with the delegation. I think we all enjoyed the trip even if the weather was a bit unpredictable. This year Abilene didn't have to worry about drought because it rained enough during our visit to fill the rivers to the top. The Sister City families were very happy to host us, and I think they will all miss their guests very much. Since the students are still on summer break here, I have returned to work at the city office, and the change of scenery will be nice for this season. I hope you also have a nice summer and can stay out of the heat.



### 和訳

アビリン訪問団といっしょに私は一昨日戻って来ました。天気は多少思ったほど良くはなかったのですが、みんな楽しい旅をしたと思います。私たちの滞在中、今年はアビリンに、雨がたくさん降って、川の水かさがいっぱいになるほどでしたので、干ばつの心配はなくなりました。

姉妹都市のホストファミリーは私たちを大変喜んで泊めてくれました。ホストファミリーたちは、訪問団が帰ってみんな寂しく思ったことでしょう。こちらでは、生徒たちはまだ夏休み中なので、私は小美玉市役所で働いています。そしてこの時期の景色の移り変わりは素敵です。皆さんも良い夏を過ごされますように、また暑さにも負けないように願っております。

## 市の国際交流活動の橋渡しに

### 「多文化共生グループおみたまじん」

まちづくり組織認定

「おみたまじん」は、市内に住む外国人と日本人が、同じ立場で地域の活動に参加し、交流を深めることを目的に発足したグループです。今年度、小美玉市のまちづくり組織の認定を受け、活動しています。

その活動のひとつとして、7月26日、小美玉市役所で「外国人市民と市長の懇談会」が開かれました。初めてとなる今回は、外国人の目から見た小美玉市の良い点、外国人の感じる問題点など、島田市長を囲みさまざまな意見が交されました。

参加者4名の出身国はインドネシア、中国、フィリピン、インドで、全員が10年以上、小美玉市で暮らしています。出席者からは、「市長に自分の意見を聞いてもらえて感動した」「私たちの意見が少しでも反映されれば嬉しい」といった感想が聞かれました。

「おみたまじん」では、ふれあい祭りへの参加等、国際交流のきっかけになるイベントを企画しています。多くの小美玉市民のご参加をお待ちしています。



【問い合わせ】おみたまじんメールアドレス oomitamagin@yahoo.co.jp



# 地域コミュニティ活動活性化のために ～宝くじの社会貢献広報事業による助成で備品を整備～

市では、今回、宝くじの助成を受けて、コミュニティ意識を育む地域活動、スポーツレクリエーション用の備品を購入しました。

これらの備品を活用して、各地域のコミュニティ活動がより活性化していくことを期待しています。

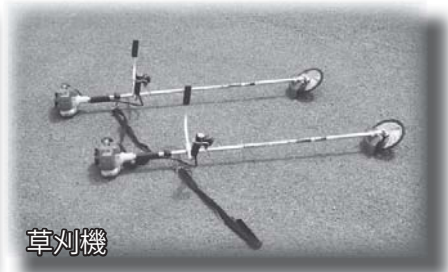
※この助成は、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために助成しているものです。



リヤカー



寸胴なべ



草刈機



輪投げ



パイプチェア



かき氷機

【問い合わせ】 地域振興課 市民協働係 ☎：48-1111（内線 1132）

## 玉里東小学校の学校紹介～ 1学期の学校行事から～

（目指す児童像…「ひ・が・し」の子）

ひ…広い心、豊かな心で、思いやりのある子  
が…学習に励み、創造性豊かで活力のある子  
し…心身ともに健康で、気力に満ちた子

☆ 玉里東小学校（67名）では、地域の特色を生かし積極的に体験活動に取り組んでいます。



【米作りプロジェクト】

学校裏の田で栽培した餅米でお餅をつき、11月の「東の祭り」でお世話になった地域の方々に召し上がっていただきます。



【英語チャレンジ集会】

6月にALTのダイナ先生の協力を得て、全校で集会を行いました。英語に親しむよい機会となり、楽しい活動となりました。



【アサザプロジェクト】

「アサザ基金」や「ライオンズクラブ」の協力を得て、霞ヶ浦の水質浄化のためにアサザの植え付け、周辺の清掃活動を行いました。



【読み聞かせ】

「ひこうせん」やPTA図書委員の方々によって行われています。毎月、素敵な本の世界に導いてくれます。

地域の特色である豊かな自然を教材としてたくさん取り入れ、保護者や地域の方々のたくさんの協力を得て、教育活動に取り組んでいます。今後も子ども達の豊かな心を育てていくために、保護者や地域の方々との連携を深め、よりよい学習や体験活動の機会をつくっていきます。

# 第8回 小美玉市民体育祭

～スポーツ大好き エンジョイするなら 今でしょ!!～

さわやかな秋空のもと、体を動かし気持ちよい汗を流して心も身体もリフレッシュしましょう。  
地域の仲間、ご家族、お友達、皆さんお誘い合わせのうえ、気軽に来場ください。

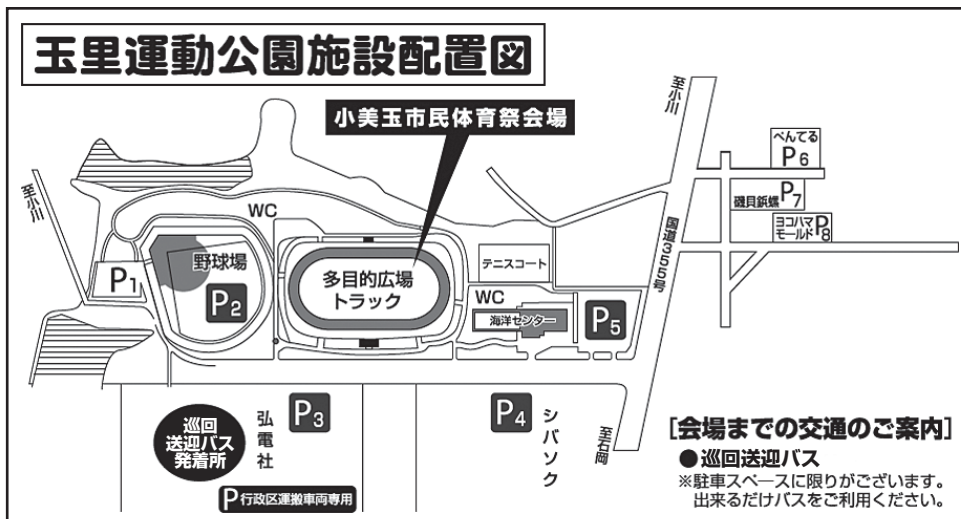
【期日】 10月13日（日曜日） ※雨天時は14日実施

【場所】 玉里運動公園（多目的広場）

## 【大会プログラム】

行政区対抗種目・小学校区対抗種目、子ども会対抗種目、スポーツ少年団対抗種目や誰でも参加できる自由参加種目等、参加しても見ても楽しい多彩な種目を設けました。

| No | 予定時間  | 種 目                          | 出場区分                 |
|----|-------|------------------------------|----------------------|
|    | 8:30  | 開会式                          | 参加者全員                |
| 1  | 9:15  | パンくい競走                       | 自由参加                 |
| 2  | 9:40  | 行政区対抗大なわとび                   | 各行政区                 |
| 3  | 10:05 | 子ども会対抗リレー（予選）                | 各子ども会                |
| 4  | 10:20 | 借り者競走                        | 自由参加（成人男性限定）         |
| 5  | 10:45 | 大玉転がし                        | 高齢者（65歳以上）           |
| 6  | 11:00 | 行政区対抗小美玉フラッシュ                | 各行政区                 |
| 7  | 11:30 | 小学校区対抗4種リレー（タイムレース）          | 各小学校区                |
| 8  | 12:00 | マーチングバンド                     | 保育園児                 |
| 9  | 12:30 | スポーツ少年団紹介<br>スポーツ優秀選手・優秀団体表彰 | スポーツ少年団<br>優秀選手・優秀団体 |
| 10 | 12:50 | 小学校区対抗つな引き（予選・決勝）            | 各小学校区                |
| 11 | 13:20 | スポーツ少年団対抗リレー（タイムレース）         | スポーツ少年団              |
| 12 | 13:45 | 行政区対抗リレー                     | 各行政区                 |
| 13 | 14:00 | 野菜つかみ競走                      | 自由参加（女性限定）           |
| 14 | 14:30 | 子ども会対抗リレー（決勝）                | 各子ども会                |
| 15 | 14:45 | なかよしクラブ対抗リレー（大人の部・子どもの部）     | 自由参加（先着72組）          |
| 16 | 15:15 | 小美玉 ○×クイズ                    | 自由参加                 |
|    | 15:45 | 閉会式                          | 参加者全員                |



※駐車場の確保には努めておりますが、バスのご利用や乗り合わせで来場くださるようお願いいたします。

# バスルートのご案内

巡回送迎バスを運行します。気軽に利用してください。

## ルート 1

|        |   |       |   |        |
|--------|---|-------|---|--------|
| 羽鳥駅東口  | ⇒ | 市役所   | ⇒ | 玉里運動公園 |
| 7:30   |   | 7:45  |   | 8:10   |
| 9:00   |   | 9:15  |   | 9:40   |
| 10:30  |   | 10:45 |   | 11:10  |
| 玉里運動公園 | ⇒ | 市役所   | ⇒ | 羽鳥駅東口  |
| 15:30  |   | 15:55 |   | 16:10  |
| 17:00  |   | 17:25 |   | 17:40  |

## ルート 2

|        |   |             |   |             |   |        |
|--------|---|-------------|---|-------------|---|--------|
| 納場小学校前 | ⇒ | 四季健康館       | ⇒ | JA 美野里 (竹原) | ⇒ | 玉里運動公園 |
| 7:30   |   | 7:40        |   | 7:50        |   | 8:10   |
| 9:00   |   | 9:10        |   | 9:20        |   | 9:40   |
| 10:40  |   | 10:50       |   | 11:00       |   | 11:20  |
| 玉里運動公園 | ⇒ | JA 美野里 (竹原) | ⇒ | 四季健康館       | ⇒ | 納場小学校前 |
| 15:20  |   | 15:40       |   | 15:50       |   | 16:00  |
| 17:00  |   | 17:20       |   | 17:30       |   | 17:40  |

## ルート 3

|        |   |            |   |            |   |        |
|--------|---|------------|---|------------|---|--------|
| 下吉影小跡向 | ⇒ | フーズマートサポート | ⇒ | 小川 B&G     | ⇒ | 玉里運動公園 |
| 7:30   |   | 7:40       |   | 7:50       |   | 8:10   |
| 9:00   |   | 9:10       |   | 9:20       |   | 9:40   |
| 10:30  |   | 10:40      |   | 10:50      |   | 11:10  |
| 玉里運動公園 | ⇒ | 小川 B&G     | ⇒ | フーズマートサポート | ⇒ | 下吉影小跡向 |
| 15:20  |   | 15:40      |   | 15:50      |   | 16:00  |
| 17:00  |   | 17:20      |   | 17:30      |   | 17:40  |

## ルート 4

|        |   |          |   |        |
|--------|---|----------|---|--------|
| 小川運動公園 | ⇒ | 小川文化センター | ⇒ | 玉里運動公園 |
| 7:30   |   | 7:45     |   | 8:00   |
| 8:50   |   | 9:05     |   | 9:20   |
| 9:50   |   | 10:05    |   | 10:20  |
| 11:00  |   | 11:15    |   | 11:30  |
| 玉里運動公園 | ⇒ | 小川文化センター | ⇒ | 小川運動公園 |
| 15:30  |   | 15:45    |   | 16:00  |
| 17:00  |   | 17:15    |   | 17:30  |

## ルート 5

|                |   |          |   |          |   |                |
|----------------|---|----------|---|----------|---|----------------|
| JAひたち野玉里営農センター | ⇒ | 高崎集落センター | ⇒ | 玉里総合支所   | ⇒ | 玉里運動公園         |
| 7:50           |   | 7:55     |   | 8:00     |   | 8:05           |
| 9:00           |   | 9:05     |   | 9:10     |   | 9:15           |
| 10:10          |   | 10:15    |   | 10:20    |   | 10:25          |
| 11:20          |   | 11:25    |   | 11:30    |   | 11:35          |
| 玉里運動公園         | ⇒ | 玉里総合支所   | ⇒ | 高崎集落センター | ⇒ | JAひたち野玉里営農センター |
| 16:00          |   | 16:05    |   | 16:10    |   | 16:15          |
| 17:00          |   | 17:05    |   | 17:10    |   | 17:15          |

※JAひたち野玉里営農センターからご乗車する場合には、農民会館へ駐車してください。

### 【問い合わせ】

スポーツ振興課 ☎ : 48-1111 (内線 2252・2253)

乗ってみよう！  
使ってみよう！

## JR羽鳥駅と小川駅

及び市内各施設を結ぶ

# 10月1日から循環バスの運行を始めます！

市では、地域住民や交通事業者・関係機関の代表者からなる「小美玉市地域公共交通会議」を設置し、本市にあった公共交通について検討を重ね、「小美玉市循環バス社会実験計画」を策定しました。

計画に基づき、市民の皆さんが将来にわたって安全・安心で、便利に利用できる公共交通の実現を目指して、平成25年10月1日から平成28年3月31日まで循環バスの実証運行を始めます。

**【運行方法】** 小型ノンステップバス2台が市内を循環します。  
定時に決まったルートを実行します。(朝・タルート及び昼ルート)

**【運行日】** 月曜日から金曜日(年末年始及び国民の祝日を除く)

**【運行ルート】**

○朝・タルート JR羽鳥駅と小川駅を短時間で結びます。

○昼ルート 茨城空港や市役所、医療施設、商業施設、教育施設、文化施設等を結びます。

**【運行本数】** 1日の運行は右回り・左回り各6便です。

**【乗車定員】** 左回り(白色)33名(12座席)、右回り(緑色)30名(16座席)

|                                            |          |      |
|--------------------------------------------|----------|------|
| 乗車料金(1回あたり)                                | 200円     |      |
| 1日フリー乗車券                                   | 500円     |      |
| 65歳以上の高齢者<br>身体・知的・精神障がい者とその介護人<br>小・中・高校生 | 乗車料金     | 100円 |
|                                            | 1日フリー乗車券 | 250円 |
| 小学生未満                                      | 無料       |      |

※小学生未満の方は、保護者等の同伴が必要です。

環境に優しい公共交通機関を利用しましょう。

小美玉市循環バスマップ&時刻表  
左側のページを取り外してご活用ください。

小美玉市循環バス試乗券  
右側の試乗券を切り取りご利用ください。  
1枚でお一人様一乗車無料になります。

### ■■■■ 循環バス運行についてのご意見をお願いします ■■■■

公共交通が元気なまちは、にぎわいのあるまちへと発展していきます。バスを利用していただきながらより良い仕組みを考え、改善していきます。皆さんの声をメール・FAX・「バス設置のご意見箱」等にお寄せください。

**【問い合わせ】**

企画調整課まちづくり戦略室 ☎：48-1111 (内線 1232)

FAX：48-1199

E-mail：kikaku@city.omitama.lg.jp

小美玉市循環バス試乗券

(この券1枚でお一人様一乗車  
無料になります)

平成25年10月31日まで有効

小美玉市循環バス試乗券

(この券1枚でお一人様一乗車  
無料になります)

平成25年10月31日まで有効

# 市内循環バス（左回り時刻表）

平成25年10月1日現在

※左側時刻表「上玉里」停留所からつながります。

| バス停留所名    | 左1 | 左2   | 左3    | 左4    | 左5    | 左6    |
|-----------|----|------|-------|-------|-------|-------|
| 羽鳥駅西口     |    | 7:00 | 10:20 | 13:20 | 16:15 | 19:15 |
| 第3分団機庫前   |    | 7:01 | 10:21 | 13:21 | 16:16 | 19:16 |
| 羽鳥        |    | 7:02 | 10:22 | 13:22 | 16:17 | 19:17 |
| 美野里橋東     |    | 7:02 | 10:22 | 13:22 | 16:17 | 19:17 |
| 脇山公民館入口   |    | 7:03 | 10:23 | 13:23 | 16:18 | 19:18 |
| 脇山        |    | 7:04 | 10:24 | 13:24 | 16:19 | 19:19 |
| 羽鳥駅東口     |    | 7:05 | 10:25 | 13:25 | 16:20 | 19:20 |
| 旭         |    | 7:06 | 10:26 | 13:26 | 16:21 | 19:21 |
| ハトリ第二団地前  |    | 7:06 | 10:26 | 13:26 | 16:21 | 19:21 |
| 五万堀       |    | 7:07 | 10:27 | 13:27 | 16:22 | 19:22 |
| 花館北       |    | 7:08 | 10:28 | 13:28 | 16:23 | 19:23 |
| 中央高校      |    | 7:08 | 10:28 | 13:28 | 16:23 | 19:23 |
| 美野里地区交番   |    | 7:09 | 10:29 | 13:29 | 16:24 | 19:24 |
| ふるさと食品公社  |    | 7:10 | 10:30 | 13:30 | 16:25 | 19:25 |
| シビックガーデン  |    | 7:12 | 10:32 | 13:32 | 16:27 | 19:27 |
| 四季の里前     |    | ↓    | 10:33 | 13:33 | 16:28 | 19:28 |
| 大曲中央      |    | 7:14 | 10:35 | 13:35 | 16:30 | 19:30 |
| 東大曲       |    | 7:15 | 10:36 | 13:36 | 16:31 | 19:31 |
| 堅倉三差路     |    | 7:15 | 10:36 | 13:36 | 16:31 | 19:31 |
| 小美玉市役所前   |    | 7:16 | 10:37 | 13:37 | 16:32 | 19:32 |
| 小美玉市役所    |    | 7:18 | 10:39 | 13:39 | 16:34 | 19:34 |
| 堅倉信号前     |    | 7:19 | 10:40 | 13:40 | 16:35 | 19:35 |
| 堅倉小学校     |    | 7:20 | 10:41 | 13:41 | 16:36 | 19:36 |
| 堅倉南       |    | 7:21 | 10:42 | 13:42 | 16:37 | 19:37 |
| 下鶴田       |    | 7:23 | 10:44 | 13:44 | 16:39 | 19:39 |
| 上鶴田       |    | 7:24 | 10:45 | 13:45 | 16:40 | 19:40 |
| 三箇神社前     |    | 7:25 | 10:46 | 13:46 | 16:41 | 19:41 |
| 三箇        |    | 7:26 | 10:47 | 13:47 | 16:42 | 19:42 |
| 三箇坂下      |    | 7:26 | 10:47 | 13:47 | 16:42 | 19:42 |
| 三箇平塚入口    |    | 7:27 | 10:48 | 13:48 | 16:43 | 19:43 |
| 宮田北       |    | 7:29 | 10:50 | 13:50 | 16:45 | 19:45 |
| 宮田        |    | 7:29 | 10:50 | 13:50 | 16:45 | 19:45 |
| やすらぎの里    |    | 7:30 | 10:51 | 13:51 | 16:46 | 19:46 |
| 中根北       |    | 7:31 | 10:52 | 13:52 | 16:47 | 19:47 |
| 中根        |    | 7:32 | 10:53 | 13:53 | 16:48 | 19:48 |
| 中延        |    | 7:33 | 10:54 | 13:54 | 16:49 | 19:49 |
| 立延        |    | 7:34 | 10:55 | 13:55 | 16:50 | 19:50 |
| 坂上立延      |    | 7:35 | 10:56 | 13:56 | 16:51 | 19:51 |
| 小川中延      |    | 7:36 | 10:57 | 13:57 | 16:52 | 19:52 |
| 田木谷交差点    |    | 7:37 | 10:58 | 13:58 | 16:53 | 19:53 |
| 田木谷       |    | 7:37 | 10:58 | 13:58 | 16:53 | 19:53 |
| 小川駅       |    | 7:40 | 11:00 | 14:00 | 16:55 | 19:55 |
| 上玉里       |    | 7:41 | 11:01 | 14:01 | 16:56 | 19:56 |
| 下玉里入口     |    | 7:41 | 11:01 | 14:01 | 16:56 | 19:56 |
| 玉里総合支所    |    | 7:45 | 11:03 | 14:03 | 16:58 | 20:00 |
| 松山        |    | ↓    | 11:04 | 14:04 | 16:59 |       |
| 高崎坂上      |    | ↓    | 11:04 | 14:04 | 16:59 |       |
| 高崎集落センター  |    | ↓    | 11:05 | 14:05 | 17:00 |       |
| 西の宮神社     |    | ↓    | 11:06 | 14:06 | 17:01 |       |
| コスモス      |    | ↓    | 11:08 | 14:08 | 17:03 |       |
| コスモス下     |    | ↓    | 11:09 | 14:09 | 17:04 |       |
| 赤坂        |    | ↓    | 11:10 | 14:10 | 17:05 |       |
| 滝台        |    | ↓    | 11:11 | 14:11 | 17:06 |       |
| 平山西       |    | ↓    | 11:12 | 14:12 | 17:07 |       |
| 水神宮       |    | ↓    | 11:13 | 14:13 | 17:08 |       |
| 稗倉        |    | ↓    | 11:14 | 14:14 | 17:09 |       |
| 愛宕神社前     |    | ↓    | 11:15 | 14:15 | 17:10 |       |
| 大井戸三差路    |    | ↓    | 11:16 | 14:16 | 17:11 |       |
| 火の橋       |    | ↓    | 11:17 | 14:17 | 17:12 |       |
| 火の橋集落センター |    | ↓    | 11:18 | 14:18 | 17:13 |       |
| 川中子会館     |    | ↓    | 11:19 | 14:19 | 17:14 |       |
| 鮎内        |    | ↓    | 11:20 | 14:20 | 17:15 |       |
| 川中子入口     |    | ↓    | 11:21 | 14:21 | 17:16 |       |
| 玉里総合支所    |    | 7:50 | ↓     | ↓     | ↓     |       |
| 下玉里入口     |    | 7:51 | ↓     | ↓     | ↓     |       |
| 上玉里       |    | 7:51 | ↓     | ↓     | ↓     |       |

※右側時刻表「小川駅」停留所につながります。

| バス停留所名          | 左1   | 左2   | 左3    | 左4    | 左5    | 左6    |
|-----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 小川駅             | 着    |      | ↓     | 11:25 | 14:25 | 17:20 |
|                 | 発    | 6:00 | 7:55  | 11:55 | 14:35 | 17:30 |
| 田木谷             | 6:01 | 7:56 | 11:56 | 14:36 | 17:31 |       |
| 田木谷交差点          | 6:01 | 7:56 | 11:56 | 14:36 | 17:31 |       |
| 小川中延            | 6:02 | 7:57 | 11:57 | 14:37 | 17:32 |       |
| 坂上立延            | 6:03 | 7:58 | 11:58 | 14:38 | 17:33 |       |
| 立延              | 6:04 | 7:59 | 11:59 | 14:39 | 17:34 |       |
| 小美玉市医療センター      | ↓    | ↓    | 12:00 | 14:40 | 17:35 |       |
| 小美玉市医療センター前     | 6:05 | 8:00 | 12:00 | 14:40 | 17:35 |       |
| 小川総合支所          | 6:06 | 8:01 | 12:01 | 14:41 | 17:36 |       |
| 六万坂             | 6:08 | 8:03 | 12:03 | 14:43 | 17:38 |       |
| 野田坂上            | 6:09 | 8:04 | 12:04 | 14:44 | 17:39 |       |
| 小川B & G 海洋センター  | 6:09 | 8:04 | 12:04 | 14:44 | 17:39 |       |
| 野田              | 6:10 | 8:05 | 12:05 | 14:45 | 17:40 |       |
| 野田東             | ↓    | ↓    | 12:06 | 14:46 | 17:41 |       |
| 川戸橋             | ↓    | ↓    | 12:07 | 14:47 | 17:42 |       |
| 川戸東             | ↓    | ↓    | 12:08 | 14:48 | 17:43 |       |
| 山野              | ↓    | ↓    | 12:09 | 14:49 | 17:44 |       |
| 外之内北            | ↓    | ↓    | 12:10 | 14:50 | 17:45 |       |
| 茨城空港            | ↓    | ↓    | 12:12 | 14:52 | 17:47 |       |
| 清水頭集落センター       | ↓    | ↓    | 12:14 | 14:54 | 17:49 |       |
| 清水頭             | ↓    | ↓    | 12:15 | 14:55 | 17:50 |       |
| J A 常陸小川入口      | ↓    | ↓    | 12:17 | 14:57 | 17:52 |       |
| 山川              | ↓    | ↓    | 12:18 | 14:58 | 17:53 |       |
| 山川住宅入口          | ↓    | ↓    | 12:18 | 14:58 | 17:53 |       |
| 鷺沼入口            | 6:12 | 8:07 | 12:19 | 14:59 | 17:54 |       |
| 伏沼              | 6:13 | 8:08 | 12:20 | 15:00 | 17:55 |       |
| 飯前十字路           | 6:14 | 8:09 | 12:21 | 15:01 | 17:56 |       |
| 飯前原             | 6:15 | 8:10 | 12:22 | 15:02 | 17:57 |       |
| 上吉影小学校前         | 6:16 | 8:11 | 12:23 | 15:03 | 17:58 |       |
| 上吉影             | 6:17 | 8:12 | 12:24 | 15:04 | 17:59 |       |
| 小美玉温泉ことぶき       | ↓    | ↓    | 12:26 | 15:06 | 18:01 |       |
| 上吉影中央           | ↓    | ↓    | 12:26 | 15:06 | 18:01 |       |
| 上吉影公民館入口        | 6:18 | 8:13 | 12:28 | 15:08 | 18:03 |       |
| 上吉影北            | 6:19 | 8:14 | 12:29 | 15:09 | 18:04 |       |
| 世楽コミュニティセンター    | 6:21 | 8:16 | 12:31 | 15:11 | 18:06 |       |
| 世楽              | 6:22 | 8:17 | 12:32 | 15:12 | 18:07 |       |
| 柴高東             | 6:23 | 8:18 | 12:33 | 15:13 | 18:08 |       |
| 柴高十字路           | 6:24 | 8:19 | 12:34 | 15:14 | 18:09 |       |
| 柴高西             | 6:25 | 8:20 | 12:35 | 15:15 | 18:10 |       |
| 柴高入口            | 6:27 | 8:22 | 12:37 | 15:17 | 18:12 |       |
| 旧道堅倉            | 6:28 | 8:23 | 12:38 | 15:18 | 18:13 |       |
| 堅倉              | 6:29 | 8:24 | 12:39 | 15:19 | 18:14 |       |
| 小美玉市役所          | 6:30 | 8:25 | 12:40 | 15:20 | 18:15 |       |
| 美野里酪農組合         | 6:32 | 8:27 | 12:42 | 15:22 | 18:17 |       |
| 西明地十字路          | 6:33 | 8:28 | 12:43 | 15:23 | 18:18 |       |
| 住崎              | 6:34 | 8:29 | 12:44 | 15:24 | 18:19 |       |
| 部室本田            | 6:36 | 8:31 | 12:46 | 15:26 | 18:21 |       |
| 納場十字路           | 6:37 | 8:32 | 12:47 | 15:27 | 18:22 |       |
| 納場公民館前          | 6:38 | 8:33 | 12:48 | 15:28 | 18:23 |       |
| 北浦団地北           | 6:40 | 8:35 | 12:50 | 15:30 | 18:25 |       |
| 北浦団地            | 6:41 | 8:36 | 12:51 | 15:31 | 18:26 |       |
| 北浦団地入口          | 6:42 | 8:37 | 12:52 | 15:32 | 18:27 |       |
| 江戸住宅中央公園        | ↓    | ↓    | 12:54 | 15:34 | 18:29 |       |
| 江戸住宅区コミュニティセンター | ↓    | ↓    | 12:55 | 15:35 | 18:30 |       |
| 江戸住宅入口          | 6:43 | 8:38 | 12:56 | 15:36 | 18:31 |       |
| 遠州池前            | 6:44 | 8:39 | 12:57 | 15:37 | 18:32 |       |
| 羽刈橋東            | 6:44 | 8:39 | 12:57 | 15:37 | 18:32 |       |
| 羽刈前             | 6:45 | 8:40 | 12:58 | 15:38 | 18:33 |       |
| 東平              | 6:46 | 8:41 | 12:59 | 15:39 | 18:34 |       |
| 踏切前             | 6:46 | 8:41 | 13:00 | 15:40 | 18:35 |       |
| 羽鳥駅西口           | 6:50 | 8:45 | 13:05 | 15:45 | 18:40 |       |



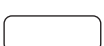
左回り



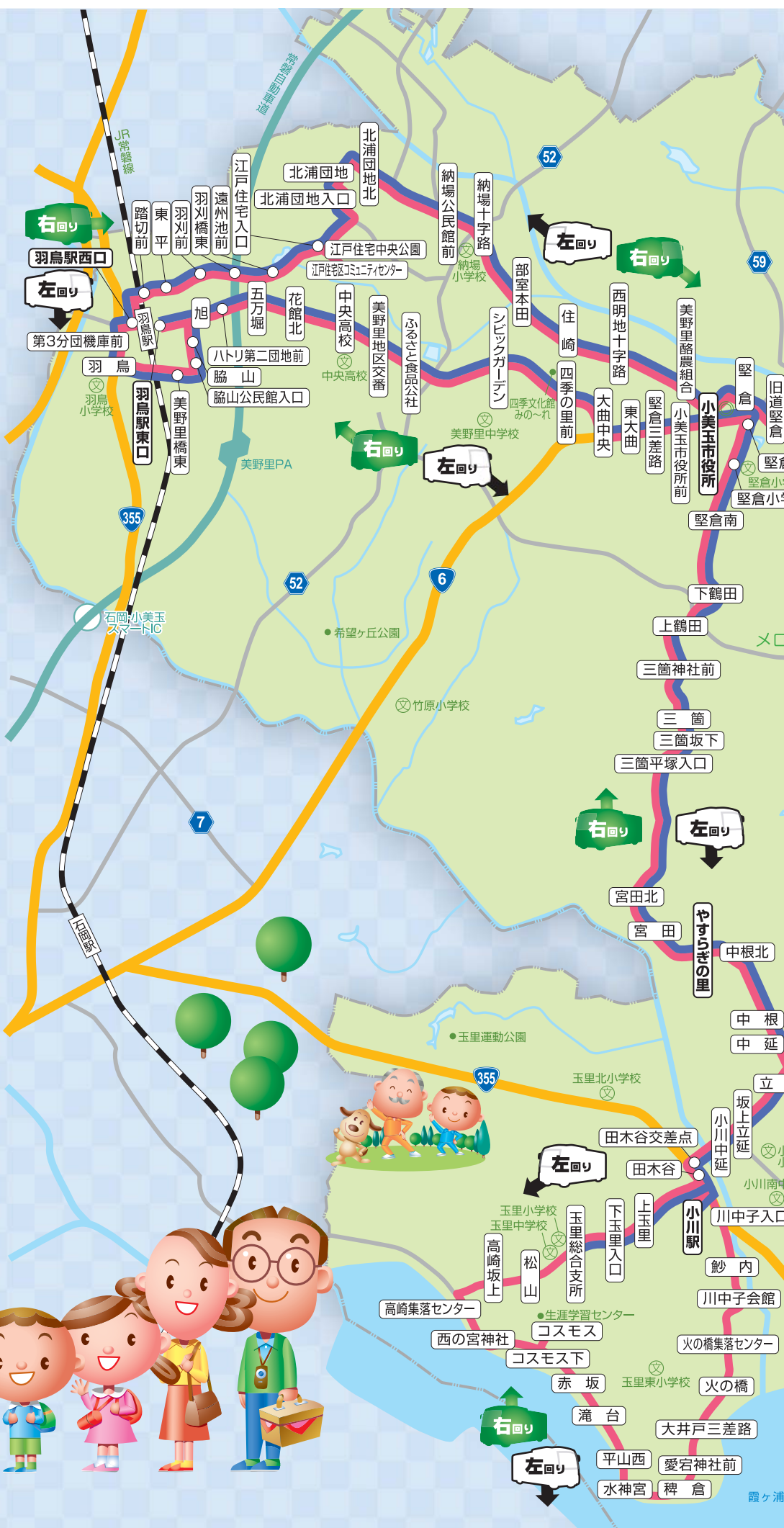
# 市内循環バスマップ



|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  | 右回り |
|  | 左回り |

|                                                                                      |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  | 朝・夕ルート<br>(右回り3便)<br>(左回り3便) |
|  | 昼ルート<br>(右回り3便)<br>(左回り3便)   |
|  | バス停留所                        |

平成25年10月1日現在



# 市内循環バス（右回り時刻表）

平成25年10月1日現在

※左側時刻表「川中子入口」停留所からつながります。

| バス停留所名          | 右1 | 右2   | 右3    | 右4    | 右5    | 右6    |       |
|-----------------|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 羽鳥駅西口           |    | 7:00 | 9:05  | 11:45 | 14:40 | 18:05 |       |
| 踏切前             |    | 7:01 | 9:06  | 11:46 | 14:41 | 18:06 |       |
| 東平              |    | 7:01 | 9:06  | 11:46 | 14:41 | 18:06 |       |
| 羽刈前             |    | 7:02 | 9:07  | 11:47 | 14:42 | 18:07 |       |
| 羽刈橋東            |    | 7:03 | 9:08  | 11:48 | 14:43 | 18:08 |       |
| 遠州池前            |    | 7:03 | 9:08  | 11:48 | 14:43 | 18:08 |       |
| 江戸住宅入口          |    | 7:04 | 9:09  | 11:49 | 14:44 | 18:09 |       |
| 江戸住宅中央公園        |    | ↓    | 9:10  | 11:50 | 14:45 | ↓     |       |
| 江戸住宅区コミュニティセンター |    | ↓    | 9:11  | 11:51 | 14:46 | ↓     |       |
| 北浦団地入口          |    | 7:05 | 9:12  | 11:52 | 14:47 | 18:10 |       |
| 北浦団地            |    | 7:06 | 9:13  | 11:53 | 14:48 | 18:11 |       |
| 北浦団地北           |    | 7:07 | 9:14  | 11:54 | 14:49 | 18:12 |       |
| 納場公民館前          |    | 7:09 | 9:16  | 11:56 | 14:51 | 18:14 |       |
| 納場十字路           |    | 7:10 | 9:17  | 11:57 | 14:52 | 18:15 |       |
| 部室本田            |    | 7:11 | 9:18  | 11:58 | 14:53 | 18:16 |       |
| 住崎              |    | 7:13 | 9:20  | 12:00 | 14:55 | 18:18 |       |
| 西明地十字路          |    | 7:14 | 9:21  | 12:01 | 14:56 | 18:19 |       |
| 美野里酪農組合         |    | 7:15 | 9:22  | 12:02 | 14:57 | 18:20 |       |
| 小美玉市役所          |    | 7:16 | 9:23  | 12:03 | 14:58 | 18:21 |       |
| 堅倉              |    | 7:18 | 9:25  | 12:05 | 15:00 | 18:23 |       |
| 旧道堅倉            |    | 7:19 | 9:26  | 12:06 | 15:01 | 18:24 |       |
| 柴高入口            |    | 7:21 | 9:28  | 12:08 | 15:03 | 18:26 |       |
| 柴高西             |    | 7:22 | 9:29  | 12:09 | 15:04 | 18:27 |       |
| 柴高十字路           |    | 7:24 | 9:31  | 12:11 | 15:06 | 18:29 |       |
| 柴高東             |    | 7:25 | 9:32  | 12:12 | 15:07 | 18:30 |       |
| 世楽              |    | 7:26 | 9:33  | 12:13 | 15:08 | 18:31 |       |
| 世楽コミュニティセンター    |    | 7:27 | 9:34  | 12:14 | 15:09 | 18:32 |       |
| 上吉影北            |    | 7:29 | 9:36  | 12:16 | 15:11 | 18:34 |       |
| 上吉影公民館入口        |    | 7:31 | 9:38  | 12:18 | 15:13 | 18:36 |       |
| 小美玉温泉ことぶき       |    | ↓    | 9:40  | 12:20 | 15:15 | ↓     |       |
| 上吉影中央           |    | ↓    | 9:40  | 12:20 | 15:15 | ↓     |       |
| 上吉影             |    | 7:31 | 9:41  | 12:21 | 15:16 | 18:36 |       |
| 上吉影小学校前         |    | 7:32 | 9:42  | 12:22 | 15:17 | 18:37 |       |
| 飯前原             |    | 7:33 | 9:43  | 12:23 | 15:18 | 18:38 |       |
| 飯前十字路           |    | 7:34 | 9:44  | 12:24 | 15:19 | 18:39 |       |
| 伏沼              |    | 7:35 | 9:45  | 12:25 | 15:20 | 18:40 |       |
| 鷺沼入口            |    | 7:36 | 9:46  | 12:26 | 15:21 | 18:41 |       |
| 山川住宅入口          |    | ↓    | 9:47  | 12:27 | 15:22 | ↓     |       |
| 山川              |    | ↓    | 9:48  | 12:28 | 15:23 | ↓     |       |
| J A常陸小川入口       |    | ↓    | 9:49  | 12:29 | 15:24 | ↓     |       |
| 清水頭             |    | ↓    | 9:51  | 12:31 | 15:26 | ↓     |       |
| 清水頭集落センター       |    | ↓    | 9:52  | 12:32 | 15:27 | ↓     |       |
| 茨城空港            |    | ↓    | 9:54  | 12:34 | 15:29 | ↓     |       |
| 外之内北            |    | ↓    | 9:56  | 12:36 | 15:31 | ↓     |       |
| 山野              |    | ↓    | 9:57  | 12:37 | 15:32 | ↓     |       |
| 川戸東             |    | ↓    | 9:58  | 12:38 | 15:33 | ↓     |       |
| 川戸橋             |    | ↓    | 9:59  | 12:39 | 15:34 | ↓     |       |
| 野田東             |    | ↓    | 10:00 | 12:40 | 15:35 | ↓     |       |
| 野田              |    | 7:38 | 10:01 | 12:41 | 15:36 | 18:43 |       |
| 小川B & G 海洋センター  |    | 7:39 | 10:02 | 12:42 | 15:37 | 18:44 |       |
| 野田坂上            |    | 7:40 | 10:03 | 12:43 | 15:38 | 18:45 |       |
| 六万坂             |    | 7:41 | 10:04 | 12:44 | 15:39 | 18:46 |       |
| 小川総合支所          |    | 7:42 | 10:05 | 12:45 | 15:40 | 18:47 |       |
| 小美玉市医療センター前     |    | 7:44 | 10:07 | 12:47 | 15:42 | 18:49 |       |
| 小美玉市医療センター      |    | ↓    | 10:07 | 12:47 | 15:42 | ↓     |       |
| 立延              |    | 7:45 | 10:08 | 12:48 | 15:43 | 18:50 |       |
| 坂上立延            |    | 7:46 | 10:09 | 12:49 | 15:44 | 18:51 |       |
| 小川中延            |    | 7:46 | 10:10 | 12:50 | 15:45 | 18:51 |       |
| 田木谷交差点          |    | 7:47 | 10:11 | 12:51 | 15:46 | 18:52 |       |
| 田木谷             |    | 7:47 | 10:11 | 12:51 | 15:46 | 18:52 |       |
| 小川駅             | 着  |      | ↓     | 10:15 | 12:55 | 15:50 | 18:55 |
|                 | 発  |      | 7:50  | 10:25 | 13:15 | 16:00 |       |
| 上玉里             |    | 7:51 | ↓     | ↓     | ↓     |       |       |
| 下玉里入口           |    | 7:51 | ↓     | ↓     | ↓     |       |       |
| 玉里総合支所          |    | 7:55 | ↓     | ↓     | ↓     |       |       |
| 川中子入口           |    | ↓    | 10:26 | 13:16 | 16:01 |       |       |

※右側時刻表「鮎内」停留所につながります。

| バス停留所名    | 右1   | 右2   | 右3    | 右4    | 右5    | 右6 |
|-----------|------|------|-------|-------|-------|----|
| 鮎内        |      | ↓    | 10:27 | 13:17 | 16:02 |    |
| 川中子会館     |      | ↓    | 10:28 | 13:18 | 16:03 |    |
| 火の橋集落センター |      | ↓    | 10:29 | 13:19 | 16:04 |    |
| 火の橋       |      | ↓    | 10:30 | 13:20 | 16:05 |    |
| 大井戸三差路    |      | ↓    | 10:31 | 13:21 | 16:06 |    |
| 愛宕神社前     |      | ↓    | 10:32 | 13:22 | 16:07 |    |
| 稗倉        |      | ↓    | 10:32 | 13:22 | 16:07 |    |
| 水神宮       |      | ↓    | 10:33 | 13:23 | 16:08 |    |
| 平山西       |      | ↓    | 10:34 | 13:24 | 16:09 |    |
| 滝台        |      | ↓    | 10:34 | 13:24 | 16:09 |    |
| 赤坂        |      | ↓    | 10:35 | 13:25 | 16:10 |    |
| コスモス下     |      | ↓    | 10:36 | 13:26 | 16:11 |    |
| コスモス      |      | ↓    | 10:38 | 13:28 | 16:13 |    |
| 西の宮神社     |      | ↓    | 10:39 | 13:29 | 16:14 |    |
| 高崎集落センター  |      | ↓    | 10:40 | 13:30 | 16:15 |    |
| 高崎坂上      |      | ↓    | 10:41 | 13:31 | 16:16 |    |
| 松山        |      | ↓    | 10:42 | 13:32 | 16:17 |    |
| 玉里総合支所    | 6:05 | 8:00 | 10:44 | 13:34 | 16:19 |    |
| 下玉里入口     | 6:06 | 8:01 | 10:45 | 13:35 | 16:20 |    |
| 上玉里       | 6:06 | 8:01 | 10:45 | 13:35 | 16:20 |    |
| 小川駅       | 6:10 | 8:05 | 10:50 | 13:40 | 16:25 |    |
| 田木谷       | 6:11 | 8:06 | 10:51 | 13:41 | 16:26 |    |
| 田木谷交差点    | 6:11 | 8:06 | 10:51 | 13:41 | 16:26 |    |
| 小川中延      | 6:12 | 8:07 | 10:52 | 13:42 | 16:27 |    |
| 坂上立延      | 6:13 | 8:08 | 10:53 | 13:43 | 16:28 |    |
| 立延        | 6:14 | 8:09 | 10:54 | 13:44 | 16:29 |    |
| 中延        | 6:15 | 8:10 | 10:55 | 13:45 | 16:30 |    |
| 中根        | 6:16 | 8:11 | 10:56 | 13:46 | 16:31 |    |
| 中根北       | 6:16 | 8:11 | 10:56 | 13:46 | 16:31 |    |
| やすらぎの里    | 6:17 | 8:12 | 10:57 | 13:47 | 16:32 |    |
| 宮田        | 6:18 | 8:13 | 10:58 | 13:48 | 16:33 |    |
| 宮田北       | 6:19 | 8:14 | 10:59 | 13:49 | 16:34 |    |
| 三箇平塚入口    | 6:21 | 8:16 | 11:01 | 13:51 | 16:36 |    |
| 三箇坂下      | 6:22 | 8:17 | 11:02 | 13:52 | 16:37 |    |
| 三箇        | 6:23 | 8:18 | 11:03 | 13:53 | 16:38 |    |
| 三箇神社前     | 6:24 | 8:19 | 11:04 | 13:54 | 16:39 |    |
| 上鶴田       | 6:25 | 8:20 | 11:05 | 13:55 | 16:40 |    |
| 下鶴田       | 6:26 | 8:21 | 11:06 | 13:56 | 16:41 |    |
| 堅倉南       | 6:27 | 8:22 | 11:07 | 13:57 | 16:42 |    |
| 堅倉小学校     | 6:28 | 8:23 | 11:08 | 13:58 | 16:43 |    |
| 堅倉信号前     | 6:29 | 8:24 | 11:09 | 13:59 | 16:44 |    |
| 小美玉市役所前   | 6:31 | 8:26 | 11:11 | 14:01 | 16:46 |    |
| 堅倉三差路     | 6:31 | 8:26 | 11:11 | 14:01 | 16:46 |    |
| 東大曲       | 6:32 | 8:27 | 11:12 | 14:02 | 16:47 |    |
| 大曲中央      | 6:33 | 8:28 | 11:13 | 14:03 | 16:48 |    |
| 四季の里前     | ↓    | 8:30 | 11:15 | 14:05 | 16:50 |    |
| シビックガーデン  | 6:35 | 8:31 | 11:16 | 14:06 | 16:51 |    |
| ふるさと食品公社  | 6:36 | 8:32 | 11:17 | 14:07 | 16:52 |    |
| 美野里地区交番   | 6:37 | 8:33 | 11:18 | 14:08 | 16:53 |    |
| 中央高校      | 6:38 | 8:34 | 11:19 | 14:09 | 16:54 |    |
| 花館北       | 6:38 | 8:34 | 11:19 | 14:09 | 16:54 |    |
| 五万堀       | 6:39 | 8:35 | 11:20 | 14:10 | 16:55 |    |
| ハトリ第二団地前  | 6:40 | 8:36 | 11:21 | 14:11 | 16:56 |    |
| 旭         | 6:41 | 8:37 | 11:22 | 14:12 | 16:57 |    |
| 羽鳥駅東口     | 6:43 | 8:39 | 11:24 | 14:14 | 16:59 |    |
| 脇山        | 6:44 | 8:40 | 11:25 | 14:15 | 17:00 |    |
| 脇山公民館入口   | 6:44 | 8:40 | 11:25 | 14:15 | 17:00 |    |
| 美野里橋東     | 6:45 | 8:41 | 11:26 | 14:16 | 17:01 |    |
| 羽鳥        | 6:46 | 8:42 | 11:27 | 14:17 | 17:02 |    |
| 第3分団機庫前   | 6:47 | 8:43 | 11:28 | 14:18 | 17:03 |    |
| 羽鳥駅西口     | 6:50 | 8:45 | 11:30 | 14:20 | 17:05 |    |

右回り





# 茨城空港イベントのお知らせ

9/28(土)

## 「空の日」イベント 2013

もっと茨城空港に親しもう！

### 開催内容

- ・セスナ機遊覧飛行※天候不良時中止の場合があります。  
セスナ機のフライトが見られる！
- ・サイエンスショー  
気球や飛行機のしくみがわかる！
- ・麻薬探知犬のデモンストレーション
- ・税関のお仕事紹介（展示）



主催 百理飛行場（茨城空港）利用者利便性向上協議会  
茨城空港利用促進等協議会  
問い合わせ 国土交通省東京空港局百里空港事務所  
☎：0299-54-0600

9/29(日)

10:00-15:00 ※荒天時中止の場合あり  
会場：航空広場

## 第1回茨城ご当地ゆるキャラグランプリ in 茨空

人気 No.1 ゆるキャラを決めるのはあなた！！

県内のゆるキャラ大集合♪  
人気投票に参加しよう！

「おみたん」も出場するよ！  
みんな、応援してね！

県内各地の  
グルメいろいろ！

スペシャルゲスト  
イバライガー  
出動決定！！



たくさんの  
キャラクターたち  
と会える！

小美玉市マスコットキャラクター「おみたん」

茨城空港に  
遊びに来てね！

主催 小美玉市茨城空港利用促進協議会  
問い合わせ 小美玉市役所 空港対策課  
☎：0299-48-1111（代表）内線 1172

9/28(土)-29(日) 10:00 ~ 16:00 ※荒天時中止の場合あり

## スカイフリーフェスタ

小美玉市の農産・物品・グルメ販売

小美玉マルシェで  
おいしいもの発見！



霞ヶ浦産  
ざざ海老の風味が生きてる！  
ざざ海老のオリジナル料理  
をご堪能ください♪

ほかにも  
地元産品がいろいろ！！

主催 小美玉市茨城空港利用促進協議会、(一社)小美玉市観光協会、PoSIT'S (ポジッツ) 共催 小美玉市  
協力 小美玉農業青年クラブ、茨城空港で遊ぼう！の会  
問い合わせ 小美玉市役所 空港対策課 ☎：0299-48-1111（代表）内線 1172

# 平成25年10月の窓口業務延長日

10月の窓口業務延長日は2、9、16、23、30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                                                                    |
| 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。

## 情報ガイド

### クリーンスタッフ講習

講習終了後、求人企業と面接会を開催します。

【日時】10月15日（火）～24日（木） 土、日、月を除く7日間

午前9時30分～午後4時30分  
【会場】グリーンパレス石岡  
石岡市茨城3-16-20

【講習内容】  
オフィスなどのビルクリーニングの基礎知識と技能を習得します。

【対象者】  
①就職を希望する55歳以上の方  
②公共職業安定所に求職登録し「ハローワークカード」をお持ちの方

③近隣市町在住で公共職業安定所に求職登録し「ハローワークカード」をお持ちの方  
④趣味・教養のためのお申し込みでない方

【定員】20人  
【受講料】無料

【申込方法】シルバーセンター窓口にて所定の申込書で受付

【募集締切】10月4日（金）  
※延長する場合があります。

【問い合わせ】  
石岡地方広域シルバー人材センター  
0299-23-3399

### いきいきドライバースミナー

高齢者の事故撲滅のため、運転技術向上の研修を行います。

【日時】10月1日（火）  
午前8時30分～午後0時30分

【会場】羽鳥自動車学校  
【参加費】無料

【対象者】65歳以上で免許証を持っていない方（65歳以下、免許証を持っていない方の参加も歓迎）

【申込方法】  
大和田（☎48-0032）  
または、高木（☎090-4523-2137）までご連絡ください。

### 「法の日」司法書士 無料法律相談

借金、土地・建物、相続裁判、会社等に関する相談や登記相談を受け付けています。

【日時】10月5日（土）  
午前10時～午後3時まで

【会場】石岡市役所1階会議室  
0299-23-1111

【料金】無料  
※事前予約はできません。  
※当日会場に来られない方のために電話相談を行います。  
【問い合わせ・電話相談】  
茨城県司法書士会  
029-225-0111

### 行政書士電話無料相談会

生活と役所の諸手続に関する相談に茨城県内の行政書士が電話でお答えします。

【日時】10月1日（火）・6日（日）  
午前10時～午後3時

【電話相談】茨城県行政書士会  
029-305-3731  
（両日共通）

### 第7回かさま新栗まつり

笠間の特産である「栗」をテーマに、栗の試食・販売、お菓子の販売、ゲームなどを行います。

【日時】10月5日（土）・6日（日）  
午前9時～午後4時（最終日は午後3時30分まで）

【場所】市民センターいわま（笠間市役所岩間支所・笠間市下郷5140）

【問い合わせ】かさま新栗まつり実行委員会（笠間市農政課）  
0296-77-1101  
（内線527）

### 大洗しらす祭

生しらす・丼・魚介類・干物などを特別価格で提供します。

【日時】10月6日（日）  
午前9時～午後2時

※雨天決行。天候により内容が変更になる場合があります。

【場所】大洗町魚市場内  
【問い合わせ】  
大洗町役場農林水産課  
029-267-5111

あなたの夢の  
マイホーム  
JA 常陸小川住宅ローン

※旧小川町の地区内に在住、または居住予定の方が対象となります。

まずはご相談を JA 常陸小川 ● 本所：0299-58-2731 ● 小川中央支所：0299-58-3400



## 7月から東京医科大学茨城医療センター 病院長による診療が始まりました

小美玉市医療センターでは、地域医療の向上に繋げるべく医師の派遣等支援事業を展開している東京医科大学の支援を受けています。

このような中、東京医科大学茨城医療センター病院長の松崎靖司先生においては、地域医療への想いをともにする小美玉市医療センター折居和雄院長の要請により、自ら地域医療への貢献を熱望され、市民の皆様、さらには地域の皆様のお役に立てるよう、小美玉市医療センターでの診療にご協力をいただくことになりました。

### 松崎 靖司 先生のご紹介

東京医科大学茨城医療センター病院長・教授  
内科医（専門：消化器一般、肝臓病、胆道疾患）  
出身：筑波大学

◇診療日…毎月第4水曜日（14：00～17：00）



松崎病院長（左）と折居院長（右）  
小美玉市医療センターにて



千葉産業株式会社の宮崎隆幸様（写真中央）  
照山武孝様（左から2番目）

## 訓練施設への寄贈者へ消防長表彰

7月2日、救助訓練施設建設のためにヒューム管等を寄贈された千葉産業株式会社様（本社 千葉県千葉市）へ消防長が感謝状を贈呈しました。

署員の手により完成した訓練施設は、地震等による建物倒壊や土砂崩れ等により閉じ込められた人を救助する訓練に活用でき、救助施設の更なる向上が期待されます。

## 羽鳥幼稚園に巨大迷路が出現

7月5日、市立羽鳥幼稚園の夏のお楽しみ会で、教室を丸ごと使用した迷路が姿を現しました。この迷路は、「今年の春、四季文化館（みの〜れ）で行われたさくらフェスティバルの巨大迷路のようなものを作ったら、子どもたちが喜ぶのでは」という保護者のアイデアがきっかけとなり、PTA会員が力を合わせ、すべて手作りで作り上げたものです。

迷路はお楽しみ会で一番人気のアトラクションとなり、友達と一緒に出口を探す園児の歓声が迷路のあちこちから聞こえました。「もう一回やりたい！」と再挑戦する園児の笑顔もとても素敵でした。



迷路で遊ぶ園児

『試食、試着、試乗車は良く聞くけど…一番高価な買い物なのに家のお試しは?』

高気密・高断熱のFPの家

詳しくは弊社ホームページにて  
<http://www.ablecorp.jp/>

# 体験宿泊モデルハウス

## 9月初旬、石岡市にオープン!

新築・リフォーム、住まいに関するご相談・お見積り承ります  
株式会社エイブルコーポレーション

☎0299-47-0882  
小美玉市大谷 790-17

# ご存知ですか？ 成年後見制度④

成年後見制度とは…（広報おみたま6月号より）

- 誰を支援するの？ 認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々
- 誰が支援するの？ 家庭裁判所で選任された「成年後見人」などの支援者
- どんなことを？ 不動産や預貯金等の財産の管理など（財産管理）  
介護等のサービスの契約や手続きなど（身上監護）

物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の意思を尊重し、かつ本人の心身状態や生活状況に配慮しながら、本人に代わって、財産を管理したり必要な契約を結んだりすることによって、本人の権利を守るため支援を行います。

## ○成年後見制度にはどのようなものがありますか？

成年後見制度には判断能力が不十分になってから利用する「法定後見制度」と、元気なうちにあらかじめ後見人や将来の支援内容を自分で決めておく「任意後見制度」があります。

今回は法定後見制度の3つの類型についてお伝えします。

### 【法定後見制度】

| 類型 | ご本人の状態                                                                | 支援の内容                                                                                            | 支援の幅            |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 後見 | 判断能力がほとんどありません。日常的な買い物も自分ではできません。重度の認知症等で常に介護が必要な状態です。                | 日常生活に関する行為を除くすべての法律行為（財産管理や身上監護）を代わってしたり、必要に応じて取り消したりします。                                        | <br>広<br>↓<br>狭 |
| 保佐 | 常に援助が必要です。日常的な買い物はできますが、不動産売買など重要な取引行為は支援が必要です。本人が自覚しない物忘れが、しばしばあります。 | 申立ての範囲内で家庭裁判所が定める「特定の法律行為」を代わって行います。「重要な法律行為」に同意したり、取り消したりします。                                   |                 |
| 補助 | 援助が必要な場合もあります。重要な取引はできますが、一人では不安があります。物忘れがあり、本人にもその自覚があります。           | 開始手続きなどに、必ず本人の同意が必要です。申立ての範囲内で家庭裁判所が定める「特定の法律行為」を代わって行います。申立て時に選択した「重要な法律行為」の一部に同意したり、取り消したりします。 |                 |

※重要な法律行為とは民法13条1項に規定される行為のことで

- ①元本の領収・利用 ②借財・保証 ③不動産等の重要な財産の権利の得喪 ④訴訟行為
- ⑤贈与・遺贈の契約、仲裁の合意 ⑥相続の承認・放棄・遺産分割 ⑦贈与・遺贈の拒絶等
- ⑧新築・改築・増築・大修繕 ⑨特定期間を超える賃貸借 等です。

※次号では任意後見制度について詳しくご紹介します。

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

障がい者に関すること : 社会福祉課 相談支援係 ☎: 48-1111 (内線 3121 ~ 3123)



## 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147,000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

# こんにちは！相談支援係です

前回に引き続き、障がい福祉サービス等についてお知らせします。

○どんな種類があるの？（前回のおさらい）

介護給付、訓練等給付、障がい児通所給付、補装具の支給、自立支援医療、地域生活支援事業など様々なサービスがあります。受けられるサービスは障がいの種類や程度によって異なります。



今回は「訓練に関する支援」と「障がいを持つお子さんへの支援」の概要をお知らせします。

○まずは生活や就労の訓練に関する支援（訓練等給付）です。

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| 自立訓練<br>（機能訓練・生活訓練） | 自立した日常生活や社会訓練ができるよう、一定の期間における身体機能や生活能力向上のために必要な訓練を行います。       |
| 就労移行支援              | 就労を希望する方に、一定の期間における生産活動やその他の活動の機会の提供、知識や能力の向上のための訓練を行います。     |
| 就労継続支援              | 通常の事業所で働くことが困難な方に、就労機会の提供や生産活動その他の活動機会の提供、知識や能力向上のための訓練を行います。 |
| 共同生活援助<br>（グループホーム） | 地域で共同生活を営む方に、住居における相談や日常生活上の援助をします。                           |

○次は障がいを持つお子さんへの通所支援（障がい児通所給付）です。

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| 児童発達支援<br>（未就学児）    | 日常生活における基本的な動作の指導、知識・技能の付与、集団生活への適応訓練などの支援が受けられます。          |
| 放課後等デイサービス<br>（就学児） | 放課後や夏休み等における居場所を提供し、生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進などの支援が受けられます。 |

前回お知らせした「介護給付」と今回の「訓練等給付」、「障がい児通所給付」を利用するには福祉事務所への申請、認定調査、サービス利用計画の作成など一定の手続きが必要です。

障がいの種類や程度によっても、受けられるサービスや手続きにかかる期間が異なりますので、まずは下記の窓口にご相談ください。

【サービスの申請窓口】

小美玉市福祉事務所 小川支所（小川総合支所内）  
美野里支所（四季健康館内）  
障がい福祉係（玉里総合支所内）

【問い合わせ】

社会福祉課 相談支援係  
☎：48-1111（内線 3121～3123）

## カゴメの工場を見学しませんか

カゴメ野菜生活や植物性乳酸菌飲料ラブレの生産ラインをご覧ください。（カゴメ茨城工場内）

自然を、おいしく、楽しく。  
**KAGOME**

見学日：平日午前中 9：00～12：00（土日祝日は除く）

問い合わせ：カゴメ（株）茨城工場（小美玉市羽鳥 2652）

見学受付係 TEL：0299(46)0221

※お申し込みは見学希望日の1週間前までにお願いします

特定健診を受けた皆様！診断結果を眠らせていませんか？

## おみたま賢者のダイエット教室 参加者募集

今年の特定健診の健診結果はどうしていますか。

そのまま眠らせておくなんて、『非常にもったいない！！』です。健診結果は生活を見直す指標です。結果を活かして賢く健康生活を手に入れましょう。

少しだけ体重を落とす、少しだけお腹周りを減らすことで検査データの改善が期待できます。

その日から実践できる賢いコツを学びましょう。

夜間開催

18:30~20:30

| 日 程        | 内 容                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------|
| 10月 9日 (水) | 自分の身体を知ろう (計測・骨密度測定等)<br>適量はどのくらい？健康体重になるための食事<br>体脂肪をグングン減らすウォーキング |
| 10月16日 (水) | 賢く選んで上手に消費！<br>ダイエットメニュー調理実習&身体にやさしい食べ方                             |
| 10月23日 (水) | 自宅でできる簡単筋力トレーニング<br>楽しく動いてダイエット！リズムウォーキング                           |
| 10月30日 (水) | 「時間が取れない」「夜遅い」それでもできる食事運動のコツ<br>これなら続けられる！運動と食事のポイント                |

【会 場】四季健康館 部室1106

【対 象 者】市内の国民健康保険加入者で、特定健診を受けた結果、  
BMI 25以上あるいは腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の方

【定 員】20名 ※定員になり次第締め切ります。

【参 加 費】無料

【講 師】健康運動指導士 鴻田良枝 先生、ほか市管理栄養士・保健師

【持 ち 物】健診結果票・筆記用具・運動靴 (室内用)・水やお茶など

【申込期間】9月27日 (金) ~ 10月3日 (木)



【問い合わせ】

健康増進課 成人保健係 (四季健康館内) ☎: 48-0221  
平日 8:30~17:15

### <<年間イベントのお知らせ>>

### おみたまポイントカード会

|           |            |                  |          |                 |                       |
|-----------|------------|------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| H25.10.19 | 美野里地区商品交換会 | 羽鳥 タネの柳研<br>野菜の森 | H25.12.1 | シクラメン交換会        | 商工会 小川支所<br>中野谷 かめだや前 |
| H25.11.14 | りんご狩りご招待   | 大子 上久保果樹園        | H26.3.29 | 商品交換会<br>ご招待抽選会 | 小川文化センター<br>「アピオス」    |

※日時・イベント等は変更になる場合があります。

◎ポイントカードを忘れてお買い物をしたときは、レジ係へお申し付けください。預り証を発行して、次回ポイントを印字します。

## 参加者募集！

# 肩こり・腰痛・ひざ痛予防教室

日常生活の悩みの種である、肩こり・腰痛・ひざ痛。これらの痛みを予防するストレッチと筋力トレーニング方法を紹介します。運動不足が原因で、慢性的な痛みにお悩みの方の参加もお待ちしております。



【日 時】10月4日(金) 13:00~15:00

【場 所】四季健康館(ヘルシーカルチャールーム) 部室1106

【内 容】

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 13:00~13:30 | 受付<br>血圧測定・骨密度測定の実施    |
| 13:30~15:00 | 肩こり・腰痛・ひざ痛についての講義と運動実技 |

【対 象 者】・市内に在住する40歳以上で、肩こり・腰痛・ひざ痛を予防したい方

・運動不足などが原因で慢性的な痛みにお悩みの方

※医師に運動を止められている方、首や背骨、関節等の疾患(頸椎損傷、ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、半月板損傷等)のある方はご遠慮ください。

【募集定員】30名 ※定員になり次第締め切ります。

【費 用】無料

【講 師】理学療法士 鎌倉みず穂 先生(石岡循環器科脳神経外科病院)

理学療法士 山田 健人 先生(石岡循環器科脳神経外科病院)

【持 ち 物】運動できる服装、タオル、筆記用具、飲み物

【申込期間】9月17日(火)~9月26日(木)まで

【申込方法】電話または直接下記窓口までお申し込みください。



【問い合わせ】

健康増進課 成人保健係(四季健康館内) ☎:48-0221  
平日 8:30~17:15

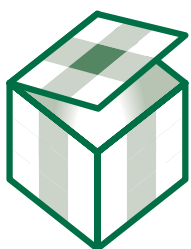
## 備えて安心!! 戸別受信機

市防災行政無線の戸別受信機の設置については、平成26年度末の市内全域完了を目指しています。設置希望の申し込みは随時受け付けていますので、申請がお済みでない方は、お急ぎください。



【問い合わせ】

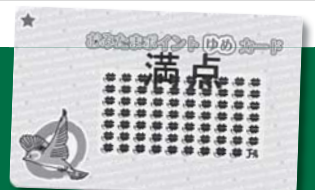
防災管理課 危機管理室 ☎:48-1111 (内線1012~1014)



おみたまた  
ポイント  
カード  
教育助成券

貯めて使おう満点カード!!

満点カードは、いつでも  
1枚500円  
として使えます。



※おみたまポイントゆめカードは、小美玉市内等の加盟店で使用できるお得なポイントカードです。

※加盟店一覧は小美玉市商工会ホームページからご覧いただけます。

おみたまポイントカード会事務局(小美玉市商工会)

小美玉市部室 1111-3 TEL.0299-48-0244 HP <http://omtp.fdblog.jp/category/1374468.html>

# いきいき健やかクラブ (介護予防運動教室)

市では、支援や介護を受けなくても元気で生活していくための機会作りとして、体を楽しく動かしながら介護予防を目指す教室を開催します。「最近体を動かしていない」「いつまでも自分のことは自分でしたい」「みんなと一緒に運動したい」と思っている方は、過ぎやすい季節になってきたこの時期に、ぜひ参加して楽しく体力づくりをしてみませんか？

【日 時】 10月10日～1月23日までの毎週木曜日 全12回  
10:00～11:30

※11月14日、12月5日、1月2日、1月9日はお休みです。

【対象者】 市内の65歳以上で、要介護認定を受けていない方

【参加日】 無料 ※ただし、安全保険加入代として800円程度ご負担いただきます。

【場 所】 玉里保健福祉センター 上玉里1122

【定 員】 20名 ※定員になり次第締め切ります。

【申込締切】 10月2日(水)まで

【申込方法】 窓口か電話でお申し込みください。 ※送迎が必要な方はご相談ください。

## 【問い合わせ】

介護福祉課 地域包括支援センター ☎：58-1282 (直通)  
☎：48-1111 (内線 3114)

## 人権相談所を開設します

いじめ、差別、セクハラ、配偶者やパートナーからの暴力、近隣とのもめ事など、さまざまな人権に関する問題でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られます。

【日時】 10月3日(木) 10:00～15:00

【場所】 小川保健相談センター (住所：小川2-1)



## 【問い合わせ】

社会福祉課 社会福祉係 ☎：48-1111 (内線 3224)



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・ホテルのご予約はこちら

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



# 生涯学習・スポーツインフォメーション



## 小学校新入学児にランドセルを贈呈します！

小美玉市教育委員会では、平成26年度小学校新入学児に対してランドセルを贈呈します。  
なお、七つの祝い式典及び記念品（ランドセル）贈呈については以下のとおりです。

### 【七つの祝い式典】

平成25年11月14日（木） 10:00～  
小川文化センターアピオス（大ホール）

### 【ランドセル贈呈】

- ・ 記念品については、式典当日に贈呈します。
  - ・ 式典に出席できなかった方には、平成25年11月14日（木）以降に生涯学習課（生涯学習センターコスモス）にてお渡しします。
- ※その他詳細につきましては、後日該当児の保護者宛に通知します。



### 【問い合わせ】

生涯学習課（生涯学習センターコスモス内） ☎：26-9111

## ソフトボール関東大会で 小美玉イーグルが優勝！

7月6、7日に行われた関東シニア65ソフトボール大会で、小美玉イーグルが優勝し4連覇を成し遂げました。無敗で予選リーグを勝ち抜いたイーグルは、全国でもレベルの高い投手を擁する高崎ハイシニアと決勝戦で対戦。持ち前の高い守備力で失点を0に抑え、何とか1点をもぎ取り熾烈な投手戦の中、勝利を収めました。

イーグルは7月下旬の茨城県予選を6年連続で勝ち抜き、10月に行われるシニアソフトボールの全国大会にも出場が決定しています。キャプテンの足立さんは「一昨年の全国大会では3位となったが、去年は強豪と当たり一回戦敗退と悔しい結果だった。他のチームも力をつけてきている中ではあるが、チーム一丸となってベスト4を目指して頑張りたい」と全国大会での勝利を目指しています。

### 小美玉イーグルの皆さん



小美玉市のスポーツ情報を『LINE』でお届け！

LINE@

今すぐ登録！

@omitamacitysports

ID検索で上記IDを入力またはQRコードを読み込んで友達登録してください



## 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）

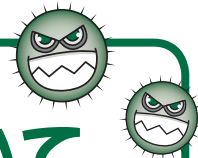
をプレゼント致します。

※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



## インフルエンザ・カゼの予防について

カゼとは、主にウイルスによる感染症で咳、鼻水、くしゃみなどのほか、発熱、咽頭痛、倦怠感、食欲の低下といった症状を引き起こします。

風邪の原因となるウイルスは200種以上もあり、多くが低温かつ乾燥した気候を好むため、秋から冬にかけてはウイルスが活発になり感染者が増加します。

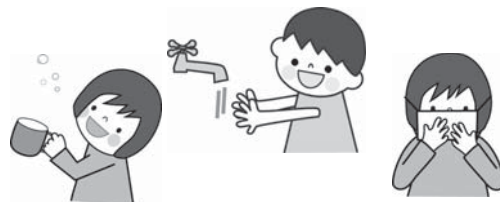
特に1月から流行するインフルエンザウイルスは、感染力が非常に強く重症化しやすいため、急に高熱が出た場合は早めの治療が必要です。

### ◆インフルエンザの合併症

|           |                                                                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| インフルエンザ脳症 | インフルエンザによる発熱中に意識障害やけいれん、嘔吐、頭痛などが現れ、脳障害や多臓器不全をもたらすこともある病気です。<br>主に1～2歳の小児に多くみられ1年間に約100～300人が発症しています。 |
| 二次性細菌性肺炎  | 抵抗力の弱い高齢者がインフルエンザに感染すると、気道粘膜や全身の抵抗力がさらに低下するため、細菌に感染しやすくなり、その結果、細菌性の肺炎を発症しやすくなります。                    |

### ◆予防のための生活のポイント

- ①うがい・手洗いを習慣づける
- ②湿度を50%～60%に保つ
- ③人ごみを避ける
- ④なるべくマスクの着用を心がける
- ⑤十分な睡眠をとる
- ⑥予防接種を受ける



ワクチンを接種しておくことで、インフルエンザウイルスに感染した場合でも軽症化が期待できます。特に高齢者や喘息などの疾病があるお子さんは重症化しやすいため、接種しておくことがよいでしょう。

※平成25年度の子どもと高齢者のインフルエンザ予防接種の公費助成期間は10月1日から12月31日までです。接種を希望される方は流行前の12月上旬までに接種することをお勧めします。

### ◆感染した場合の対応

安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。また熱によって体の水分が失われ、脱水症状をおこしやすいので、こまめに水分補給することが重要です。

インフルエンザに感染した場合は、急な発熱や関節痛などの全身症状が強くなるため、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。症状が軽い一般的なカゼの場合は自宅で安静に過ごし、もし2～3日経っても症状が改善しない場合は受診しましょう。

【問い合わせ】

健康増進課 健康推進係（四季健康館内） ☎ 48-0221（直通）

# 四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

## 小川短歌会

四十五キ口を通ひ農して作りたるスナツクえんどう真青に美味し  
新緑のそよぐ峠路いく曲がりバスにて着きぬ深山の宿に  
浴槽にひたりて母はうたいおり船頭小唄に吾も唱和す  
杉の木えんの梢まで絡む山藤の揺るる花房朝日に映ゆる  
群れ咲けるタンポポの中に一本のコスモス赤く背伸びして咲く

石田 永作 喜代子  
中根 良子  
沼田 敏子  
根本 智恵子

## 美野里短歌クラブ

あれこれと言いたきことの重なりてとどかぬ思い夫は亡き故  
花幾種咲きいる庭はわが菜園花の手入れも楽しかりけり  
萌え出でし若葉日毎に緑ますけやき通りを見つつ楽しき  
遠筑波ときどき見上げ農夫らは春耕いそぐ千年前も  
みどり子の曾孫の仕草おしゃべりに家中みんなが癒されている

松島 夏江  
奥村 とき  
浜尾 とく  
大平 勇次  
藤井 とり子

## みのり短歌教室

勢いて伸びたる胡瓜地につけばゆるりと曲がり「し」の字に下がる  
「また来るね」兄に告げつつ振り向かず廊下の長きホーム出で来る  
選挙戦農家の所得倍増と総理は言うが若きらに問う  
リズムカルな雨だれの音縁ねぐさに聞く梅雨の一日をなぐさめくれる  
入院し食抜き三日の採血に残りのエネルギー吸い取られたり

武藤 節子  
石崎 絹子  
小林 英子  
白井 ふく江  
鈴木 てるえ

## 玉里短歌会

夕べには竹刀交えし友逝けり想い尽きぬに盃を傾むく  
梅雨明けて夏日きらめくバスの旅世界遺産めぐす富岡を訪う  
客の来るまでの稽古か塀の内とぎれとぎれに三味の音聞こゆ  
九十歳のわれの最後の旅なるや白亜紀荘に見る太平洋  
雨の間に熟れ進みたり葉隠れのパプリカの実が真つ赤に燃ゆる

鶴町 文男  
高見沢 こう  
石橋 吉生  
鶴町 俊子  
山口 かほる

## 寄稿

戦争に生きたあの頃思い出し今の幸せを毎日

小松庄治右衛門

## 小川俳句会

鶴ヶ城栄枯の移り八重桜  
それぞれの身の上話明け易き  
蝉の声一色となる昼の膳  
夏祭り踊る幾多の笑顔かな  
天も地も焼けんばかりの酷暑かな

## みづうみ俳句会

残されし軍靴一つ終戦忌  
今を生くせみの声有り宮の森  
向き合いて香り清しき百合の里  
登山帽風に列なし尾根を行く  
海ゆかば夫口ずさむ終戦日

## みのり俳句会

高台のこの涼しさは川風か  
あれこれと氣づかふ嫁の盆用意  
思ひ切り鐘をつきたり濃紫陽花  
人々の騒ぎをよそに夏の富士  
若き日の心に浮かぶ夏の月

## 檸檬の会

山門を入れれば松蝉ひとしきり  
静かなる森の中から夏の音  
落ち蝉の上手に死んだふりをする  
百合の風存分に入れ留守居せし  
合掌をほどく夕焼けまみれかな

## くるみ俳句会

病室に笑顔の戻る遠花火  
紅薄し蓮の花の揺れ居たり  
咲きこぼれ母の植えたる百日紅  
婚活の佳境となりし残暑かな  
茄子焼いて朝餉とするや峽暮らし

## 玉里俳句会

提灯を持つのが嬉し送り盆  
立秋や果実を添えて朝の膳  
踊る娘のうなじ眩しき夏祭り  
知らせ待つ郵便受けの青蛙  
三人に三人の色かき氷

田山 一男  
河原井 美代  
鈴木 和信  
國友 静子  
清水 静子  
茅場 久子  
内田 久子  
笹目 徹  
鈴木 令子  
長島 久美子  
井坂 みつぎ  
井坂 輝子  
木名瀬 やゑ子  
関本 国子  
滑川 きぬ糸  
桜井 英美  
阿久津 あさ  
井坂 よし  
池田 小夜子  
木村 小夜子  
大塚 幸子  
小山 幸子  
信田 満江  
島田 菊江  
杉山 照子  
野口 初江  
亀井 幸子  
漆原 妙子  
矢口 昭子  
清水 昭子



9月 Vol.2 廣山美佐雄  
掘り出し小美玉

国内でも希少な茅葺き職人  
筑波流茅手 廣山美佐雄氏

2012『現代の名工』  
2008『森の名手・名人』



日本古来の農村風景を想起させる「茅葺き屋根」。現代ではその数も減少し、それに伴い茅葺き職人も希少な存在となっています。

茨城県にも10人といない職人の一人が、小美玉市にいます。内羽木上地区に在住の廣山美佐雄さん(82)は、棟と軒先の納め方に独自の装飾(化粧)を見せる筑波流を受け継いでいます。

Q 茅葺き職人になっただけは、かかけは?

25歳くらいからやりはじめたので、もうすぐ60年を迎える。もともと農家で副業としてはじめたのがきっかけ。当

時、農家だけでは貧しくて食べていけなかったから…。

Q 技術はどのように学んだのですか?

昔は、親方や先輩が技術を教えてくれることはなかった。“教わる”のではなく、見て“盗む”しかなかった。下っ端のうちにはゆっくりと技術を日の仕事が終わったあとにこっそり仕上がりを見て、「こんな風にならなくていいんだ」と。何も教えてくれないけど、ついていけなければ続けられないから、必死だったよ。

Q 今はお弟子さんがいらっしやるそうですか?

若者が二人、修行に来てくれ

ています。職人がみんな高齢化して、人数も減少している今、若い力は大変。自分が技を“盗んでいた”ころと違って、ちゃんと教えているよ(笑)。でも、まだまだ。一人前になるには、他の職人ともたくさん関わって多くの経験をしなければ。早く育って、自分の後を二人に継いでもらいたいと思っています。

小美玉市内にも、いくつか茅葺き屋根の家屋が残っているとのこと。日本の古き良き伝統技術として、廣山親方から若い世代へ、その技術と職人としての気概は受け継がれていくことでしょうか。

取材 秘書広聴課

情報提供者は

市民の皆さん!!

このコーナーは、「地元ならでは」であったり「知る人ぞ知る」小美玉の『魅力』を市民の皆様から投稿していただき、広報担当が取材して紹介していくコーナーです。「人、もの、場所など」市民の皆さんが『魅力』と感じるあらゆるものを取り上げていきます。

例えば…

- のあの人は○○職人
- はすごい珍しい! 地元の人しか知らないけど…
- 素敵な場所がある。でも、知らない市民はいっぱいいると思う。

●おもしろいもの、珍しい人知ってます!

市民の皆さんに広く知ってほしい『魅力』から、珍しさ、懐かしさを感じさせるような『小ネタ』まで、どんな情報でもお待ちしています。魅力ある小美玉を紹介していくために皆さんの力を貸してください!

参加方法

- ①「みんなに知ってほしい、小美玉の魅力」を伝えたい。
- ②下記の「おみたま@Cafe」連絡先までお知らせください。
- ③担当者が取材に伺います。

「おみたま@Cafe」連絡先 小美玉市役所 産業経済部 空港対策課(空の駅準備室内)  
Tel.0299-48-1111(内線1172) Fax.0299-48-1199 Blog.http://i-omitama.blogspot.jp  
Mail.wongyo.yi@city.omitama.ibaraki.jp F.B.http://www.facebook.com/soranoeki



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25年9月12日 広報おみたま 28

次回広報おみたま10月号の発行日は10月10日(木)です。

おもわず自慢したくなる  
「小美玉魅力再発見活動」  
しています~!

小美玉市の魅力、再発見しよう!

おみたま@Cafe

〈編集・発行〉小美玉市役所秘書広聴課  
☎0299-48-1111 内線1222



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。