



おみたま

11
発行日 19.11.15



第20号

目次 Omitama Information

平成18年度小美玉市財政事情	4~5
もったいないおみたま運動	8
国民健康保険からのお知らせ	10
わだい	12・13
情報ガイド	14・15
けんこうビュー	18
四季の歌	19
ぐる〜とおみたま	22

みんなで霞ヶ浦をきれいにしよう! (小美玉ネット)

「霞ヶ浦をきれいに!みなさんも環境への意識を高めましよう!」と10月24日に、「小美玉ネット」の会員が、霞ヶ浦の清掃活動を行いました。「小美玉ネット」は、大好きいばらき県民運動を柱に「やさしさとふれあいのある地域づくり」を目指しています。

この日は、園部川河口付近から湖畔約2kmの区間で空き缶やペットボトルなど、たくさんのゴミを拾いました。

平成19年度

第2回まちづくり審査会が 開催されました!!

10月9日、第2回小美玉市まちづくり審査会（高野恒雄会長）が開催され、新たに次の組織が「まちづくり組織」として認定されました。

「まちづくり組織」とは、市民が知恵と汗を出し合って自主的に公共的活動を推

<まちづくり組織認定団体>

組織名称	与沢地区
代表者	村山 尚武
活動目的	地区員は地域の発展と住みよい環境づくりのため、市・地区の各機関と連絡を密にし、明るい地区づくりに努力するものとする。
活動内容	①市と地区の主催する各行事への参加 ②地区内の公的団体の育成援助 ③地区内公道及び構築物、その他の維持管理への協力 ④関係機関との相互連携 ⑤その他必要な事業
会員数	160(世帯)



無記名投票で採決する審査会

進んでいる団体です。認定されると事業補助金をはじめ、行政への各種支援の申請が可能となります。これまでに、地域を舞台に活躍する17団体が認定を受けており、さらに認定数が増えていくことで、住民主役・行政支援（市民協働）のまちづくりが前進していくものと期待されます。

また、今回の審査会では、平成19年度後期募集分として、まちづくり組織の担う2事業に対して補助金交付が決議されました。さらに充実した活動が繰り広げられることでしょう。

<補助金交付事業>

事業名	組織名	目的・内容
高場区誕生30年記念 ふれあいと交流の 第24回センターまつり	高場区	<p>高場区センターまつりは、全員参加（みんなが楽しむ、みんなが主役）の目標のもとに開催してきた年一回の区をあげての「文化祭・収穫祭」で、今年で24回目となる。</p> <p>高場区は、現在94戸と区発足時に比べほぼ倍増し、新旧住民が混在しつつあり、多様化してきている。ともすれば人間関係が希薄化しつつある中で、このセンター祭りは、住民相互のふれあいと交流の絶好の機会となっている。</p> <p>今年は、区が誕生して30年という節目の時でもあり、この機会に先人の活動のおかげで現在の区ができていることに感謝し、これまでの歴史を振り返るとともに、これからの地域を考える契機としたい。また、次代の担い手である子どもたちに、地域活動に積極的に参加し社会体験をさせる機会を提供する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私の作品展 ・農産物展示即売会 ・演芸大会 ・ゲーム大会 ・ふるさとの味覚を楽しむ会 ・その他
与沢さわやか パトロール隊	与沢地区	<p>区内にさわやかパトロール隊を発足し、声かけ運動、地域内防犯パトロール活動を実施し、安心・安全な地域社会づくりを目指す。区内全域の取り組みとして普及させていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土・日曜、祝日及び悪天時を除く毎日、地区内防犯パトロールを実施。 ・声かけ運動を展開。 ・子どもたちの下校時安全確認を実施。 ・地域内に防犯用のぼりを設置。 ・防犯意識の向上を図る。 ・地域内危険（不安全）個所の是正及び関係者等への報告。

【問い合わせ】

市民生活部 地域振興課 地域振興係 ☎48-1111 内線1134

「のむヨーグルト・ブルーベリー」をPR 小美玉市ブルーベリー生産者連絡会議

10月3日、島田市長と小美玉市ブルーベリー生産者連絡会議上田稔会長はじめ同会役員、美野里ふるさと食品公社の佐久一雄代表取締役など関係者が県庁を訪れ、橋本昌知事と面会し「のむヨーグルト・ブルーベリー」のPRを行いました。

当製品は、小美玉市ブルーベリー生産者連絡会議と美野里ふるさと食品公社が、いばらき農業元気アップチャレンジ事業を利用し、共同で企画・開発したものです。同会の会員が栽培、収穫したブルーベリーと美野里酪農業協同組合の生乳を100%使い、香料や安定剤は一切使用せず、じっくり丁寧仕上げられています。

今回の販売は数年後の本格出荷に備えての試験販売で、数量・期間限定です。

試飲した橋本知事は、「自然でほどよいコクと甘さ、香料や安定剤が含まれないということ、体にも優しいだろうし、非常に美味しい。期間限定は惜しいので、通年販売できるように、生産者にはさらにがんばってもらいたい」と語っていました。

当会上田稔会長は、「今後も生産者が協力し合い、ブルーベリーが市の新たな特産品となるようにと意欲的に栽培に取組んでいきたい」と話し、



知事を囲んで記念撮影

美野里ふるさと食品公社の佐久一雄代表取締役は「生産者との連携による活動は、以前からも検討していたもの。これを機会に今後は積極的に地元産の農作物を使用した製品開発を進め、農畜産業の発展と地域の活性化に寄与していきたい」と語っていました。

「のむヨーグルト・ブルーベリー」はスーパーマーケットカスミの県内全店舗、市内の



自然な色合いと風味が特徴の「のむヨーグルト・ブルーベリー」

一部農産物直売所等で購入できます。皆さん「小美玉の大地の香り豊かで芳醇な味わい」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

第29回地域安全・暴力追放 茨城県民大会で表彰されました

10月11日、県民文化センターにおいて、第29回地域安全・暴力追放茨城県民大会が開催されました。大会では、さまざまな防犯活動や少年の非行防止活動等に大きな功労があった団体や個人が表彰され、本市でも次の方が表彰されました。受賞された方が今後の活躍が期待されます。



故 橋本 由右衛門さん 叙勲受賞

去る8月3日に亡くなられた橋本由右衛門さんは、旧玉里村が誕生した直後の昭和31年3月に村議会議員に初当選以来、3期12年間の長きにわたり在職し、村の農業・教育・文化福祉の向上と郷土産業の振興発展に多大な貢献をされました。また、監査委員、農業委員会委員、消防団副団長としても活躍されました。



ました。橋本さんの功績に敬意を表し、心からごめい福をお祈りいたします。

- 全国防犯協会連合会防犯栄誉銅章
長谷川 靖夫さん(羽鳥)
少年指導員…写真右
- 地域安全功労者
笹目 操さん(栗又四ヶ)
…写真左
- 防犯ポスター最優秀賞
「侵入盗・乗り物盗防止の部」
井元 陽喜さん(小川小4年)
…写真中央
- 防犯ポスター優良賞
「少年非行防止の部」
横田 莉奈さん(美野里中2年)

特別会計

○下水道事業

歳入決算額	18億3,821万円
歳出決算額	17億6,568万円

○農業集落排水事業

歳入決算額	9億4,674万円
歳出決算額	9億3,181万円

○国民健康保険(事業勘定)

歳入決算額	50億7,864万円
歳出決算額	49億8,020万円

○国民健康保険(白河診療所)

歳入決算額	2億1,076万円
歳出決算額	1億9,324万円

○老人保健

歳入決算額	36億9,943万円
歳出決算額	35億8,569万円

○介護保険(保険)

歳入決算額	21億67万円
歳出決算額	20億3,438万円

○介護保険(介護サービス)

歳入決算額	226万円
歳出決算額	210万円

○霊園

歳入決算額	1,591万円
歳出決算額	1,563万円

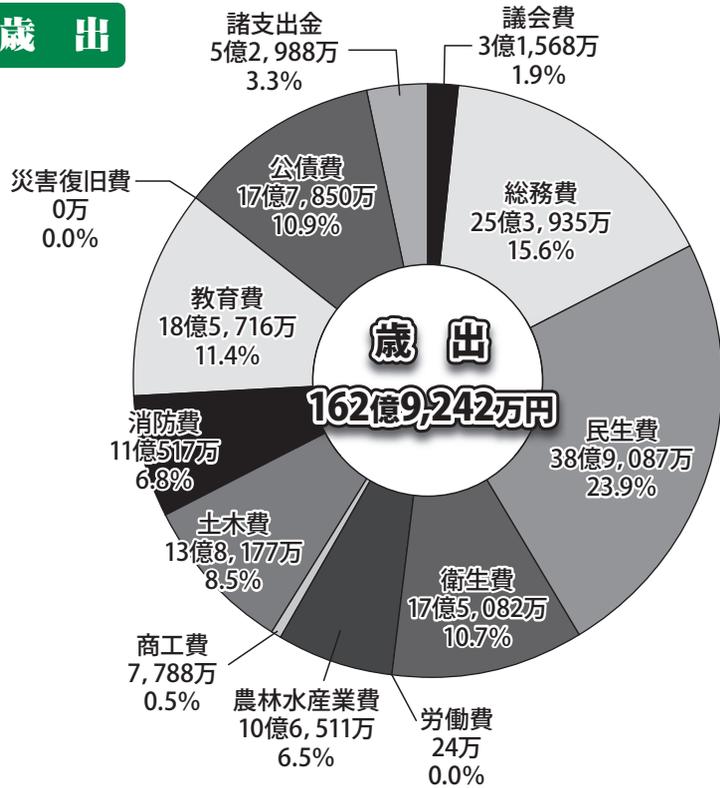
企業会計

区分 会計名	収益的収入及び支出		資本的収入及び支出		備考
	歳入決算額	歳出決算額	歳入決算額	歳出決算額	
国保中央 病院事業	8億3,280万	8億8,216万	1億	4,218万	
水道事業	7億4,523万	6億9,013万	2億9,856万	4億2,877万	資本的収入額が資本的支出額に不足する額1億3,021万円は損益勘定保留資金等で補った。

※収益的収入及び支出…当年度の営業活動に伴い発生するすべての収益とそれに対応するすべての費用
 ※資本的収入及び支出…経営規模の拡大を図るために要する諸施設の整備、拡充等の建設改良費とこれらの建設改良に要する資金
 ※損益勘定保留資金…減価償却費、固定資産除去費等の合計額で、資本的収入額が資本的支出額に不足する額に補てんできる資金

平成18年度 決算のあらまし

歳出



◆まちづくりのために市民1人あたり

議会費	総務費	民生費	衛生費
5,766	46,379	71,064	31,977
土木費	消防費		
25,237	20,185		

※上記の金額は、平成18年度の市税決算額を平成

ふれあいがいっぱい 笑顔がいっぱい スポーツで!!
第2回小美玉市民体育祭を開催しました

10月7日(日)、玉里運動公園多目的運動場を会場に第2回小美玉市民体育祭が開催されました。

当日は見事な晴天となり、青く澄んだ秋空のもと市民が集い、各種対抗リレーやパンくい競争などの自由参加種目に多くの方がたが参加出場し、得点などを競い合いました。また、競技のほかにスポーツ優秀選手・優秀団体の表彰やスポーツ少年団の紹介、保育園児によるマーチングバンド演奏が披露され、華やかな体育祭となりました。

午後から、人気種目の野菜つかみ競争や行政区対抗 200才リレー、子ども会対抗リレーの決勝が行われ、終盤にかけて応援席は大いに盛り上がりました。

子どもから高齢者までが参加し、地域のふれあいの楽しさ、大切さを感じた一日でした。



選手宣誓 竹井達貴さん
松本勇斗さん



聖火ランナー 伊藤国利さん



二人仲良く



子ども会対抗リレー



スポーツ少年団対抗リレー



小美玉フラッシュ



パンくい競争



野菜つかみ競争



マーチングバンド



応援

会／大枝幸美 第10回全国高等学校選抜少林寺拳法大会／日下望美 第60回全国高等学校陸上競技選手権大会／茅場武志 平成19年度全国高等学校総合体育大会／橋本ちなみ 関東高等学校剣道大会／石橋 陵 平成19年度U-14茨城県選抜欧州遠征 サッカー／藤井啓介 平成19年度U-14茨城県選抜欧州遠征 サッカー／中川慎一 第35回日本リトルシニア野球選手権大会／長島良樹 第35回日本リトルシニア野球選手権大会／今村 望 2007全国B&Gジュニア水泳競技大会／川崎見多朗 2007全国B&Gジュニア水泳競技大会／大枝郁美 平成19年度第32回関東中学校柔道競技大会／小川瑞紀 平成19年度第35回関東中学校陸上競技大会／河本順紀 平成19年度第31回関東中学校水泳競技大会／河本晴香 平成19年度第31回関東中学校水泳競技大会／関口瑞姫 平成19年度第31回関東中学校水泳競技大会／沼田 悠 平成19年度第31回関東中学校水泳競技大会／生稲 望 平成19年度第31回関東中学校水泳競技大会／栗野優作 平成19年度第31回関東中学校水泳競技大会◆スポーツ優秀選手(団体の部) 小美玉イーグル 第25回全国シニアソフトボール下呂温泉大会／美野里中新体操部 平成19年度第38回関東中学校新体操競技大会

茨城県消防ポンプ操法 競技大会県央地区大会



小型ポンプ操法の部

10月6日、県立消防学校において、第58回茨城県消防ポンプ操法競技大会県央地区大会が開催されました。

この大会は、消防団員の強固な消防精神を養成し、厳正な規律と旺盛な士気のもとに、消防ポンプ操法の熟練と敏速確実な団体駆動の徹底を図りながら、火災防御上の諸般の要求に適應されることを目的として行われました。

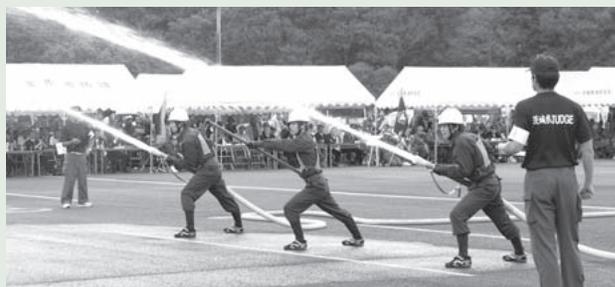
本市からは、ポンプ車操法の部に玉里消防団第10分団（新高浜・夏井義一分団長）が出場し、第3位という成績をおさめ、優秀選手賞には、山宮文夫三番員が表彰されました。

また、小型ポンプ操法の部に小川消防団第18分団（山野川戸・大塚芳広分団長）が出場し、優勝という成績をおさめ、優秀選手賞には、各部門において、全員が表彰されました。

各出場分団は、玉里総合支所、クレハプラスックス（株）本社茨城工場、JA常陸小川農機具センターの敷地を借りて訓練を行い、その成果を発揮しました。

◆出場者（敬称略）◆

ポンプ車操法の部	小型ポンプ操法の部
指揮者 岡田 光宏	指揮者 川口 好広
一番員 庭野 智史	一番員 大山 広行
二番員 長谷川 宰臣	二番員 代々木 孝
三番員 山宮 文夫	三番員 宮内 亨良
四番員 石橋 幸雄	補助員 鈴木 直樹
補助員 小沼 朋彦	



ポンプ車操法の部



大なわとび

◆行政区対抗競技の結果

優勝 二本松 準優勝 十二所 第3位 本田町

	大なわとび競争 ※()内は 跳び回数	小美玉 フラッシュ	200歳 リレー	合計点	順位
本 田 町	9 (33)	8	10	27	3位
坂 下	5 (4)	5	5	15	19位
二 本 松	10 (31)	9	10	29	1位
鷺 沼	7 (15)	5	10	22	11位
上 吉 影	5 (10)	9	—	14	23位
飯 前	9 (12)	6	7	22	12位
田 中 台	8 (16)	7	6	21	14位
小 川 ニュータウン	7 (20)	7	9	23	9位
雷神官舎	7 (15)	—	7	14	22位
野田官舎	8 (29)	6	9	23	7位
小 岩 戸	6 (8)	9	4	19	17位
西 郷 地	6 (7)	5	—	11	24位
柴 高	8 (19)	5	6	19	15位
江戸住宅	9 (21)	7	8	24	5位
羽 刈	7 (15)	8	8	23	10位
北 浦	10 (42)	9	5	24	4位
竹 原	6 (4)	9	—	15	19位
竹原下郷	5 (2)	6	—	11	25位
花 野 井	5 (3)	10	—	15	21位
十 二 所	10 (23)	10	9	29	2位
高 場	10 (21)	6	7	23	8位
川 中 子	4 (4)	8	6	18	18位
田木谷駅前	7 (11)	7	8	22	13位
田 木 谷	9 (12)	10	—	19	16位
上 玉 里	9 (18)	10	5	24	6位

おめでとう！栄えある表彰者

◆スポーツ優秀選手(個人の部) 井坂安博 第55回全国青年大会陸上競技／和田由美子 第20回記念都道府県対抗全日本マスターズ駅伝滋賀大会／神谷幸夫 第58回日本実業団水泳競技大会／中山朋佳 第50回小学生・中学生全国空手道選手権大会／谷川史恭 第50回小学生・中学生全国空手道選手権大会／田嶋泰治 第50回小学生・中学生全国空手道選手権大会／沼田ほあし 第10回JOCジュニアオリンピックカップスポーツクライミング競技／井坂 匠 2007：第23回全日本硬式空手道選手権大会／平本真奈美 2007：第23回全日本硬式空手道選手権大会

めざそう!!「環境にやさしいおみたまスタイル」

もったいないおみたま運動 ～今すぐ取り組もう、おみたま5か条～

3R(ごみの発生抑制・再利用・再生利用)や地球温暖化防止対策のために、「もったいないおみたま運動 ～今すぐ取り組もう、おみたま5か条～」を設定しました。まずは、どれかひとつ実践してみませんか?皆さんの心がけひとつで地球を守ることができます。

しないと『もったいない』取り組み	主な効果 ※年間一世帯あたり
食べ物を作りすぎて、食べ残しを捨ててしまうのはもったいない! (食べ物は、食べきれただけ作るようにしたり、材料なども計画的に購入するようにしましょう。)	例えば、1カ月にA4用紙2,500枚の使用済みの紙類をリサイクルした場合 ↓ 年間 28.8kg のCO ₂ を削減できます
再利用・再生が可能な物をそのまま捨ててしまうのはもったいない! (チラシや広告類、ペットボトル等は、再利用可能な資源となりますので、正しい分別を心がけましょう。)	
シャンプー等の容器をそのまま捨ててしまうのはもったいない! (シャンプーや洗剤などは、詰め替え可能な製品を選ぶようにしましょう。)	【節約効果・CO ₂ 削減効果】 電気：約 2,000 円・約 31kg 水道：約 4,000 円・約 65kg
電気をつけっぱなし、水を出しっぱなしにするのはもったいない! (部屋を冷やしすぎたり、暖めすぎたりしないように心がけましょう。また、歯磨きやシャワーの水を出しっぱなしにしないようにしましょう。)	
レジ袋等は、もったいない! お買い物はマイバッグ持参で! 小美玉市では、茨城県と環境保全茨城県民会議及び大好きいばらき県民会議が実施する「マイバッグ運動」を推進しています。 レジ袋を削減し、地球温暖化を防止するため、お買い物にはマイバッグを持参しましょう。	【CO ₂ 削減効果】 約 58kg



※節約効果及びCO₂削減効果の値は、環境省の「チーム・マイナス6%」を参考に作成しています。
※1KgのCO₂量とは、サッカーボール100個分の体積に相当します。

ご存知ですか!?「エコ・ショップ」認定制度

小美玉市では、環境にやさしい商品の販売やごみ減量化・リサイクル活動に積極的に取り組んでいる小売店舗を「エコ・ショップ」として認定するエコ・ショップ制度を設けています。対象となるのは、以下のいずれかの取組みを実施している百貨店や大規模小売店舗、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等すべての小売店舗です。

エコ・ショップの認定を受けようとする小売店舗は、所定の申請書にて、小美玉市市民生活部環境課へ提出してください。ご協力をよろしくお願いします。



- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. 環境にやさしい商品の積極的な販売
(エコマーク商品、再生品、リターナブル容器入商品等) | 7. 空き缶の店頭回収の実施 |
| 2. 環境にやさしい商品コーナーの設置 | 8. 空きビンの店頭回収の実施 |
| 3. 包装紙の簡素化や無包装化の呼びかけなどの簡易包装の推進 | 9. 紙バック容器の店頭回収の実施 |
| 4. レジ袋の削減のための買物かご等持参の促進 | 10. トレイの店頭回収の実施 |
| 5. 取扱い商品の修理等の実施 | 11. PET ボトルの店頭回収の実施 |
| 6. 広告チラシ等への再生紙の使用 | 12. その他のごみ減量化・リサイクル活動等環境に配慮した取組みの実施 |

※ 申請書は、小美玉市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。
※ エコ・ショップには、緑色の「エコ・ショップステッカー」が貼ってあります。

【問い合わせ】 市民生活部 環境課 ☎48-1111 内線1144



茨高広連
茨城県後期高齢者医療広域連合

茨城県後期高齢者医療広域連合のシンボルマークが決定しました。

◇コンセプト◇

二重環は連帯を、中心の球体は後期高齢者を意味し、赤の暖かい思いと活力で支援する姿を現しています。

(シンボルマークは平成19年8月23日に決定しました。シンボルマークの色は実際は赤です。)

後期高齢者医療制度の医療の給付について

今回は、来年4月からスタートする後期高齢者医療制度の中で、広域連合がどのような医療給付を行うのか簡単にご説明します。

なお、医療給付に係る各種申請は、お住まいの市町村担当課窓口で手続きができますのでご安心ください。

I. 医療機関での支払いについて

【自己負担割合】

一般
1割負担

現役並み所得者
3割負担

現在の老人保健制度と同じように、所得に応じて自己負担割合が変わります。
来年4月の制度施行時は、現在の自己負担割合が継承されます。

II. 広域連合が行う医療給付について

広域連合が行う法律による給付は次のとおりです。

- (1)療養の給付並びに入院時食事療養費、入院時生活療養費、保険外併用療養費、療養費、訪問看護療養費、特別療養費及び移送費が支給されます。
- (2)高額療養費及び高額介護合算療養費が支給されます。
- (3)葬祭費が支給されます。

III. 医療費が高額になったとき

同一月内の保険給付に係る医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が支給されます。

所得の区分	自己負担限度額		
	外 来	入 院	世帯単位
現役並み所得者	44,400 円	80,100 円 +1% (44,400 円)	80,100 円 +1% (44,400 円)
一般	12,000 円	44,400 円	44,400 円
低所得	8,000 円	II	24,600 円
		I	15,000 円

※「+1%」は、医療費が 267,000 円を超えた場合、超過額の1%が追加負担となります。

※()内は年4回以上該当した場合の4回目以降の額となります。

【計算の仕方】

外来については、同一月内に支払った金額を個人単位で合算して、自己負担限度額を超えた分が支給されます。

入院については、自己負担限度額までの窓口支払となります。また、同一月内の外来と入院の自己負担額を合算して、世帯単位の自己負担限度額を超えた分が支給されます。ただし、入院に係る食事代及び居住費等の自費分は除いて計算させていただきます。

IV. 支払い方法について

医療給付については、広域連合から原則として銀行振り込みによりお支払いします。

次回は、保険料についてご説明します。

○茨城県後期高齢者医療広域連合 〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1丁目1番地 ミオス1階

☎029-309-1212 FAX029-309-1126 ホームページ <http://www.ibaraki-kouikirengo.ecnet.jp/>

【問い合わせ】 医療保険課 医療福祉係 ☎48-1111 内線1104, Fax 48-1199

正しい受診と健康づくりを心がけよう！

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険では、被保険者の疾病の状況を把握するために「疾病分類統計調査」を行っています。今回の調査では左記のようなことがわかりました。

◆疾病の状況

医療費の多い疾病は、1位 消化器系の疾患(47,406,850円)、2位 循環器系の疾患(44,176,330円)、3位 癌や腫瘍等の新生物(29,216,710円)の順です。

受診件数の多い疾病は、1位 消化器系の疾患(2,824件)、2位 循環器系の疾患(2,326件)、3位 呼吸器系の疾患(1,300件)の順です。

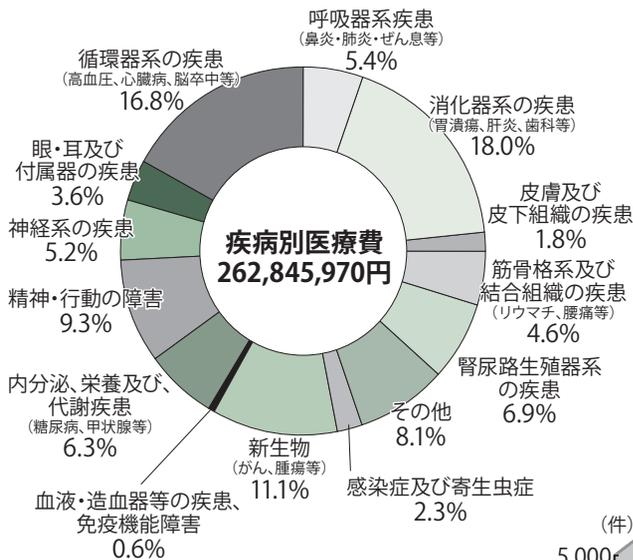
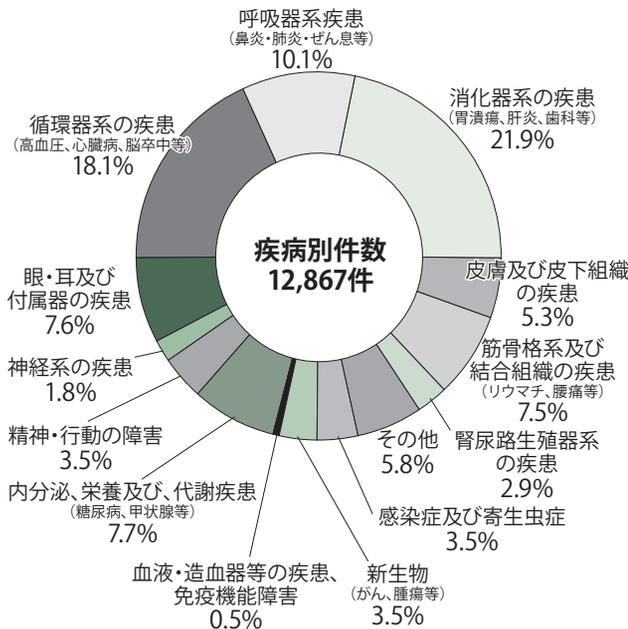
これらの調査から、生活習慣病が疾病全体に占める割合が高く、消化器系の疾患、循環器系の疾患、癌や腫瘍等の新生物は、件数・医療費が年々増加しています。

◆かかりつけのお医者さんをもちましょう

医師の指示や理由も無く、ひとつの病気でいくつもの医療機関にかかる人がいます。かかっているお医者さんを信じて、まかせることも適正な治療を受けるうえでは必要です。

◆からだに抵抗力をつけましょう

ほとんどの病気は、からだの生理機能が低下し、抵抗力が衰えたときに起こります。病気につけこまれない抵抗力をからだにつけましょう。そのためには、塩分・油分の摂りすぎに注意し、バランスのとれた栄養、適度な運動、十分な睡眠と休養が何より必要です。また、外出後は必ず手を洗いましょう。



◆健康診断を忘れずに

むずかしい病気でも早期に発見・治療すれば、病気と上手に付き合うことができます。早期発見の手立てに、年に一度は健康診断を受けましょう。

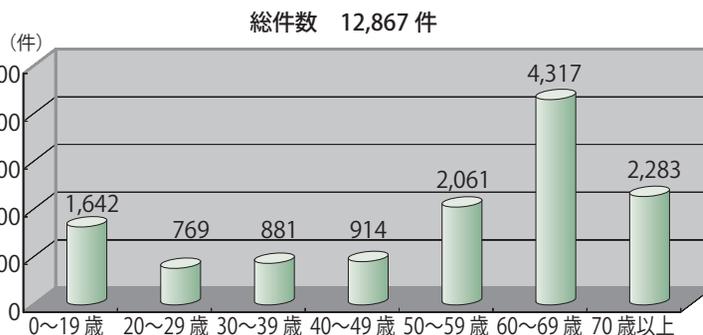
◆ストレス解消

あなたにあったリラックス方法を見つけ、熟睡できる環境をつくりましょう。

調査対象月：平成19年5月
国保加入者
18,752名(0歳～74歳)

●年齢別分類

年齢別(件数)の構成割合のうち最も多いのは60歳～69歳で、次いで70歳以上です。小美玉市においても高齢化が進み、そのために高齢者の方がたの医療が増加しているのがわかります。



※医療費(10割)= 保険者負担額(国保が医療機関へ支払う額・7割～9割)+一部負担金(医療機関窓口で支払う額・1割～3割)
※その他の内訳：周産期に発生した病態、先天奇形、変形及び染色体異常、損傷・中毒及びその他の外因の影響、不明

【問い合わせ】 医療保険課 国保給付係 ☎48-1111 内線1103

秋(10月)の 茨城空港見学会を開催!

今月の見学会は、一般公募による28名が参加して清々しい秋晴れのなか開催されました。今回は、百里基地内に設置された国土交通省の現場詰所及び茨城空港ターミナル地区から茨城空港の整備状況などを見学しました。最初に訪れた国土交通省の現場詰所では茨城空港の概要説明を受けましたが、日ごろ見るのではない自衛隊機に参加者は、驚いている様子でした。また、茨城空港ターミナル地区見学中には突然のNHKによる取材を受け、インタビューに応じた参加者からは、茨城空港の早期開港を期待する声が聞かれました。

なお、当日の状況は、同日のNHK地上デジタル放送の地域ニュースの中で、小美玉市の取り組みとして取り上げられました。



百里基地雄飛園



『茨城空港見学会』参加者募集!

市では、平成21年度の開港に向けて工事が進む、首都圏の北の玄関口『茨城空港』への見学会の参加者を募集します。参加ご希望の方は、以下の内容をご覧ください。なお、**参加は無料**ですが、先着順ですので、定員になり次第、締め切らせていただきます。お早めのご応募をお待ちしています。



1.開催日時等

- 開催日時 12月13日(木)午後から
- 集合場所 小美玉市役所及び小川総合支所
- 出発時間 午後1時(小川総合支所は、午後1時30分)
- 見学場所 国土交通省が整備する茨城空港
*詳細は参加者が決定次第、事務局からご連絡します。

2.募集対象及び定員

- 対象 市内在住の方に限ります。
※なお、小学生以下の方は、保護者の同伴が必要となります。
- 定員 30名程度
*定員になり次第、締め切らせていただきます。

3.募集期間

- 11月26日(月)から定員になり次第終了。
※募集開始前の申込み並びに事前予約などは行いません。

4.応募方法

参加を希望する方は、以下の必要事項をご記入のうえ、**ファックス**または**電子メール**でお申込みください。申込みは先着順となりますので、お早めにお申込みください。なお、電話でのお申込みはご遠慮ください。

- ①郵便番号、住所、電話番号 ②氏名、性別
- ③生年月日、年齢 ④勤務先または学校名
- ⑤集合希望場所

5.応募・問い合わせ(事務局)

〒319-0192 小美玉市堅倉835番地
小美玉市 市長公室 空港対策課内「茨城空港見学会」担当
☎48-1111 内線1161
FAX48-1199
電子メール kuko@city.omitama.lg.jp
ホームページ <http://www.city.omitama.lg.jp/hyakuri/index.html>

小美玉市「筑波かすみ」 里帰り基金募金にご協力 ありがとうございました!

募金総額 980,268 円

(内訳) 募金箱(20個所)	123,778 円
団体(39個所)	} 856,490 円
個人(743個所)	

上記募金総額 980,268 円は、全額「筑波かすみ」里帰り実行委員会に、常陽銀行を通して納入したことをご報告します。

小美玉市「筑波かすみ」里帰り実行委員会
委員長 市村 同子

10月10日、四季文化館(みのゝれ)で戦没者遺族等約300人が参列し、小美玉市戦没者追悼式が行われました。

式典は、黙祷のあと、島田市長の式辞、茨城県知事をはじめとする代表者による追悼の辞、献花が厳粛に執り行われました。

先の大戦において尊い犠牲となられた本市出身者1,100余柱の御霊に対し、敬けんな追悼の意を表すとともにご遺族のご労苦に対し深い敬意を表し、平和を祈念しました。



平和を祈念して 小美玉市戦没者追悼式

「食」の視点から考える 男女共同参画 チャレンジ支援シンポジウム2007を開催しました

9月22日、四季文化館(みの〜れ)において、男女共同参画チャレンジ支援シンポジウム2007「男と女 食へのチャレンジ」が開催され、市内外から約600人の参加者がありました。このシンポジウムは、女性が働きやすい環境づくりや再就職・起業など、あらゆる分野へのチャレンジを支援するために開催されました。

基調講演では、中川学園料理教室代表の中川一恵氏が「食からはじめよう!豊かなライフスタイルへ」のテーマで「ワークライフバランスとしての仕事と家庭との両立。料理を作ることは人生を作ること。食べることによって勇気や希望が生まれる。家族で食事をするのが、一日の活力となる。」と訴えました。

続いてのパネルディスカッションでは、中川一恵氏をコーディネーターに、藤原美江氏(㈱フジ・アート代表取締役、茨城県まちづくりアドバイザー)、飯田正義氏(行方市玉造商工会事務局長)、軍司直樹氏(㈱ジグコーポレーション社長、居酒屋「穴とら屋」他経営)、外之内登美氏(女性農業士、酪農家)の四氏をパネリストに「食へのチャレンジ」のテーマで、「女性の社会進出について職場でどう思われているか」「女性の視点からの起業の大切さ、北浦や潮来、岐阜県の成功例」「食による起業においても女性の目が必要」「地域から見た食のサポートの必要性」「おふくろの味が無くなってきている昨今、地域の特性を生かしたり地域の違いが分かるようにしたりなど、物作りには物語が必要である」など、それぞれの立場から「食と男女共同参画、女性のチャレンジ」についての貴重な意見交換がなされました。



全国救助大会に出場

去る8月22日、東京都江東区夢の島にある東京消防庁夢の島消防訓練場において、第36回全国消防救助技術大会が開催され、小美玉市消防本部からロープ応用登はんの部及びロープブリッジ救出の部に出場しました。

全国消防救助技術大会は、各都道府県ブロックより代表チームが参加し技術を競う競技大会です。小美玉市消防本部から関東地区の代表として2チームが参加し大会に臨みました。

当日は、猛暑の中、選手一同汗まみれになり一生懸命関東地区の代表としてがんばり、立派な成績を残しました。



ロープブリッジ救出
左から外之内雅忠選手、長谷川哲也選手、池田直樹選手、山口智志選手



ロープ応用登はん
上が立村純一選手、下が北村昌勝選手

わだい

市内小学校に餅つきの「きね」を寄贈

「餅つき用の『きね』をたくさん作ったので、お使いください」と、米川政市さん(小岩戸)が市内各小学校の希望に応じて26本もの「きね」を寄贈されました。

作り始めたきっかけは、建築の仕事で息子さんに引き継いだ後、老化防止にと思い立ち、機械を購入されたことだそうです。きねの素材は樫で、何年も寝かせた木を使い、作った後も乾燥させるため、保管にも気を遣うそうです。

また、米川さんは、「きね」のほかにも、けやきやひのきなどを使った一輪挿しや灯台、五重塔など装飾品をたくさん作られています。最近では、作る喜びもさることながら、人にあげたときに喜ばれることが非常にうれしいと話されていました。



後期高齢者保険制度を学ぶ 19年度小美玉市高齢者大学学習会を開催

9月26日、玉里総合文化センターを会場に平成19年度小美玉市高齢者大学学習会が開催され、65歳以上の方が249名が参加し、後期高齢者保険制度についての学習会が行われました。

高齢者大学は、高齢者がその年齢にふさわしい社会的能力を高め、積極的な生きがいを求めて学び合うことを目的に行われるもので、今回は、来年度の4月から新たに始まる後期高齢者医療制度のしくみについての学習会でした。また、学習の後は昔懐かしい映画「鞍馬天狗」の上映が行われました。



プレ演劇祭を開催します!

— 国民文化祭・いばらき 2008 プレ演劇祭 —

来年、小美玉市を会場に行われる国民文化祭演劇祭の1年前のイベントとして、「プレ演劇祭」を開催します。このプレ演劇祭では、小美玉市を中心とした地域から一般公募で集まった未来の女優?達が演じるサムイル・マルシャーク原作「森は生きている」と、茨城県内で活躍する5つのアマチュア演劇団体による公演が行われます。下記の施設で入場整理券を配布します。入場無料ですので、たくさんの方がたのご来場をお待ちしております。

○入場整理券 配布開始 11月15日(木)
取扱施設 小川文化センター・小川公民館・四季文化館(みの〜れ)・美野里公民館
玉里総合文化センターコスモス



○プレ演劇祭
とき 12月22日(土)・23日(日)
ところ 小川文化センター 大ホール
公演内容(予定)



— 22日(土) —
1 「森は生きている」小美玉市企画 10:00 開演
2 「額田のたっつあい 天下の名人」劇団たっつあい 13:00 開演
3 「屋根の上のヴァイオリン弾き」明野ミュージカル 15:00 開演
4 「ライラック・ランデヴー」演劇集団スリーサイズ 18:00 開演
— 23日(日) —
1 「森は生きている」小美玉市企画 10:00 開演
2 「白雪姫と7人の森の仲間」劇団創造市場 13:00 開演
3 「朗読劇 父と暮せば」演劇集団プロジェクトリブ 16:00 開演

<問い合わせ>
小川文化センター内
第23回国民文化祭・いばらき 2008 小美玉市演劇祭企画委員会事務局
☎ 58 - 0921

国民文化祭ってなに?

来年の11月1日から11月9日までの9日間、県内各地を会場に「国民文化祭」が開催されます。

この「国民文化祭」は、全国各地からさまざまな分野の文化活動を行っている人々がつどい、交流する国内最大の文化の祭典で、22年前に東京を会場にスタートし今年の秋には徳島県で開催されました。

国民体育大会と同じように都道府県持ち回りで開催し、いよいよ来年は茨城県を会場に開催されます。

小美玉市では、「小川文化センター」を会場にして演劇祭、「四季文化館(みの〜れ)」を会場にしてジャズフェスティバルが行われます。

— 公演エキストラを募集します —

また、22日に公演する演劇集団スリーサイズの「ライラック・ランデヴー」では、エキストラとして参加いただける方を募集しています。

本作品は5本の短編から構成されており、特に、『桃色少年』では、在りし日の鹿島鉄道にて、四箇村から桃浦湖水浴場に通う少年と、霞ヶ浦にまつわる架空の伝説を軸とした物語を上演します。鹿島鉄道沿線の方・鹿島鉄道に縁のある方などを含め、ぜひ、市民の皆さまに参加していただきたいと思っています。

資格 特にありません。高校生以下の方は保護者の同意が必要です。
出演内容 『ライラック・ランデヴー』で上演する短編の中から『桃色少年』『あの人作製キット(全16種)』の2作品に出演していただきます。
主な役柄 『桃色少年』→鹿島鉄道に乗る人々・霞ヶ浦の漁師など『あの人作製キット』→アンサンブルなど
その他、状況に応じて追加・変更になる場合があります。
稽古 毎週日曜日に行います。時間・場所はお問い合わせください。平日夜も稽古は行っていますので、「あまり参加できないけど…」 「この曜日なら…」など、ご希望をお聞かせいただければ対応します。

<申込み・問い合わせ>
演劇集団スリーサイズ事務局
☎ 090 - 7197 - 5675(制作・大内)

平成19年度 第1回小美玉市剣道祭

9月30日、小美玉市剣道連盟主催の平成19年度第1回小美玉市剣道祭が県立小川高校体育館で行われました。

参加は、小中学生を中心として成年男女に至るまで約100名で、部門ごとに個人戦が行われ、多くの保護者の応援により盛大な剣道祭となりました。

個人戦出場は、今後ますます心身の鍛練の励みとなると思われます。また、市の青少年の健全育成にも寄与するものと期待されます。

各部門の優勝者は次のとおりです。

小学4年生以下(男女)	浅野 笑乃
小学5年生(男女)	清水 誠也
小学6年生(男女)	宇津野文玲
中学男子1年生	君山 真陸
中学男子2・3年生	宇津野将広
女子(中学・高校・一般)	清司あすか
男子(高校・一般)	成田 宗伯

情報ガイド

不動産を公売します

水戸県税事務所では、一般の方も参加できる入札により、不動産を公売します。

とき 平成20年1月8日(火)
午後1時30分～2時
ところ 茨城県水戸合同庁舎

公売不動産

○所在 小美玉市与沢火の番
地番 253番26
地目 畑
地積 1604㎡
見積価額 520,000円

○所在 小美玉市山野字仲内後
地番 792番9
地目 畑
地積 1828㎡
見積価額 530,000円

注意事項

- ・農地につき「買受適格証明書」が必要になります。
- ・農業委員会に平成19年12月10日までに申請が必要です。

※中止になる場合があります。

茨城県水戸県税事務所 収税第二課
☎029-221-6768

パソコン講習会

基本的なワープロ及びエクセル機能を修得し、就業機会につなげましょう。

日時 第1回目 平成20年1月21日(月) 1月25日(金) 全5日間
第2回目 平成20年1月28日(月) 2月1日(金) 全5日間
各午前9時～午後4時

会場 シルバー人材センター 2階会議室

対象者 60歳～64歳の方
定員 各10名
(希望者多数の場合、書類選考)

受講料 無料

申込方法 所定の申込書を提出
申込締切 12月17日(月)

〒石岡地方広域シルバー人材センター
☎23-33399

『育てよう一人一人の人権意識』

12月4日から10日までは人権週間です。

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は「人権デー」と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連

合会では、人権デーを最終日とする12月4日から10日までは「人権週間」として各種の人権啓発活動を行っております。

一人一人はみな違いますが、人権はすべての人に平等に保障されています。しかし、自分の人権を主張するだけでは、他の人の人権を侵害することもあります。

人権週間にあたり、人権は、自分と同じように他の人にもあることを考え、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

水戸地方法務局
茨城県人権擁護委員連合会
小美玉市人権擁護委員連絡会

年齢にかかわらず働ける 社会の実現に向けて

雇用対策法が改正され、平成19年10月1日から労働者の募集・採用時に原則として年齢制限を設けることができなくなりました。

このため、職務の内容、職務を遂行するために必要とされる労働者の適性、能力経験、技能の程度など労働者が応募するに当たり求められる事項をできるだけ明示いただき、事業主が職務に適合する労働者であるか否かを個々人の職務遂行能力などによって判断してください。

〒石岡ハローワーク石岡
☎26-8141

12月 休日診療当番医(外科) 休日診療当番医(歯科) 12月

◆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		☎	日	歯 科		☎
2	友部整形外科	(石岡市)	(26) 2339	29	いとう歯科医院	(石岡市)	(26) 8088
9	田中クリニック	(石岡市)	(23) 2288	30	岡崎歯科診療所	(石岡市)	(22) 2756
16	滝田整形外科	(石岡市)	(23) 2071	31	南台歯科医院	(石岡市)	(26) 7687
23	関クリニック	(石岡市)	(23) 8300				
24	渡辺クリニック	(石岡市)	(26) 7633				
29	府中クリニック	(石岡市)	(22) 2146				
30	石岡市医師会病院	(石岡市)	(22) 4321				
31	山王台病院	(石岡市)	(26) 3130				

12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	◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	夜 間	◆受付 午後7時～10時30分
12月2日・9日・16日・23日・24日・29日・30日・31日		12月1日・2日・8日・9日・15日・16日・22日・23日・24日・29日・30日・31日	

◆病気やケガのとき、お医者さんを探す(24時間対応) ☎029-241-4199

◆お子さんが急な病気などで相談したい時(相談時間:午後6時30分～午後10時30分) ☎029-254-9900

第2回小美玉市書き初め大会

2008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)・玉里総合文化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 平成20年1月5日(土) 午前9時集合(午前中で終了)
ところ 小川小学校・野田小学校・上吉影小学校・橘小学校・玉里小学校の体育館・美野里公民館・羽鳥公民館
持参する物 書道用具・墨液・新聞紙3枚・上履き
参加料 無料
※ただし、書き初め用紙が必要な方は、用紙代(20枚)として100円いただきます。
当日参加できない方は、作品を1月16日(水)までに小川文化センター内生活文化課までご持参ください。

課題 小学1年生：つくし 小学2年生：はるかぜ
小学3年生：うめの花 小学4年生：春のうた
小学5年生：年の初め 小学6年生：平和の光
中学生：春風の万里 幼年・一般：自由とします

展示 出品作品：1月19日(土)～24日(木) 午後3時まで
小川文化センター・四季文化館(みの〜れ)・玉里総合文化センターコスモスに展示します。
優秀作品：1月26日(木)～2月8日(金) 午後3時まで
四季文化館(みの〜れ)に展示します。

表彰式 2月3日(日) 午後3時から
四季文化館(みの〜れ)にて実施します

問い合わせ 生活文化課(小川文化センター内)
☎58-0921



次代を担う若者に応募の機会を！
若者の持つ無限の可能性に目を向け、育ててください
「青少年の応募機会の確保等が事業主の努力義務となりました」

雇用対策法の改正により、平成19年10月1日から、事業主は、
・若者の有する能力を正当に評価するための募集及び採用方法の改善
・その他の雇用管理の改善
・実践的な職業能力の開発及び向上
を図るために必要な措置を講ず

知的障害者巡回相談日

茨城県福祉相談センターでは、18歳以上の知的障害者に関する相談に応じます。相談は全て予約制です。

ることにより、その雇用機会の確保等が図られるように努めなければならぬことになりました。
この努力義務について、事業主の皆さまが適切に対処するための指針を厚生労働大臣が定めておりますので、この指針に沿って、若者の応募機会の拡大等にご協力ください。

とき 12月20日(木)

午前10時30分～午後3時

ところ 玉里保健福祉センター
中山クリニック医師

担当者 福祉相談センター職員

相談内容

○療養手帳の申請および再判定
○知的障害者の処遇に関する相談(専門的支援を要するもの)
○精神科医が同行する場合
○特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害者基礎年金の診断書作成(障害者基礎年金については、生活保護世帯及び非課税世帯と生活困窮世帯を優先する。現況届について)

ては、当方で診断書を作成した者に限定する。)

○精神科の診察を要するもの
申込期限 12月10日(月)

福祉相談センター

〒48-1111

内線3122

記念講演会のご案内

ただ今、玉里史料館と小川資料館で開催している参考展「いばらきの埴輪」を記念して講演会を行います。

東京国立博物館の日高慎氏をお迎えして、茨城県内における埴輪の成立から終焉までを専門家の立場から、ご講演いただきます。この機会にぜひご来場ください。

とき 12月1日(土) 午後2時から

講師 日高 慎氏 (東京国立博物館 主任研究員)

テーマ 「茨城の埴輪―成立と展開―」



ところ 玉里総合文化センター 2階集会室

※事前の申込みは必要ありません。

玉里史料館 ☎26-9111

茨城県最低賃金改正のお知らせ
「守ろう! 確かめよう!」この最低賃金!

茨城県内で事業を営む使用者とその事業場で働くすべての労働者(臨時に雇用される者、パートタイマー、アルバイト等を含みます。)に適用される茨城県最低賃金が、時間額665円(引上げ額10円)に改正されます。(平成19年10月20日発効) 詳しくは、茨城労働局労働基準部賃金室(☎029-224-6216)へ(茨城労働局ホームページ <http://www.ibarakinoudoukyoku.go.jp/> 参照)

祝!30周年 B&G 「体験クルーズ」参加者募集

～船のこと、海のことを小笠原で学びませんか?～

B&G財団は、小学4年生から中学3年生を対象に、3月末、5泊6日で行う B&G「体験クルーズ」への参加者募集しています。

このクルーズは、子どもたちに「船」「海」「自然」への理解・興味を深めてもらうとともに、共同生活をおとして社会性を身に付けてもらうことを目的としています。全国から集まった500名の仲間と、楽しいこと、つらいこと、うれしいことなどさまざまな経験を、子どもたちは精神的にも肉体的にもひと回り大きくなって帰ってきます。

通常は16万円かかるところ、競艇の公益資金による助成を受けているため半額以下の参加費となっています!この機会に、「かわいい子に旅」をさせてみませんか?

実施期間 平成20年3月26日(水)～3月31日(月) 5泊6日(船内泊)
参加対象 市内在住の小学校4年生から中学校3年生(学年は平成20年3月現在を適用)で、健康かつ船内生活に支障のない男女
参加費 80,000円(一部予算の範囲内で市から補助金を支給します)
寄港地 東京都小笠原村(父島)
使用客船 ふじ丸(23,000トン)
後援 内閣府・国土交通省・文部科学省・東京都・日本財団
研修内容 鳥島観察、小笠原諸島の自然に関する学習、船長講和、操舵室見学、ホエールウォッチング、カヌー、シュノーケリング、ライフセービングなど
申込方法 所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、小美玉市玉里 B&G 海洋センターに直接お申込みください。

※電話・FAXでの受付は不可とさせていただきます。

※申込書設置場所

教育委員会生涯学習課(小川総合支所2階)・玉里 B&G 海洋センター・小川 B&G 海洋センター・希望ヶ丘公園管理センター
市ホームページからダウンロードもできます。

申込期間 平成19年12月1日(土)～12月16日(日)

※月曜・祝祭日は休館となります。

その他 ・申込者が4名以上の場合は抽選となります。抽選の場合は後日詳細の連絡をします。

・今までに参加したことがない方を優先させていただきます。

問い合わせ 玉里B&G海洋センター ☎26-5761

第1回小美玉市民 バレーボール大会

と き 12月9日(日)
受付 午前8時
開会式 午前8時30分 小川南中学校
競技開始 午前9時

と ころ 小美玉市立小川南中学校体育館
小美玉市立小川北中学校体育館

参加資格 ・市内在住・在勤で組織する中学生以上の女子チーム

・スポーツ安全保険等の傷害保険に加入しているチーム

参加費 1チーム 3,000円(当日受付時徴収)

競技規則 ・平成19年度日本バレーボール協会規則による
・9人制ルールで行い、ネットの高さは2m10cmとする
・試合球は4号球とする

申込方法 所定の参加申込書に必要事項を記入し、小美玉市玉里 B&G 海洋センターへ11月30日(金)必着とします。

小美玉市玉里 B&G 海洋センター

〒311-3434 小美玉市栗又四ヶ 2406-4

☎26-5761 FAX 26-0441

※電話での申込みはご遠慮ください。ただしFAXは可とします。

※参加申込書設置場所

・教育委員会生涯学習課(小川総合支所2階)

・玉里 B&G 海洋センター

・希望ヶ丘公園管理センター

・市ホームページからダウンロードもできます。

組み合わせ 組合せ抽選については会長立会いの下、事務局が厳正にこれを行い、当日発表とさせていただきます。

手作り講座

クリスマスのアロマキャンドル つらわーテーブルリース作り

クリスマスにむけてお部屋もデコレーションしてみませんか?いちどにふたつ作れるお得な講座です。

と き 12月15日(土) 午前10時～12時

と ころ 羽鳥公民館

講 師 武石 幸恵 先生

参加費 1,700円(材料費含む)

募集人員 15名(先着順)※ひとり2名まで申込みます。

申込み 12/1(土)、4日(火)、8日(土)⇒午前9時～正午まで

12/3(月)、6日(木)、7日(金)⇒午前9時～午後5時まで

羽鳥公民館へ参加費を添えてお申込みください。

☎46-1519

ただし12/1日(土)、8日(土)⇒正午～午後5時まで

及び12/2日(日)⇒午前9時～午後5時までは美野里公民館で受付します。

美野里公民館へ参加費を添えてお申込みください。

☎48-1110

備 考 【持ってくるもの】

○花きりばさみ○エプロン○筆記用具

○ぞうきん

手作り講座

クリスマスのラッピング講座

今年のクリスマスは自分で包装したプレゼントを贈ってみませんか?ワインボトル・ぬいぐるみなどのラッピングを予定しています。

と き 12月22日(土) 午前10時～12時

と ころ 羽鳥公民館

講 師 十万 久美子 先生

参加費 1,200円(材料費含む)

募集人員 15名(先着順)※ひとり2名まで申込みます。

申込み 12/8(土)、11日(火)⇒午前9時～正午まで

12/6(木)、7日(金)、10日(月)、13日(木)⇒午前9時～

午後5時まで羽鳥公民館へ参加費を添えてお申込み

ください。☎46-1519

ただし12/8日(土)⇒正午～午後5時まで

及び12/9日(日)⇒午前9時～午後5時まで

では美野里公民館で受付します。

美野里公民館へ参加費を添えてお申込みください。

☎48-1110

備 考 【持ってくるもの】

○はさみ○カッター(ねじれないもの)

○両面テープ○包んでみたいぬいぐるみなど

○ワインボトル(中身は入っていても可)

はつらつ運動教室のお知らせ

「足腰が弱ってきた」「お腹周りが気になる」「腰痛を何とかしたい」…と、体のことが気になりだした方必見！
この教室では、誰でも手軽にかつ続けてできる体操を楽しく行っていきます。ストレッチ等の体操は、生活習慣病の予防に加え、腰痛ひざ痛の改善・骨粗鬆症の予防にも効果的です。まずは始めること、そして長く続けることが大切です。体を動かす爽快感、より健康になっていく体の変化を体感してみませんか？

対 象	3ヵ月間継続して参加できる方(今年度、初参加の方が優先となります) ※治療中の方は医師の運動許可が必要です	
日 程	全12回コース	
	1月	8日(火) 17日(木) 21日(月) 28日(月)
	2月	6日(水) 14日(木) 18日(月) 25日(月)
	3月	4日(火) 10日(月) 17日(月) 24日(月)
	●受付：午後1時～1時30分 ●教室：午後1時30分～3時	
場 所	玉里保健福祉センター	
定 員	30名	
講 師	健康運動指導士 阿部 夕子先生	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ○さあ始めよう！ストレッチ体操 ○腰痛・膝痛・肩こりをスッキリ解消♪ ○今からでも遅くない！骨量アップ体操 ○筋肉に刺激を与えよう など 	<p>★運動の効果は随時確認し継続をサポートします♪ ・骨密度測定・血圧、体脂肪測定・体力テスト など</p>
服 装 持参する物	動きやすい服装でお越しください。その他、バスタオル(体の下に敷ける程度の長さ)・室内用の靴・飲み物(水・お茶など 500cc 位)・筆記用具をご持参ください。	

★任意保険★

安全に実施するため、任意保険に加入していただきます。

- 保険料…500円程度(3ヵ月分)
- ※保険料は申込人数により異なります。
あらかじめご了承ください。

★申込期間★

下記へ直接または電話にてお申込みください。(※土日は除く) 定員になり次第締め切ります。

12月4日(火)～14日(金)まで

【連絡先】

健康増進課 玉里保健係(玉里保健福祉センター)
☎ 48-1111 内線 3310・3311
※土日祝日を除く午前8時30分～午後5時30分

「百里基地音楽祭」開催

と き 12月9日(日) 午後2時～4時(受付開始 午後1時15分)
と ころ 小川文化センター
出 演 航空中央音楽隊
主 催 航空自衛隊百里基地・百里基地周辺市町協力会
費 用 入場及び駐車場ともに無料
応募方法 往復はがき又は基地ホームページから応募してください。
応募要領 応募代表者の住所、氏名と電話番号、

また、**応募者全員の氏名と年齢**を記入してください。(11/25(日)消印有効)

※応募者多数のときは抽選となります。

※1枚で4名まで申込み可能ですが、小学校入学前のお子さまは入場できません。

応 募 先 〒311-3494 航空自衛隊第7航空団広報班音楽祭係 <http://www.mod.go.jp/asdf/hyakuri/>
☎ 52-1331 内線 2587



けんこうビュー

あなたのお腹はどんなお腹？

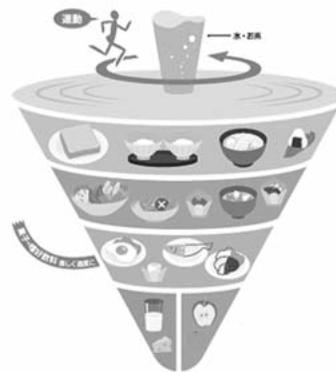
お腹周りに脂肪がつき、ぽっこりしている状態(おへその周りが男性85cm以上・女性90cm以上)を内臓脂肪型肥満といいます。この内臓脂肪型肥満の人が「高血圧」「脂質異常」「高血糖」などの生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態がメタボリックシンドロームです。

メタボリックシンドロームは、動脈硬化が急速に進み心筋梗塞や脳卒中などによる後遺症を残したり、命にかかわる危険性が非常に高くなります。その予防には内臓脂肪を減らすことが大切です。まずは身近な食習慣から見直し、ぽっこりお腹をすっきりお腹にしましょう。

●バランスを考えて食べていますか？

内臓脂肪を貯めてしまう原因は「食べすぎ・飲みすぎ・偏った食事」です。これらに気をつけバランスの取れた食事をする事で内臓脂肪は減らすことができます。

何をどのくらい食べたらいいかわからないという方は「食事バランスガイド」を参考にして、主食・副菜・主菜の摂りかたを考えましょう。



1日分の目安量

- 主食(ごはん・パン・麺)
ごはん(中盛)なら4杯程度
- 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
野菜料理5皿程度
- 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
3皿程度
- 牛乳・乳製品
牛乳なら200ml程度
- 果物
みかんならMサイズ2個程度

●食べ方のポイント(メタボリックシンドローム予防のために)

主 食

肥満予防のためにも毎日しっかり摂りましょう。食品の中で一番多く摂る必要があるのは主食です。不足すると肉や魚・嗜好品からのエネルギーを摂りすぎることにつながり、カロリーオーバーになる原因に…。

副 菜

いろいろな栄養素を含んでおり、生活習慣病予防には欠かせない食品ですが、ほとんどの人が不足しています。毎食、今よりも1品プラスして食べましょう。毎日350g以上の野菜が必要です。朝食にも副菜を取り入れたり、加熱するとかさが減るので摂りやすくなります。

主 菜

脂肪やエネルギーの過剰になる原因がここにあります。大切な栄養素ですが、摂りすぎには注意しましょう。動物性の脂肪は内臓脂肪を貯める原因になります。赤身の肉を選ぶ、揚げ物や炒め物の回数を減らす、焼く・煮る・蒸すなど調理法の工夫をしましょう。

牛乳・乳製品

日本人はカルシウムが不足しがちです。丈夫な骨をつくるために毎日摂りましょう。コレステロールの高い人は低脂肪のものを選びましょう。

果 物

ビタミンやカリウムをたくさん含んでいます。カリウムは塩分を身体の外に排泄してくれるため血圧のコントロールに役立ちます。毎日少しずつ摂りましょう(糖分が多いので摂りすぎると肥満の原因になります)。

嗜好品

菓子・嗜好飲料(お酒・清涼飲料水など)を摂る際には適量を守りましょう。摂り過ぎは内臓脂肪の増加につながります。

※生活習慣を変えるのはあなた自身です！！

主食をきちんと摂り、主菜や菓子・嗜好飲料を見直しましょう

【問い合わせ】

健康増進課管理栄養士 ☎48-1111 内線 2400

四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

小川短歌会

黒髪は女の命と八十歳すぐるも妻は黒く染めぬる
国会の場に議員らのつかみ合ひ平和唱ふる国に恥づべし
子等孫等来て賑わった食卓に老い二人となり会話を探す
風化して目鼻おぼろの石のらかん笑みたる面は天仰ぎぬる
木犀の香れる中の文化祭それぞれ力作称えて友情深む

山口 清
沼田 みどり
根本 智恵子
幡谷 啓子
宮本 長治

みのり短歌クラブ

目覚しき成長みせる隣国の酸性の雨が我が国に降る
おいらん草咲きいしふるさと思い出す農に励みて母はいましき
学園通りに道を尋ねし交番のお巡りさんの対応やさし
うぐいすの鳴くこえ聞きて歩み来し教会の森清しかりけり
庭石の間に伸びしほおずきが色づき初めて顔近づける

大平 勇次
藤井 とり子
白根 沢清香
菊地 道子
皆藤 充孝

みのり短歌教室

熟れし実の上の小枝に栗の花常なき地球の末を恐るる
たまさかの立話にも来る春の医療制度の不安が及ぶ
阿弥陀堂こだかき山なみめぐらせて屋根ならかに反りて古りゆく
山なみに向かひて歌う学芸員の声朗々と心平記念館
土なめるほどに腰曲げ菜を播く友夢は共々生涯現役

福田 きよ
福田 智子
武藤 節子
石崎 絹子
海老澤 江い

玉里短歌会

山鳩の鳴く日は雨が降ると言う濯ぎは物置に込みて出掛ける
くつきりとハートのマーク青空に描くを見たり今日航空祭
雲間より夕焼け空の広がりにて暴風雨の長き日暮るる
五十路過ぎてやっと手にした居酒屋に祝ひの客ら今日も集まる
あんよは上手リハビリ室の二度わらし顔で笑って心で泣いて

平野 ふさ
小松 きそ
野口 初江
藤田 久
鶴町 俊子

寄稿

柚子の香に思いを馳せて届け来ぬ心ぬくめる懐かし人へ
朝に夕孫の動作が優しくて老いてゆく身を謳歌する日

平澤 ヒロ江
小松庄治 右衛門

小川俳句会

秋桜にさそわれて行く散歩道
病める身に嫁の労り秋深し
音と彩夢を広げて揚花火
廃線や刈田一枚無人駅
立ち寄れば西山荘も秋の風

清水 静子
河原井 美代
内田 とみ
国友 信子
田山 一男

みづうみ俳句会

手を延べしざぐるの向こう青い空
鄙びたる湯宿に香る金木犀
集落に同姓多し石榴熟る
秋寂や褪せたる文字の立看板
這い這いの嬰の眸とらえし秋桜

榎本 喜代子
堺 重夫
和田 一晴
秋元 みち子
笹目 徹

みのり俳句会

茗荷汁茗荷を除き椀に盛る
新涼の思ひる今朝の作業足袋
鉦叩たたきつ闇を深めゆく
台風に急かされて庭手入
鉦叩き今年も厨の近くから

坂原 光子
篠原 新草
島田 草心
白根 清香
関本 国子

くるみ俳句会

秋雨に映ゆる家並の鬼瓦
盛りなる浜街道の曼珠沙華
仰ぎ見る空の碧さよ柿の秋
山路来て視界広がる花野かな
芋の葉に儂くまるぶ水の玉

岡島 静進
林 静堂
井坂 あさ
池田 よし
木村 小夜子

玉里俳句おたまじゃくしの会

離乳食顔中つけて食の秋
釣人の竿の先にも赤とんぼ
ダリヤ咲く妻と訪ねし山の宿
露けしや日中の路に影拾ふ
眩しかり雲一つ無き秋の空

宮登志子
安彦 昭子
荒井 栗山
茅場 久子
島田 篁村

小川文化センターの催し

■島津亜矢コンサート

「息絶えるまで、歌い続ける」という“えん歌の申し子”
島津亜矢さんのコンサート

出 演 島津亜矢
公演期日 2月9日(土) 午後2時、午後6時開演(2回公演)
入場料金 5,000円(全席指定)

■リンクスコンサート

フルート4本によるアンサンブルで活動する美しき4人の乙女たち「リンクス」。その演奏ジャンルは幅広く、フルオーケストラの作品や、技巧的なピアノ曲、さらには自作曲や映画音楽などのポピュラー音楽まで、フルート4本のみで演奏してしまう“スーパーフルートアンサンブル”リンクスのコンサートです。

出 演 リンクス
公演期日 2月16日(土) 午後2時開演
入場料金 2,500円(全席指定)



■桂歌丸・三遊亭楽太郎 二人会

笑点でおなじみの二人の落語会です。日本の伝統の話芸を堪能してください。

出 演 桂歌丸、三遊亭楽太郎
公演期日 2月24日(日) 午後2時開演
入場料金 3,500円(全席指定)

※各公演ともチケット発売中です。

申込み・問い合わせ 小川文化センター ☎ 58-0921
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

玉里総合文化センター 「コスモス」の催し



と き 平成20年3月1日(土)
午後5時30分開演
と ころ 玉里総合文化センターコスモス(文化ホール)
出 演 者 秋川雅史(テノール歌手)
入 場 料 金 5,000円(全席指定)
※未就学児のご入場はご遠慮願います。
チケッ発売日 1月4日(金) 午前9時から電話予約開始
※発売初日は電話予約のみ受付。
お一人様4枚まで。
窓口販売は1月5日(土)から。
ただし発売初日に売り切れの場合は、窓口販売はございません。

申込み・問い合わせ

玉里総合文化センター ☎ 26-9111

休館日 月曜日・祝日

(月曜日が祝日の場合は当該祝日及びその翌日)
年末年始(12月28日から1月4日)

※発売初日の1月4日は休館日のため、
電話予約のみとなり窓口販売は行いませんのでご注意ください。

消費者問題を知って 賢い消費者になろう!

今回は、20代の若者を中心に被害が拡大している資格商法とその二次被害についての事例を紹介いたします。

《相談事例》本当にとれるの?資格商法と二次被害 《簡単に資格がとれますよ》

ある日「君は学生さんかな?今は就職が難しいし、将来のために今うちに資格をとっておくと有利だよ。宅地建物取引主任者なんか、今後特に有望だよ。受講するだけでも資格がとれるよ。」と電話があり、話を聞いた後「うーん。でも...いいです。」と断った。ところが、数日後たかさんの教材が宅配便で届いてしまった。断ったのになぜか!もうコンピュータにも登録を済ませてあるから、解約するには20万円もかかるよ!」と言われて、しぶしぶ契約するはめになってしまった。支払いのためにアルバイトで四苦八苦の毎日。勉強するヒマもなく、教材は、ダンボールの中にしまわれたまま...

やっとな支払いが終わったある日、またしても電話がかかってきた。「将来のためにパソコン検定の資格をとりませんか?」と言われ、こんどは受講はしませんよ!」とはっきり断ったが、その後も別の業者から行政書士、旅行業務取扱主任者、労務管理士などなどひっきりなしに電話が...。頭が変になりそうになっていたところ、ある電話で「もし契約してくれたら同業者のリストから君の名前をはずしてあげるよ。いい話でしょ。」と言われ、信用してしまい契約をしたところ、それはでたらめで、その後も電話は鳴り続け...

《アドバイス》

●断るときは、はじめにきっぱりと!

「いいです」「結構です」「ハイハイ」は、承諾の意味にもとられてしまいます。断るときは「受講しません」「お断りします」とはっきり断ることが大切です。また、印かんやサインをしなくても口約束だけでも契約したことになるので注意しよう。

●8日以内ならクーリング・オフができる!

電話による「資格商法」は契約書を受け取ってから8日以内ならクーリング・オフできるので、困ったときには、茨城県消費生活センター(☎029-225-6445)に相談してみよう。でもまずは、必要ないときはきっぱりと断ることが大切です。

●似たような電話がかかってくる「二次被害」にも注意!

一度何かの講座を受講すると、名簿が他に流れて、似たような電話がかかってくるということがあります。これを二次被害といいますが、「名簿から君の名前を消してあげる」などと根拠のないことを言う契約を求めてくるケースには絶対のらないように!しつこく脅されるような場合は茨城県警察本部生活環境課「悪質商法110番(☎029-301-7379)」に相談してみよう。

わが家の アイドル



あきば ちなみ
秋葉 智奈美ちゃん

(平成 19 年 1 月 7 日生)

◆今でも元気ですが、このまま元気で明るい子に育ってほしいです。



さかわ なつき
佐川 奈央ちゃん

(平成 18 年 3 月 31 日生)

◆素直で、やさしい子に育ってほしいです。



やっぺ祭
(住みよい堅倉地区をつくる会)



親子球技大会(さわやかな野田をつくる会)

続けています!



小美玉市老人会美野里支部(磯邊明支部長の皆さんは、長年にわたり、毎月1回、市役所前庭の清掃ボランティアを行っています。10月は、25日に早朝より約30名の方が2時間かけて丁寧な草取りと樹木の手入れ等を行いました。市役所職員も交替で敷地内の清掃を毎回行っていますが、樹木の手入れまではなかなか行き届かないため、大変助かっています。また、このほかにも、毎月第1月曜日に支部定例会会場として使用している四季健康館前の花壇の草取りを約1時間かけて行っています。長い間の清掃ボランティア、ありがとうございます。



フラワー感謝祭(竹原地区コミュニティ)



ふれあい広場(こころふれあう羽鳥の会)



球技大会(納場コミュニティ)

コミュニティ

地域でさまざまな交流イベントが開催されました!



いこいの家小川温泉寿荘は、上吉影地区の田園地帯にある温泉で、琥珀色のお湯(ナトリウム炭酸水素塩泉の沸かし湯)が人気ののんびりとくつろぐことができる温泉です。

お湯の効能は、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、産後回復期、疲労回復、健康増進、きりきず、やけど、慢性皮膚病などがあります。

館内には、男湯、女湯の浴場と大広間をはじめ、食堂、売店、将棋室、娯楽室があり、お湯に浸かったあとゆっくりと飲食しながらくつろぐことができます。歌がお好きな方はカラオケもできます。また66畳の大広間では、月1回舞踊ショーなどが披露され、この日は特に大にぎわいです。

その他にも、寿荘にはゲートボール場が2面あり、ゲートボールで一汗かいたあと、仲間と一風呂浴びるのもよいでしょう。

皆さまのご利用を心からお待ちしておりますので、ぜひお越しください。

●利用のご案内

- 利用時間 午前9時～午後4時
- カラオケタイム 午前10時～11時、午後1時～3時
- 舞踊タイム 午前11時～正午
- 休憩時間 正午～午後1時
- 休館日 月曜日・祝祭日・年末年始

●利用方法

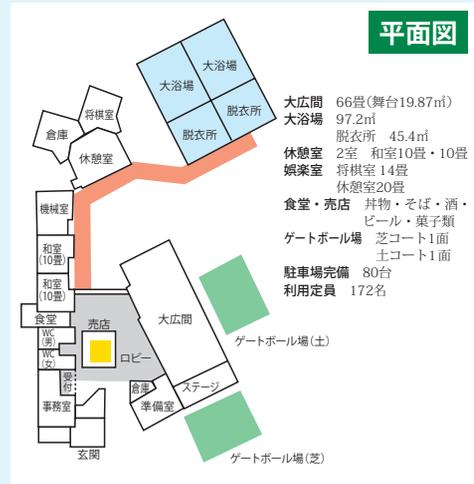
- ・団体の場合 電話等で直接お申込みください。
(20名以上の場合は、マイクロバスで送迎します。)
- ・個室利用の場合10名以上の場合は、電話等で予約してください。
個人の場合は、当日の申込み順になります。

●利用料金

区 分	利用料金		備 考
	市内料金	市 外	
60才以上の方	250円	500円	①団体割引(市内)：20人以上です ②割引券(市内)60才以上 2,500円 割引券(市内)一 般 3,000円 割引券(市外)60才以上 5,000円 割引券(市外)一 般 7,000円 ※割引券については12枚綴りです。
一般の方 (高校生から)	300円	700円	
子 供 (小学生・中学生)	250円	500円	
和室使用の場合	1,020円	1,020円	

●申込み・問い合わせ

小美玉市営老人いこいの家 小川温泉寿荘
小美玉市上吉影 52 番地 ☎ 53 - 0059



男 湯



大広間

売 店



ゲートボール場



携帯電話から市政情報をご覧いただけます。

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

平成19年11月15日 広報おみたま 22

次回広報おみたま 12月号の発行日は12月13日(木)です。