



おみたまま

10
発行日 19.10.11



第19号

目次 Omitama Information

実現しよう!石岡・小美玉地区「スマートIC」	2・3
新たな健診制度	5
住民健診を実施します	6・7
わだい	8・9
情報ガイド	10・11
けんこうビュー	12
四季の歌	13
ぐる〜とおみたまま	16

みんなで育てよう!福祉のおみたまま! 「第1回福祉にっこりまつり」を開催しました

9月30日(日)、玉里総合文化センター(コスモス)で、「第1回福祉にっこりまつり」が開催されました。

会場では、介護実技などの見学や手話・車いす・アイマスクの体験をはじめ、介護・福祉に関する展示や試食などが行われ、子どもからお年寄りまで大勢の方がたがさまざまな体験を通して交流し、福祉への理解を深めました。

(9ページにも掲載)

長寿を祝う〜いつまでもお元気で〜

市長が高齢者宅、施設を訪問

105歳 小田部ちよさん

祝



今泉かねさん



吉井義文さん



金子ふささん

105歳で市内最高齢者の小田部ちよさん(先後)と、100歳とされる今泉かねさん(飯前)、金子ふささん(竹原)、吉井義文さん(高場)の3人に、長寿を祝って、市から褒状と記念品が贈られました。なお、今泉さん、金子さん、吉井さんには、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。

9月中旬、島田市長が4人を訪問し、褒状と記念品を手渡ししました。市長が「おめでとうございませう。いつまでもお元気で。」と話しかけると、小田部さんはこやかに応じ、記念撮影に応じてくださいました。息子の務さん(82歳)によると、「常に体を動かし、食べ物が好き嫌いなことが長寿の秘訣では」ということでした。

■市内の100歳以上の高齢者のみなさん (敬称略)

小田部 ちよ	先後
岩松 ちよ	堅倉
柴沼 まつ	高崎
藤枝 たか	羽鳥
数登 そて	本町
小貫 よし	上高崎
川並 よし	上高崎
田口 徳一	大宮
坂 徳一	川中子
今泉 かね	飯前
金子 ふさ	竹原
吉井 義文	高場

金子さんは、大変元気で、毎日リハビリやレクリエーションをして過ごされています。また、市長とお住まいが近かったこともあり、市長との会話の中でこれまでの地区でのさまざまなことを思い出された様子で、感慨深げにお礼の言葉を返されていました。

吉井さんは、3年前から寝たきりの生活となりましたが、その前は元気に農業やクローカーなどをされていたそうです。

今泉さんは、4年前から寝たきりの生活となりましたが、家に話しかけられるとしっかりと返事をしながら生活しているそうです。

市内で今年度88歳とされる方は、173人で、100歳以上が12人です。いつまでも健康で長生きしてください。

実現しよう！

石岡・小美玉地区「スマートIC」

小美玉市では、石岡・小美玉地区「スマートIC」の実現に向け、石岡市と茨城県に協力して整備を進めています。そこで、事業推進とETC普及のPRを目的として、市役所分庁舎に「ETC専用ゲート(写真)を設置しました。

市役所分庁舎にETC専用ゲートが出現!?



※実際に車でのご利用はできません。

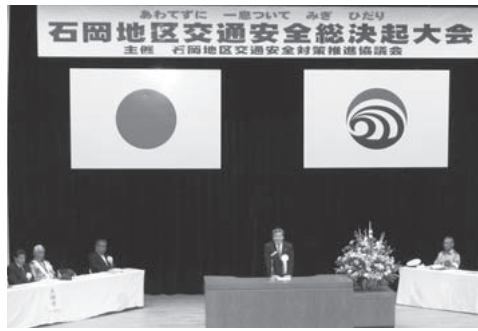
■事業の概要

常磐自動車道の千代田石岡ICと岩間ICの距離は、県内高速道路のIC間の距離としては約14kmと最も長いことから、両IC間の小美玉市と石岡市の行政界付近(小美玉市大谷地内)石岡市正上内(地内)に「ETC専用」のスマートICの設置を、小美玉市・石岡市・茨城県の三者で推進することとなりました。このスマートICは、高速道路に直接接続する本線直結型で上下線ともアクセスが可能なフルインターとなります。実現すれば全国初の形態となり「ETC装着車」のみ利用可能という制限以外は、ほぼ通常のインターチェ

秋の全国交通安全運動

「石岡地区交通安全総決起大会」が開催されました!

9月21日から30日にかけて、全国一斉に秋の全国交通安全運動が展開され、本市では、初日にあたる21日に、小川文化センターにおいて、石岡地区交通安全総決起大会が、「あわてずに



石岡地区交通安全総決起大会

一息ついてみぎひだり」をスローガンに開催されました。大会には、小美玉市と石岡市の高齢者並びに交通関係団体及び関係機関などから約500名が参加しました。交通事故により犠牲になられた多くの方がたに黙とうを捧げ、交通事故防止の徹底を誓いました。さらに、石岡警察署管内で起きた交通事故の概況説明と高齢者の交通事故防止について鈴木交通課長から講話があり、来場した皆さんは、熱心に聞き入っていました。石岡管内の交通事故は減少傾向にあるものの、9月に入ってから3件の死亡事故が連続して発生しています。また、9月19日には、改正道路交通法が施行され、飲酒運転に対する罰則が

高齢運転者の交通安全運転5則

- ① 一時停止場所では必ず止まり、左右の安全を確かめる。
- ② ハンドル、ブレーキの操作を的確に行う。
- ③ 交差点では必ず安全を確かめる。
- ④ 信号を守り、信号の見落としに注意する。
- ⑤ 脇見、ぼんやり運転をしない。



強化されました。そのような中、21日には、早朝より行き交うドライバーに安全運転を呼びかけようと、市内各所で交通安全立哨キャンペーンが行われ、参加した交通関係団体の方が、チラシやティッシュなどの啓発を図る品物を笑顔で声をかけながら手渡しました。また、農産センター(前)の十字路では、中央高校の生徒43名が参加して活動し、生徒代表として、同校3年の額賀洗さんが交通安全決意文を読み上げました。



秋の全国交通安全キャンペーン

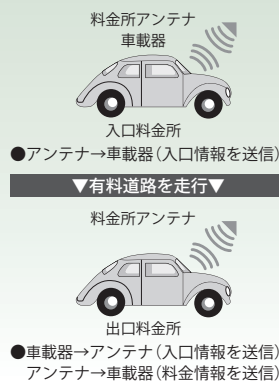
ンジと同様の利用ができる予定です。期待される効果としては、高速道路の利便性向上・国道6号など幹線道路の混雑緩和・茨城空港への利便性向上・周辺地域の活性化 など、小美玉市にとっても非常に多くの効果が期待できるものと考えています。今後は、平成20年度末の「社会実験」開始とその後「本格導入」に向けて事業を推進してまいります。

ETCとは?

ETCとは、高速道路の利用時に料金所等(入口、出口)の通過をスムーズに行うために自動で料金を精算するシステムです。

具体的には、クルマに取り付けた車載器と料金所のアンテナが無線で通信することで、通行券の受取りや支払い等をする必要が無く、クルマは料金所をスムーズに通過することができます。通行料金はクレジットカードの機能を利用し、登録した銀行口座から後日引き落としとなります。

利用にあたっては、「クルマへの車載器の取付け」と「クレジット会社の発行するETCカードへの申込み」が必要となります。



スマートICとは?

スマートICとは、料金所の建設費、管理費等が大幅に削減可能な「ETC専用」のインターチェンジです。現在、国では「使える」ハイウェイを実現するための具体的な施策として、高速道路の有効活用を進め、効率的に追加インターチェンジの整備を図るため、地方公共団体の発意による「スマートIC」の整備を進めています。スマートICは「社会実験」を行なったうえで、整備・運営上の課題や利用促進策などを事前に把握した後、「本格導入」へ移行することとなります。

【県内のスマートIC】

- ・ 友部SAスマートIC「本格導入」
- ・ 水戸北スマートIC「社会実験中」
- ・ 東海PAスマートIC「事業採択」

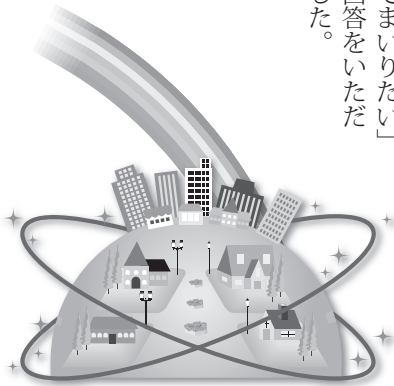
市内全域ブロードバンドサービス化の 実施に向けてNTT東日本、KDDIに要望

島田市長は、8月30日、東日本電信電話株式会社、KDDI株式会社の両社に対し、ブロードバンド(高速通信回線)サービスを市内全域に普及拡大するよう要望書を提出しました。

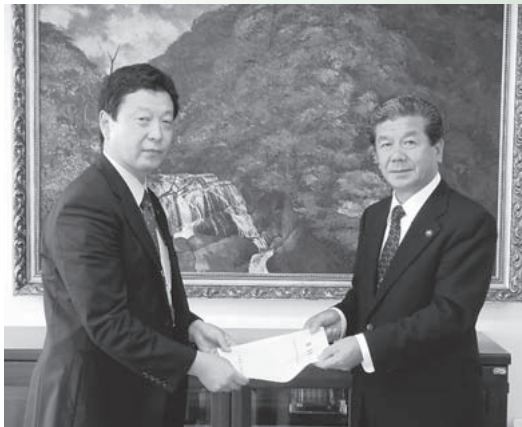
小美玉市内にはブロードバンドサービスの提供を受けられない地域がいまだに広く存在しており、その解消が市民生活向上のための大きな課題となっています。

また、多くの市民の方がたや市議会などからも、ブロードバンドサービス地域の拡大を求める声が多数寄せられています。このような状況を背景に、本市として主要な通信業者である両社に対して、光ファイバーによるブロードバンド環境を整備するよう強く求めました。

要望を受けた両社とも、「光ファイバーの環境整備については、地域性を考慮すると容易に進められないのが現実ですが、ご要望の趣旨を真摯に受け止め、今後十分に検討してまいります」との回答をいただきました。



KDDI 株本多課長に要望書を手渡す



NTT 東日本(株)作山茨城支店長に要望書を手渡す

キラッと☆おみたま再発見!
第1回
小美玉市産業祭

とき 平成19年10月28日(日) 10時から
ところ 小美玉市玉里運動公園
(玉里B&G海洋センター) 雨天決行

主催 小美玉市産業祭実行委員会

とき 10月28日(日) 午前10時～
ところ 小美玉市玉里運動公園
(玉里B&G海洋センター) 雨天決行

住民基本台帳法第11条の2第12項による公表

平成19年1月から6月までに申請のありました、住民基本台帳の閲覧についてお知らせします。

氏名・団体名称	利用目的
1 上吉影区	老人会結成のため、65歳以上の男女
2 自衛隊茨城地方協力本部	平成19年度自衛官募集のため (自衛隊法第29条、35条)
3 農林水産省 関東農政局茨城農政事務所	米の消費動向等調査のため
4 日本リサーチセンター (共同申出者 日本銀行)	生活意識に関するアンケート 調査のため
5 水戸保健所	平成19年国民生活基礎調査のため
6 中央調査社 (委託者 NHK)	生活意識に関する調査のため
7 新情報センター (委託者 家の光協会)	読書についてのアンケート (第62回全国農村読書調査)

平成20年4月から

新しい健診と保健指導がはじまります

現在、日本人の死因の多くは、がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病が約6割を占めています。生活習慣病は、医療費全体の3分の1にもおよび、増え続ける医療費にも大きな影響を与えています。

このため、平成20年4月からは「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳から74歳までのすべての人を対象とした新しい「特定健診、特定保健指導（以下、特定健診）」がスタートすることとなりました。新たな健診制度の概要をお知らせします。

40歳～74歳のすべての人を対象に

■生活習慣病の予防を徹底

特定健診では、生活習慣病の発症や重症化を予防するためにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、該当者および予備群を減少させることで、健康を維持し医療費の削減を図るねらいがあります。

■メタボリックシンドロームを見つける検査が追加

特定健診では、検尿や血液検査項目などの中に、「腹囲測定」や「LDLコレステロール検査」などが新たに加わります。

■医療保険者が特定健診・特定保健指導の実施主体に

皆さんが加入している各医療保険者（※注）が、特定健診・保健指導の実施主体となります。現在、各医療保険者では次年度に向けて準備を行っています。詳しくは、それぞれの医療保険者に確認していただくこととなります。

※医療保険者：各健康保険（政府管掌・健保組合）、各共済組合、国民健康保険など

病の改善を支援していきます。

■早期発見・治療から予防に向けた支援へ

今までの健診では、個別の病気に早期発見・治療を目的とし、健診後は「要指導」「要医療」者へ受診を勧め、病気ごとの指導を中心に行っていました。しかし、特定健診・特定保健指導ではメタボリックシンドロームの予備群の人を見つけ出し、改善と予防に向けた支援、すなわち保健指導に重点がおかれることとなります。

◆特定健診・特定保健指導の詳細については、随時紹介していく予定です。

■問 医療保険課

☎ 48-1111
内線 1104

■個人のリスクや必要性に応じた保健指導を実施



特定健診の結果や、質問票の回答などを考慮し、対象となる人をリスクの高い順から3段階に分け、それぞれの状態に応じて医師・保健師などによる保健指導を行い、生活習慣

メタボリックシンドローム

（内臓脂肪症候群）とは？

最近、テレビや新聞などで「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉を目にするのが多くなりました。これは、内臓脂肪の蓄積が、体にいろいろな悪さをし、生活習慣病の引き金になっている状態のことを言います。

肥満・高脂血症（脂質異常）、高血圧、糖尿病は、早期の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、進行すると、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞などの心臓病や脳卒中、がんへ移行する可能性が高くなるといわれています。

厚生労働省の調査では40歳から74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームか、またはその可能性が高いという結果が出ています。

メタボリックシンドロームの診断基準

◆内臓脂肪型肥満
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

上記に加え、以下のうち2項目以上が該当(1項目が該当の場合は予備群)

- ◆高血糖
空腹時血糖100mg/dl以上
- ◆脂質異常
中性脂肪150mg/dl 以上かつ/または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ◆高血圧
収縮期血圧130mmHg以上かつ/または 拡張血圧 85mmHg 以上

メタボリックシンドローム

住民健診を実施します

健診は、日ごろの生活習慣を見直す良い機会ともなります。年に1回は必ず健康診断を受けましょう。
小美玉市に住所を有する方で、今年度健診を受診されていない方は受診できます。(申込みは必要ありません)

■内容および対象・料金

項目	対象者	内容	料金
結核検診	40歳以上	胸部レントゲン検査	無料
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン検査	無料
	40歳以上該当者	喀痰検査	500円
基本健康診査	40歳以上	尿検査、身体測定、血圧、眼底、心電図、採血(貧血・コレステロール・中性脂肪・肝機能・血糖・尿酸等)	1,100円
介護予防検診	65歳以上の基本健康診査受診者	下記の表を参照	無料
健康づくり健康診査	18歳～39歳	基本健康診査と同様	1,100円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	採血検査	500円
肝炎ウイルス検診	今年度40歳	採血検査(B型・C型肝炎ウイルスセット検査)	500円
コリンエステラーゼ	農薬多量使用者	採血検査(肝機能検査)	100円

※料金…70歳以上、身障手帳1・2級所持者、療育手帳Aのつく方、生活保護受給者は無料です。

肝炎ウイルス検診は今年度も実施します

平成14年度から5か年計画で開始された肝炎ウイルス検診は、今年度から対象者が変わります。

下記に該当される方は、ぜひ受診しましょう！

●対象者 今年度40歳になる方(希望者は当日受付でお申込みください)

65歳以上の方へのお知らせです

昨年度から65歳以上になられる方には介護予防検診が加わりました。これは、高齢者が要介護状態にならず、元気で生涯にわたり自立して暮らしていくことを目指して行うものです。

対象	今年度65歳以上の方
内容	①問診 心身の機能、生活行為など25項目を伺います ②採血 血清アルブミンにより栄養状態を調べます ③医師の診察 (※該当者のみ)

■日時・実施会場・対象地区

期 日	会 場	地 区	受付時間
11月13日(火)	竹原農村環境改善センター	上馬場・竹原中郷・小曾納 花野井・中台・希望ヶ丘	午前9時30分～11時30分
		竹原・竹原下郷・中野谷	午後1時～2時30分
11月14日(水)	納場農村女性の家	納場・江戸・江戸住宅・羽刈	午前9時30分～11時30分
		北浦・高田・手堤・大笹・寺崎	午後1時～2時30分
11月15日(木)	美野里公民館	堅倉・小岩戸・上小岩戸・先後 橋場美	午前9時30分～11時30分
		西郷地・清風台・柴高・上鶴田 下鶴田・長砂・三箇	午後1時～2時30分

期 日	会 場	地 区	受付時間
11月16日(金)	羽鳥公民館	大谷・金谷久保・十二所・高場	午前9時30分～11時30分
		羽鳥・駅前・東平・羽刈前 市営住宅	午後1時～2時30分
11月28日(水)	四季健康館	脇山・花館・旭・未受診者	午前9時30分～11時30分
		仲丸・大曲・西明地・張星 部室・五万堀・中峰・未受診者	午後1時～2時30分

対象地区以外の方も受診できますので、直接健診会場にお越しください。

■持ち物

- ・受診券(郵送された方)
- ・生活機能評価問診表(65歳以上で郵送された方)
- ・個人負担金(つり銭のないようご用意ください)
- ・健康手帳(40歳以上の方。お持ちでない方は当日発行します)
- ・身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳をお持ちの方

■注意事項

- ・午前に受診する場合は朝食を、午後に受診する場合は、朝食後は何も摂らずに受診されることをお勧めします。(糖分の入っていないお茶、水、コーヒー等は摂ってもかまいません。)

【問い合わせ】 健康増進課 成人保健係(四季健康館内) ☎48-0221 内線4004・4006

65歳以上シニアのハツラツ教室

「脳の健康教室」学習サポーターを募集しています

随時募集!

「脳の健康教室」で地域のお元気な高齢者に対して学習支援を行うボランティアスタッフを募集しています。あなたの笑顔を地域のために生かしてみませんか!

対 象 おおむね65歳までの市民の方で、
明るく高齢者との会話を楽しめる方。

活 動 日 平成19年11月～平成20年3月

①毎週火曜日 ②毎週金曜日

活動内容 週1回3時間程度、参加高齢者への学習支援

③毎週木曜日

活動場所 ①小川保健相談センター ②四季健康館 ③玉里保健福祉センター

申込み・問い合わせ 小美玉市地域包括支援センター ☎48-1111 内線3113・3114 FAX48-0044

『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、以下の内容をご覧のうえご応募ください。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 11月8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

- 10月25日(木)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
☎0299-48-1111 内線1161
FAX0299-48-1199
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>

第27回交通安全 全国キャラバン隊



交通安全を呼びかけながら全国を巡回する全国キャラバン隊が、8月23日に本市を訪れ、美野里公民館において大臣メッセージの伝達式が行われました。

当日は、鶴町副市長や市交通安全協会、交通安全指導員会、交通安全母の会、女性ドライバー友の会会員など大勢の方がたが出迎えました。

式では、茨城県交通安全母の会連合会の神戸礼子会長が内閣府特命担当大臣(交通対策本部長)からのメッセージを読み

わだい

上げ、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を呼びかけました。またキャラバン隊を歓迎し、太陽保育園児による創作太鼓の演奏が行われました。



女優・小山明子さんが夫の介護と自らのうつ病を語る 人権啓発講演会

9月1日、県などが主催する人権啓発講演会が四季文化館(みの〜れ)で開かれ、女優の小山明子さんが「二人三脚で乗り越えた介護の日々〜今日も二人で〜」と題して、講演を行いました。

小山さんの夫で映画監督の大島渚さんが倒れたのは、1996年2月仕事でロンドンに向かう飛行機の中のこと。命は取り留めたものの下半身麻痺という重症で言語障害が残り、ロンドンに入院してしまいました。小山さんは当時テレビの仕事があり、すぐに夫のもとに行くことができず、心労が重なり、自らうつ病となり、自殺騒ぎを起こし精神科に入院することになってしまったそうです。

これまで女優業に専念し家事の一切を家政婦に任せていた小山さん。突然襲った不幸で、体が不自由になった夫を抱え「妻としてやらねば」と、ここから夫を介護する毎日が始まったそうです。

手を貸すと、必ず夫から「ありがとう」という感謝の言葉をもらううち、女優の仕事ができなくなったつらさから発症したうつ病は治り、どん底を経験したことによって「命が大事。この人(監督)が大事。ささやかなところに幸せがあることに気づきました」と語りました。苦悩しながらもつらい日々を二人で乗り越え、「生きているだけでありがたい。今でも30分はベッドの中で手を握っているんですよ」と夫との仲むつまじい生活を披露しました。



楽しみながらも、高得点をねらい、真剣！ 輪投げ・吹き矢大会

9月6日、小川運動公園体育館で、市老人クラブ連合会小川支部主催の「輪投げ・吹き矢大会」が開催され、各地区老人会の選手の皆さんが得点を競い合いました。

大会結果は、次のとおりです。



【団体の部】

輪投げの部 優勝 山川老人クラブ
準優勝 下田老人クラブ
3位 立延老人クラブ

吹き矢の部 優勝 前原老人クラブ
準優勝 上合老人クラブ
3位 大町老人クラブ



「第1回福祉にっこりまつり」を開催



9月30日(日)、玉里総合文化センター(コスモス)で、小美玉市福祉まつり実行委員会・(福)小美玉市社会福祉協議会主催の「第1回福祉にっこりまつり」が開催されました。

館内の文化ホールでは、福祉功労者の顕彰式をはじめ、高齢者ファッションショー、認知症サポーター講座、「どんぐりの家」上映会などが行われました。また、ホワイエでは、介護実技などの見学や車いす・アイマスクの体験、介護・福祉に関するさまざまな展示や実演などが行われました。

また、当日は雨にもかかわらず、館外にはたくさんのボランティア協力団体による模擬店が出され、非常食炊出し実演(試食)、福祉作業生によるポップコーンとわた菓子の無料配布などに、長蛇の列ができていました。子どもからお年寄りまで大勢の方がたが、さまざまな体験を通して交流し、福祉への理解を深めた一日となりました。

ゴム動力の模型飛行機づくりとUコン機操縦に挑戦!

隠谷地区は、今年8月に地域の子どもたち楽しんで科学体験をしてもらおうと、地区のボランティアの協力によって、市内の小学5・6年生を対象とした模型飛行機づくりを計画しました。

当日はあいにくの雨模様で参加者は少なかったものの、午後には雨が上がり、田村先生の指導により約2時間かけて作った模型飛行機を野田小学校の校庭でおもいきり飛ばしました。はじめは上手く飛ばなかった飛行機も勢いをつけずそと手から離すように飛ばすことを指導されたり、重心の微調整をしたりしてもらおうと、長く飛び続けるようになり、子どもたちはおもしろそうに何回も飛ばしていました。また、Uコン機(エンジン付)の体験操縦も行われ、迫力ある操縦ができたことで子どもたちは大喜びでした。



第2回小美玉市民ゴルフ大会



9月20日、美野里ゴルフクラブで第2回小美玉市民ゴルフ大会が開催され、124名が参加し、プレーを楽しみました。大会結果は、次のとおりです。(敬称略)

総合優勝	森川道成
シニアの部優勝	橋本光弘
女子の部優勝	徐 信
ベストグロス	男子 森川道成
	女子 徐 信
	シニア 橋本光弘



サマーフレンドリーフェスティバル2007



9月1日、小川町商工会(山西庸義会長)主催による「サマーフレンドリーフェスティバル2007」が小川文化センター駐車場で開催されました。

今年は、「ふるさと大好き」をキャッチフレーズに、ステージでは保育園児によるかわいらしい元気いっぱいの踊りや、卒園してちょっぴりお兄さんお姉さんになったルンビーバンドによる合奏の披露、子どもたちに人気のおじやる丸ぬいぐるみショーやフラメンコショー、百里太鼓公演などが行われました。

会場には、おみたまアイスやいらせんべいなどの特産品ブース、百里基地ブースなどが設けられ、中央に置かれたテーブルにはたくさんの家族連れが腰掛け、楽しいひとときを過ごしました。

また、日が暮れるころ盆踊り大会が始まり、子どもたちは「おじやる丸まったり音頭」で楽しく踊り、大人は昔ながらの小川音頭や炭坑節、相馬盆唄の曲に合わせて踊り、夏の夜の楽しいひとときを過ごしました。

情報ガイド

「知事と語ろう『明日の茨城』」 参加者募集

対話集に参加して、県政について橋本知事と意見交換してみませんか。聞くだけでも最新の県政の動きが分かりますので、ぜひご応募ください。

とき 11月15日(木)
午前10時～正午
ふれあいの里石岡
ひまわりの館
(石岡市大砂1052716)

対象 20歳以上の方
応募方法 はがき、ファックス、Eメール(いずれも可)に参加会場・住所・氏名・性別・職業・電話番号を明記のうえ、ご応募ください。

応募締切 11月1日(木)必着

田圃茨城県南地方総合事務所
県民生活課
〒300-0051
土浦市真鍋5-17-26
☎029-822-7026
FAX029-822-7050
Eメール
nansokenmi@prefibaraki.jp

法的トラブルを抱えてお困りの方へ 「法テラス」が相談窓口等の 情報を提供します

法的トラブルでお困りの方、また法的トラブルかどうかかわからない方も、お気軽にお問い合わせください。紛争解決に役立つ情報や、法律サービスを提供する国、地方公共団体、各種相談機関、弁護士・司法書士等の各種士業団体の相談窓口の情報を無料で提供します。

時間 (平日)午前9時～午後9時
(土曜)午前9時～午後5時
●日本司法支援センター「法テラス」
☎0570-078374(デジタルPHS・IP電話からは、☎03-6745-5600にお電話ください)。

『平成20年版農業日誌・新農家』 申込予約受付中!

茨城農林水産統計協会発行の『平成20年版農業日誌・新農家』の申込みを受け付けています。

価格 (予約特価)
農業日誌1,400円

ファミリー日誌1,400円
新農家暦360円

申込締切 11月20日(火)

※日誌、暦の配布、代金の徴収は小美玉市役所企画調整課で行います。

※電話でお申込みください。

田圃企画調整課 統計係
☎48-1111
内線1234

電気設備安全点検

一般家庭の電気設備については、電気事業法に基づき4年に一度の定期的な安全調査を行うことが義務づけられています。定期調査は、「財団法人関東電気保安協会(国の登録機関)」が東京電力から委託を受けて実施しています。

時期・場所
10月 栗又四ヶ、田木谷
11月 田木谷、小川、上玉里、中延

※関東電気保安協会調査員は、制服、腕章、写真入りの調査員証を着用しています。

※調査の際に、費用をいただくため、物品販売などはしませんが、類似の業者にはお気をつけください。

田圃関東電気保安協会

茨城事業本部 調査部
☎029-226-3221

「歯の何でも電話相談」

ふだん歯科医師に聞けないこと、入れ歯のこと、子どもさんの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭の悩み、顎関節症、歯周病、ブラッシングの仕方、料金のことなど歯の悩みや質問を何でも受け付けます。相談は無料です。

匿名で結構ですので、お気軽にお電話ください。歯科医師が相談に応じます。

とき 11月11日(日)
午後2時～5時
受付電話番号
☎029-823-7930
☎029-835-0737
主催 茨城県保険医協会

人工内耳及び 難聴者相談会

とき 11月18日(日)
午後1時～5時
ところ 土浦市総合福祉会館
社会福祉センター
(土浦ウラビル2
4階講義講習室)

内容
●人工内耳相談会
(午後1時～3時)
最新の人工内耳について
筑波大学附属病院 耳鼻咽喉科
田淵経司先生
最新の人工内耳機器の説明
講師 榎日本コクレア

日本一のれんこん料理フェア

秋の深まりとともに、日本一の生産量を誇る本県特産である霞ヶ浦沿岸のれんこんが、いよいよ収穫本番を迎えます。そんな旬のれんこんのオリジナル料理をより美味しく・身近に食べていただくために11月1日から30日までの1か月間、れんこん料理フェアを開催します。

とき 11月1日(木)～30日(金)
実施地域 霞ヶ浦流域6市町村
(土浦市、稲敷市、かすみがうら市、美浦村、阿見町、河内町)のホテルや料理店など33店舗

れんこん料理試食・展示会

料理フェアに参加するホテル、料理店が創意工夫をしたれんこん料理の展示やレシピの紹介、試食会を開催します。

とき 11月7日(水)
午前11時30分～
午後1時30分

ところ 土浦駅前ウラビル5階
「県南生涯学習センター」

●難聴者相談会
デイスカッション
(午後3時～5時)

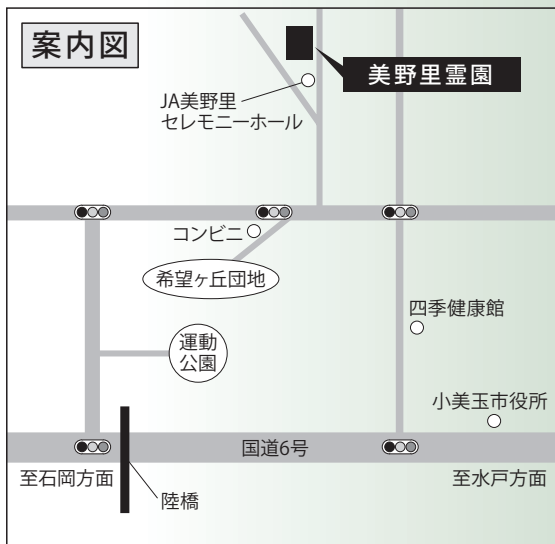
情報保障 要約筆記、磁気誘導ループ
参加費 無料
田圃法人茨城県中途失聴・難聴者協会
☎・FAX029-857-5138

小美玉市美野里霊園 使用者を募集しています

市では、市内にお住まいで墓地を持っていない方(世帯主)を対象に霊園の使用者を募集しています。

場所 小美玉市花野井字三久保 559 番地
使用料 268,000 円(永代)
管理料 3,150 円(年額)

詳しくは、環境課環境衛生係へお問い合わせください。
☎ 48-1111 内線 1144



農業振興地域整備 計画を見直します

市では、平成20年度に経済的社会的諸条件を考慮し、長期的観点から農業振興地域整備計画(優良農地の保全など)の総合見直しを行います。

整備計画の随時変更(個別的な農振除外)につきましては、平成3回(6月、10月、2月)行ってきましたが、この総合見直しに伴い平成20年度は、全体的な整備計画変更のため申請受付を休止します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。※見直し業務の進捗状況により、除外等の申請の受付休止期間を変更する場合がありますので、ご了承ください。

向こう1年半以内に農用地区域への編入、または、農用地区域からの除外申請を予定している方は、必ず申し出てください。

平成19年度除外等申請受付締切日
平成20年1月10日(木)

環境課農政係
☎ 48-1111
内線 1181

都市計画基礎調査に ご協力ください

市では、都市計画の基礎となる都市の現況を把握するため、建物や土地利用の状況について現地調査を行います。

調査員は、調査用の腕章をし、身分証を携帯しています。

対象区域 市内全域
内容 建物や土地の現況を目視にて確認します。

※調査は道路上から行うので、敷地内に入ることはありません。

期間 平成19年10月中旬～平成20年1月下旬

委託先 株式会社アイコンサルタント
都市整備課 都市計画係

☎ 48-1111 内線 1153

小美玉市美野里 秋季テニス大会

とき 11月4日(日)

午前8時30分受付
午前9時開会

ところ 希望ヶ丘公園テニスコート
種目 男子・女子の各ダブルス
試合方法 予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦(6タイプレク(参加数により変更有り))

参加資格 市内在住・市内企業勤務者または協会登録者

参加料 1種目1ペア2,000円

(ただし、協会登録者は1,800円)

表彰 各種目3位まで

主催 小美玉市美野里テニス協会

申込期限 10月26日(金)

申込み 希望ヶ丘公園管理センター

☎ 47-0167

FAX 49-1066

(電話での申込みでも可、参加料は当日徴収します。)

Eメール koji-igari@city.omitama.lg.jp

その他 当日の天気がはっきりしないときは、お問い合わせください。

希望ヶ丘公園管理センター 猪狩

☎ 090-2556-6018

11月

休日診療当番医(外科)

緊急診療所(内科・小児科)

11月

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分			休日	11月3日・4日・11日	
日	外科	◆受付		午前9時～11時30分	午後1時～3時30分
3	齊藤病院 (石岡市) ☎(26)2131	夜間	11月2日・3日・4日・10日・11日		
4	滝田整形外科 (石岡市) ☎(23)2071		◆受付 午後7時～10時30分		
11	渡辺クリニック (石岡市) ☎(26)7633				

◆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

けんこうビュー



薬の飲み方・使い方について

薬の飲み方や量は、症状や年齢、体質などを考えたうえで決められていますので、自分で判断して変えてはいけません。また、薬はたくさん飲めばよく効く、治るというわけではありません。次に示したのは、基本的な薬の使い方です。分からない点があれば、医師や薬剤師に相談してください。

●内服の仕方

表示	飲み方
食前	およそ食事の30分前
食直前	食事の直前
食直後	食事のすぐ後
食後30分	およそ食事の30分後
食間	食事の2時間後(朝食と昼食または昼食と夕食の間)
就寝前	およそ寝る30分前
頓服(とんぷく)	症状が出た時(次に飲む時は、5~6時間あける)



Q1 薬を水なしで飲んでいいの？ ジュースで飲んでもいい？

A1 なるべくコップ一杯のお水もしくはぬるま湯で飲みましょう。水なしで飲むと薬がのどや食道に引っかかって、食道に炎症を起こしたり傷がつくことがあります。


また、水やぬるま湯以外のものでも飲むと、薬の吸収が悪くなって効き目が悪くなったり、逆に早く吸収されて副作用が現れたりする場合があります。(例:炭酸飲料やジュース、牛乳など)

Q2 薬を飲み忘れた時はどうしたらいい？

A2 飲み忘れた時間が飲むべき時間より次に飲む時間に近い場合は、忘れた分は飛ばしても大丈夫です。また、飲み忘れに気付いた時間が飲むべき時間からあまりたっていない場合は内服しましょう。

この場合、次に内服する時間の間隔が短くなるので、少し遅めに飲みましょう。しかし糖尿病の薬で血糖値に関わる薬など、疾患や薬によって違う場合もありますので、医師や薬剤師に確認してください。

●目薬の使い方 ※目薬の共有はいけません。

1	2	3	4	5
手を洗しましょう 	指で下まぶたを軽く引き、容器の先が目やまつ毛に触れないように目薬をさしましょう	目薬をさした後は、数分間静かに目を閉じてください(さした後に軽く目頭を押さえるのもいいでしょう)	目から流れ出た薬は、清潔なティッシュペーパーなどでふき取りましょう	2種類以上の目薬を使用する場合は、5分以上間をあけましょう

●古くなった薬は捨てましょう

飲み残した薬や使用期限が過ぎた薬は捨てましょう。薬の有効期限の目安は次の通りですが、保存状態によって有効期限が変化します。また、期限内であっても前の通り使用してよいかは、医師・薬剤師の判断が必要です。注意しましょう。

・粉薬、顆粒: 3~6か月 ・カプセル、錠剤: 6か月~1年 ・水薬: 約1週間 ・坐薬、軟膏: 6か月~1年

●「お薬手帳」を活用しましょう!

この手帳は、普段自分がどんな薬を飲んでいるか覚えておくためのものです。お薬手帳には、処方された薬の名前・飲む量・回数などを記録しておきます。また、複数の病院にかかった時など名前を覚えていなくてもそれを見れば重複した薬の処方を避けられます。その他にも薬を飲んだ時に副作用が出たり、合わないと感じることがあった時には詳しく記入しておきましょう。

【問い合わせ】 健康増進課 成人保健係 ☎48-0221

四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

小川短歌会

緑陰にシルバーカー止めて休みある嫗ら二人何やら食みつつ
黄金なす捻り田の中自棄のごと休耕田は葦の荒れ生ふ
可愛いねと言いてもこたへなき部屋にパセリの花を生けて親しむ
原爆の灯は絶やすまじほの暗き上野の森の一隅に赤し
湯上がりの浴衣姿も身につけて三人の孫影踏みをする

沼田敏子
石田はる江
鶴町俊子
永作喜代子
中根良子

みのり短歌クラブ

から梅雨にわき芽摘みつつ水をやる日々育ちいるトマト楽しき
庭先に実る胡瓜を朝毎に採り来て塩もみ今日も食べた
亡き母の好みしかすみ草供え墓に語り朝早く来て
クラス会思い出いつか遠くなり恩師の齢に近づきており
脈とれば脈の時おりとぎれおり心臓も我と同じ年なり

清水由雄
宇都宮和子
碓谷きえ
松島夏江
吉野年雄

みのり短歌教室

親善の願い叶いて八十年ぶり「筑波かすみ」の里帰りなる
再建のわが墓所なりて願いいし水子地蔵に香華手向ける
工事場の交通整理の交信が時々聞こゆ炎天の中
四十度超えし猛暑に沈丁花葉を落とすつ命をつなぐ
手を握り老母うながす看護師のゆつくり語る声に静まる

白井ふく江
鈴木てるえ
塚本きぬ子
野村美智子
松島知子

玉里短歌会

たわむれの花火に飽きし子ら去りて暗き母家に残り香を嗅ぐ
返り咲くふじの花房小さくて彩りうすし今日半夏生
攘夷さへ叶はぬ苦痛憤死せる小四郎の霊いづちさまよふ
昔より百姓泣かせの貧乏草抜きたるあとにまた芽生えきて
連日の猛暑に萎える老いし身を暫し癒さる稲の花見ゆ

石橋吉生
山口清
柴野哲
石橋ひろ
高柳義信

寄稿

ほの暗き行く手を照らす木蓮の白き花はあかりのごとし

福田さなえ

小川俳句会

秋桜ふわりと風を乗せ揺らぐ
新涼の風が誘う散歩道
さりげなく向き合う膳の敬老日
虫しぐれ夜のしじまの宴かな
すすきの穂一足早い那須の宿

みづうみ俳句会

鱗雲すずろに聞きぬチャイムの音
防人の歌碑にそよぐや赤のまま
山裾の花野に遊ぶ風のあり
いづこよりわきていづこへ鱗雲
草も木も萎えて無言の残暑かな

みのり俳句会

盆踊り見てある子等の足踊る
急げたき日もたまにあり草を引く
茄子漬の色をじまん友来る
雨の中仄と明るき合歓の花
梅雨暗し電話の声の元氣よき

櫻の会

君の居る彼方に咲くや白芙蓉
風一つ掬ってみればもう立秋
松手入れ終えたる松の美人かな
明日帰る子の服たむ夜の秋
枕木のねむりは浅き月見草

くるみ俳句会

コンバイン黄金の波を飲み込めり
胡麻に似て小さきまなこ胡麻の虫
鯛の声に鎮もる山家かな
天地に漲る生氣里の秋
蟬時雨水音越えて届きけり

玉里俳句おたまじゃくしの会

爽やかや幸福駅の鐘ならず
盆栽に空蟬一つ見つけたり
念仏堂囲みて咲けり曼珠沙華
爺と婆手分けて孫の運動会
ゆつくりと雲流れ行く今朝の秋

鈴木和代
国井信子
柏崎尚子
清水静子
田山一男
秋元みち子
笹目徹
長島久美子
中島恵子
中村愛子
滑川きぬ象
井坂みつぎ
井坂輝子
宇津野岩子
木名瀬やえ子
林静堂
井坂あさ
池田よし
岡島禮子
木村小夜子
茅場久子
島田篁村
嶋田美音
中根美彪
福島邦誉
乗添まり子
漆原妙子
浅野誠子
矢野誠子
清水昭子

地域の子どもが自然とふれあうことのできる憩いの里山

中野東の「ホトメの里」

「あけぼの荘の南東道路西側の荒れていた谷津田をきれいにしてゲンジボタルを放流したところ、今年、以前みられていたホタルと併せて3種類のホタルが見られました。夢が現実になりました」と玉里地区中台東にお住まいの中野さんからうれしい連絡をいただきました。

現地に行ってみると、1年前は不法投棄が絶えない荒れ果てたところだったとはとても思えないほどきれいに手入れされ、「ホトメの里」と名づけられたその里山公園には、カワニナ、タニシ、シジミの



住むホタル生息保護地と遊魚地、そしてわくわく広場があり、古代米が育つミニ田んぼが作られていました。田んぼには、子どもたちに作ってもらったというかわいらしいかかしも立っていました。ちなみに「ホトメの里」という名称は豊かな自然を象徴する「ホタル」「トンボ」「メダカ」の頭文字をとってつけられています。

不法投棄の絶えない荒れ果てていた谷津田に20年前の豊かな自然を取り戻し、子どもたちが、身近で生き物の生態を観察したり、遊んだりしながら四季の移ろいを感じとれる潤いのある里山にしたいという熱い思いから、昨年8月に中野さん、佐藤さん、河合さんの3人の有志で草刈りからはじめた壮大な夢。谷津田と西側のクヌギ山の一部を地権者のご厚意により借用でき、夢が膨らんだそうです。

ホタルやトンボ、メダカなどが生息できる豊かな環境の里山を再現することを目指して整備を始めて1年、4月に14名で「ホトメの里」の会を発足して5か月が過ぎました。

子どもわくわくクラブも併設し、4月には子どもたちにホタルの幼虫の餌となるカワニナやおたまじゃくしを放流させ、6月にはホタルの天敵であり植栽を食い荒らすアメリカザリガニを除去するためにザリガニ釣りをしたり、笹で笛や舟を作り遊んだりしました。8月には他のクラブ等と連携をとって七夕会やお話会も行いました。

中野さんは、「今後の予定として、お月見会やミニひょうたんへの絵書きなどを開きたい。これからも知恵を出し合い、憩いの場づくりを進めますのでよろしくお願ひします。」と抱負を語っていました。



消費者問題を知って

賢い消費者になろう！

今回は、語学教室やエステなど長期間にわたってサービスを受ける契約をした場合に陥りやすいトラブルについて紹介します。物事にとらわれないおらかな性格の方は注意しましょう。

《相談事例》 外国語教室やエステを契約する前に

《中途解約はできないの？》

「英会話は就職に有利！無料レッスン、キャンペーン中！」と、以前から興味があった英会話教室の貼り紙案内が出ていたので、説明を聞きに行きました。

話を聞くと、「フリータイム制で好きなときにレッスンが受けられるし、講師も外国人だから実力がつきますよ。今、入会すると割引金でお得なので、この機会にぜひ始めてみてはいかがですか。」といったことばかりだったので、その場で、300回コース50万円で会員の契約をしました。

後日、早速やる気満々でレッスンの予約の電話を入れたところ、「今日はいっぱいで」と断られたり、その後も「土曜日は無理です」とか「木曜日の3時からなら空いていますよ」とか、フリータイム制なのに思うように受けられず、結局レッスンを受けられたのは、100回だけでした。そうこうするうちに卒業論文でレッスンどころではなくなってしまう、解約を申し出ました。ところが、「中途解約は無理ですねえ。どうしてもというなら、違約金を差し引いて、3万円だけお戻ししますが」という返答にびっくり。

《アドバイス》

●やる気は大事だが、よく調べることも大事！

語学教室やエステなど長期間にわたってサービスを受ける契約があります。でも何らかの事情で途中で通えなくなってしまうこともあるので、こういう契約について、特定商取引法と割賦販売法という法律で、受けたサービスの代金と一定の解約料を払えば中途解約できるようにしています。解約料の上限も定められているので、トラブルになったときには、消費生活センターに相談してみましよう。

相談先 茨城県消費生活センター ☎029-225-6445

わが家の アイドル



むらやま かつや
村山 勝哉ちゃん
(平成16年7月18日生)
◆フォークリフトが大好き。



おおみき しおり
大貫 史央里ちゃん
(平成17年6月22日生)
◆歌とダンスが大好きで、みんなを楽しませてくれます。



かつかわ ちひろ
勝河 千裕ちゃん
(平成17年5月1日生)
◆いつもニコニコ笑顔の可愛い千裕です。お兄ちゃん2人とお姉ちゃんと遊ぶのが大好きです。

「若者による期日前投票立会人」を募集します!

●小美玉市では、11月18日(日)執行の小美玉市議会議員一般選挙での「期日前投票立会人」として若者を募集します。

●期日前投票立会人とは、期日前投票所において、選挙の投票が正しく公正に行われているかを立ち会う人を行います。

●内容は次のとおりです。

対象 小美玉市在住の選挙権を有する20歳代から30歳代の者

募集人員 美野里地区12名
小川地区12名
玉里地区12名 延べ36名

※申込者多数の場合は抽選で決定します。

条件 市の選挙人名簿に登録されていることが条件となります。

内容等 11月12日(月)～11月17日(土)までの6日間

時間 午前8時30分～午後8時

報酬 9,500円
(支払いは源泉徴収後の金額となります)

場所 小美玉市役所、小川総合支所、玉里総合支所のうちから希望する場所

申込方法 10月26日(金)までに印かんを持参のうえ、市役所又は各総合支所の総務課へ本人が直接申し込んでください。申込用紙は窓口にて備えてあります。印かんは認印で結構です。なお、本人確認のため、申込時に身分証明書(免許証・健康保険証・学生証等)をご持参ください。

☎ 小美玉市選挙管理委員会
48-1111

- ・小美玉市役所総務課 内線1282
- ・小川総合支所総務課 内線2241
- ・玉里総合支所総務課 内線3211

※申込者多数の場合は、抽選となります。期日前投票立会人の決定の可否については、10月下旬発送予定の期日前投票立会人依頼通知の発送をもってこれにかえさせていただきます。

※申込用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

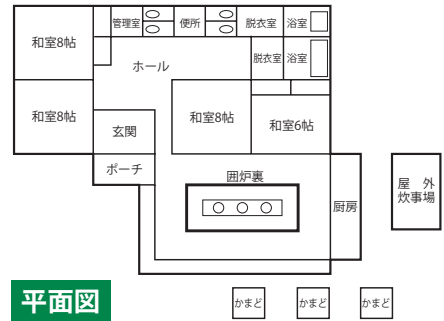
がんばっています



表彰台に立つ河本さん

全国B&Gジュニア水泳競技大会で
河本晴香さん見事入賞!!

8月19日、B&G財団主催「全国B&Gジュニア水泳競技大会」が兵庫県加東市やしろ会館プールにおいて開催され、全国12県から230名が参加出場しました。本市からも県のB&Gスポーツ大会で入賞された6名が出場し、河本晴香さん(小川南中学校3年)が、100m自由形で第2位、50m自由形で第3位とすばらしい成績を残しました。



小美玉市しみじみの家(旧玉里村産直の家)は、霞ヶ浦を眺める風光明媚な高台に位置した施設で、地域コミュニティの交流や市民の皆さんの憩いの場として、年間を通して利用できる施設です。昨年12月に施設の補修修理をおこないまして、より一層利用者が使いやすい環境を整えた施設になりました。

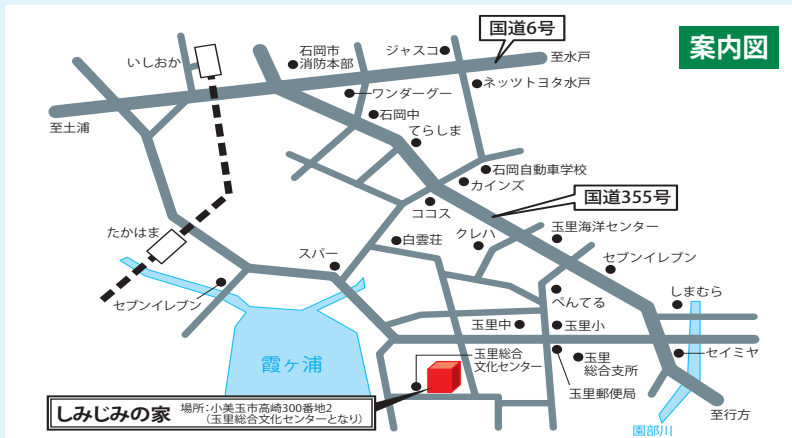
特に居間にある囲炉裏がとても趣があり、談笑の場としてしみじみとした時間を過ごすことができる場所かと思えます。

今の時期は子ども会・サークル・団体等の懇親や交流の場として、バーベキューや食事会を行ったりして利用されております。

これからより多くの市民の皆さまが気軽にご利用いただけるような施設として、利用促進を図ってまいります。



うさぎまつりのひとこま



●利用のご案内

利用時間 午前9時～午後10時まで
休館日 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)、祝祭日、年末年始

●施設使用料

(単位/円)

区分	9時～13時	13時～17時	17時～22時
居間(囲炉裏利用なし)	2,400円	2,400円	3,000円
居間(囲炉裏利用含む)	3,200円	3,200円	4,000円
和室(1室)	800円	800円	1,000円
厨房	800円	800円	1,000円
風呂(1室)	800円	800円	1,000円

●利用予約等しみじみの家に関する問い合わせ

小美玉市役所玉里総合支所総務課 ☎0299-48-1111
内線3211

ホームページアドレス <http://www.city.omitama.lg.jp>



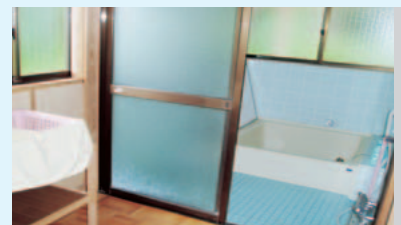
囲炉裏



かまど



厨房



風呂



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>