



ダイヤモンド  
シテイ  
小美玉  
見つける。  
みがく。  
光をあてる。

もっと小美玉を語りたくなるマガジン

2022年  
August

8

広報  
おみた  
たま  
第197号

contents

|                  |       |
|------------------|-------|
| [特集] 上手に食べよう発酵食品 | 2-7   |
| 気になるあの人          | 8     |
| わだい              | 9-10  |
| TOPICS           | 11-14 |
| 4コマ小美玉暮らし        | 16    |

上手に食べよう /  
発酵食品

はっこうしょくひん



広報  
**おみ  
たま**  
第197号



上手に食べよう

# 発酵食品

はっこうしょくひん

夏の高温多湿な気候が発酵に適していることから、

盛んに発酵食品づくりが行われてきた日本。

今日では外国からの発酵食品も数多く取り入れられています。

今回の特集は、8月5日の発酵の日に合わせて、

発酵食品のメリットや食べ方をご紹介します。

手軽でおいしく、健康にも良い発酵食品をぜひ食卓に加えてみてください。

今月の表紙



かぼちゃの味噌汁を食べる美野里中学校3年7組の皆さん。ヨーグルトや納豆、チゲ風豚汁など、発酵食品は学校給食の献立にも数多く取り入れられています。

こんなにスゴイ!

# 発酵食品

## 食品がおいしく、食べやすくなる



微生物が食品中の糖やタンパク質などを分解し、独自のうまみ成分や香り成分を生産。食品の味や香りが変化し、さらに消化もしやすくなります。ヨーグルトの場合、乳酸菌が牛乳の乳糖などを分解して乳酸をつくり、牛乳にはない爽やかな

酸味が生まれます。また、乳糖がより細かな成分に分解されることで、牛乳を飲むとおなかを壊してしまう乳糖不耐症（かたいしょうじょう）の人も、ヨーグルトなら食べられることがあります。

## 栄養価が高い

発酵の過程で微生物が多量の栄養成分を作り出すため、発酵する前の食品よりも栄養価が高くなります。例えば納豆は、原料の大豆にはあまり含まれていないビタミン類や、血栓を予防するナットウキナーゼなどが豊富に含まれるようになります。

### 納豆とゆで大豆の栄養価比較▼

|                           | 納豆(100g)          | ゆで大豆(100g) |
|---------------------------|-------------------|------------|
| ビタミンK                     | 600 $\mu$ g(約35倍) | 7 $\mu$ g  |
| ビタミンB2                    | 0.56mg(約7倍)       | 0.08mg     |
| 葉酸 <small>（ほうしゅう）</small> | 120 $\mu$ g(約3倍)  | 41 $\mu$ g |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)をもとに作成

## 体調を整える



納豆菌や乳酸菌など、発酵食品に含まれる善玉菌には、腸内環境を整える効果があります。腸内には善玉菌・悪玉菌・どちらでもない菌が生息していますが、善玉菌を増やすことで悪玉菌の繁殖の抑制、免疫力の向上などが期待できます。善玉菌は、納豆・ヨーグルト・漬物など善玉菌を含む発酵食品や、善玉菌のエサとなる成分が豊富な野菜類・果物類・豆類を食べて増やすことができます。



## 食品の保存性を高める



発酵に関わる微生物が増えることで、他の菌を寄せ付けにくくします。発酵で生成される乳酸や酢酸、アルコール自体にも殺菌効果があるので、食品のおいしさを保ちます。例えば、たくあんなどの乳酸発酵した漬物は、野菜を塩漬けにして水分を抜くことで雑菌が繁殖しにくくなります。そのうえ、乳酸菌が乳酸をつくり周囲の環境を酸性にし、酸に耐性のない菌が排除されるため、保存性が高まります。

# 発酵食品をつくっていく



すごい納豆 S-903



タカノフーズ株式会社 営業推進部門  
直販・通販 水戸工場博物館  
マネージャー  
みやもと ゆきのり  
宮本 幸規 さん

ホームページ  
はこちら →



## 2500種以上の納豆菌から、 製品に合うものを厳選

タカノフーズ株式会社 水戸工場

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を吹きかけて発酵させ、その後熟成させることで独特のねばりが出るようになります。当社は全国各地から採取した2500種以上の納豆菌の中から厳選し、製品に合わせて使用しています。納豆菌は稲わらや地中など、あらゆるところに生息し、性質がそれぞれ異なります。オンラインショップで一番人気の「すごい納豆 S-903」は、903番目に発見した、ヒトの免疫力を高める納豆菌を使用した商品です。

### 薬味との組み合わせも楽しんで

薬味選びも納豆の楽しみ方の一つです。私のお気に入りには、のりの佃煮を混ぜること。当社ホームページにもオススメの薬味をたくさん紹介しているので、あなた好みのものを探してみてください。

## 朝搾った生乳を その日のうちに加工

株式会社小美玉ふるさと食品公社

ヨーグルトは、生乳に乳酸菌を入れて発酵させた食品です。乳酸菌が作る乳酸の働きで、サラサラだった生乳が固まりヨーグルトになります。当社の使用する生乳はすべて小美玉市産で、酪農家さんたちとは顔の見える関係です。小美玉市産の生乳は固形分が多く、栄養満点。その新鮮な生乳を地元の工場という利点を生かし、その日のうちにヨーグルトに加工しているのがおいしさの秘訣です。

### 小さい会社だからこそできること

食べると幸せな気持ちになれる商品を目指し、もちもちのミルク感が味わえるクラフトヨーグルト「OMIYOG(オミヨグ)」を開発しました。自分たちの作りたい商品を企画して販売できるのは、小さい会社ならではの強みだと思います。



クラフトヨーグルト「OMIYOG(オミヨグ)」



株式会社小美玉ふるさと食品公社  
製造部 工場長  
きむら とものぶ  
木村 智信 さん

ホームページ  
はこちら →





無添加乳酸発酵沢庵



長島漬物食品株式会社  
代表取締役社長

ながしま ひさし  
長島 久さん

ホームページ  
はこちら →



## 生きて腸まで届く<sup>たくあん</sup> 植物性乳酸発酵沢庵

長島漬物食品株式会社

たくあんは、米ぬかと塩を混ぜ乳酸発酵させた「ぬか床」の中に大根を漬けたものです。発酵させると自然にきれいな黄色になるので、その段階で発酵を止めて冷蔵保存しています。当社開発の「無添加乳酸発酵沢庵」は、植物性乳酸菌を使用していることが特徴です。植物性は酸に強く、生きて腸まで届きやすい特性があります。原料の大根は65%が自社栽培、残りは契約栽培の茨城県産。食品添加物不使用で、糖分・米ぬか・食塩・植物性乳酸菌のみで製造しています。

### 韓国風海苔巻き<sup>の具</sup>としてもオススメ

そのまま食べるだけでなく「キンパ(韓国風海苔巻き)」の具材として使うのもオススメです。デパ地下の韓国総菜店が当社のたくあんに気に入り、キンパの具材に採用。年間を通して納入しています。

## おやつ・おつまみ感覚で 食べられる「どらい納豆」

株式会社長島食品

ホテルや旅館などに販売する業務用納豆のほか、「どらい納豆」、「納豆ふりかけ」、「納豆おこし」といった納豆加工食品を製造しています。「どらい納豆」は、専用の納豆を製造した後に、真空フライ製法を用いて低温で揚げることで、納豆菌が生きたままサクサクに仕上がります。納豆特有のネバネバが少なく、常温で保存可能。いつでもどこでも食べられる、ヘルシーなおやつ・おつまみです。

### 持続可能な商品製造を目指して

当社は、5年先、10年先も安定して持続できる商品製造開発を目指しています。そのために、当社の商品を食べ喜んでいただけるお客様が増えていくような、おいしさと独自性がある製品づくりにこだわっています。



どらい納豆



株式会社長島食品  
専務

ながしま かつひこ  
長島 勝彦さん

ホームページ  
はこちら →



市内には、徹底した安全管理とこだわりで、おいしい発酵食品をつくる企業があります。今回は4社にお話を伺いました。

# 小美玉の企業

# いつもの食事にもう一品



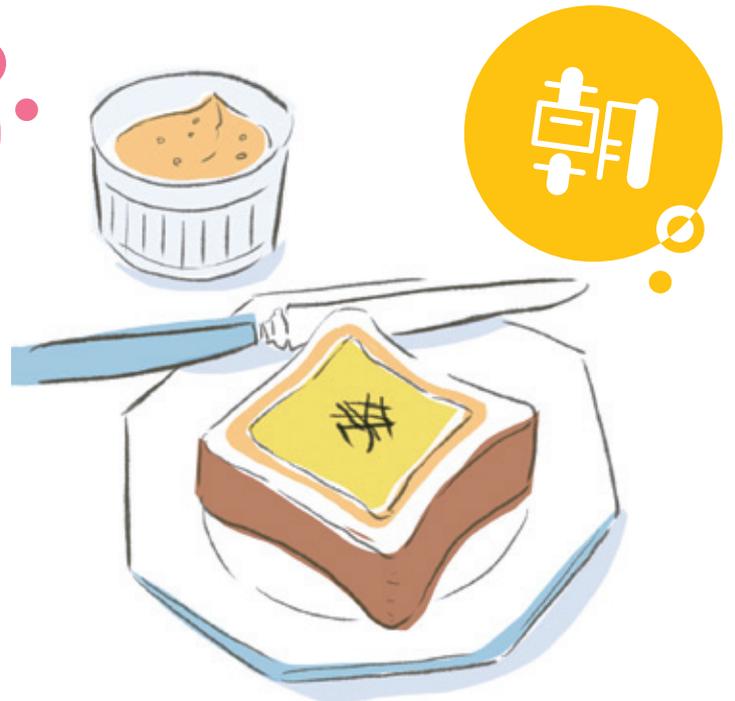
昼

ふわふわな仕上がり!甘酒のうまみでおいしく

## 甘酒蒸しケーキ

レーズンや黒豆、あんこをトッピングするとさらにおいしいです。甘酒の麹菌が体の免疫力を高めてくれます。

**作り方(4個分)** ①マフィンの型などに紙のカップを敷き、蒸し器の湯をわかす。②ボウルに甘酒150ccとホットケーキミックス150gを入れ、混ぜる。③生地を型に流し、蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。



朝

みそのコク+チーズのとろ〜り食感がたまらない!

## みそチーズトースト

普段の食パンにひと手間加えるだけで、ちょっとぜいたくな朝食に!お好みで刻みのりやごま、刻みねぎ、黒こしょうなどをのせても。

**作り方(1人分)** ①食パン(6枚切り)1枚にみそ小さじ1/2(3g)を塗る。②とろけるチーズを20gほどのせ、トースターで4〜6分焼く。

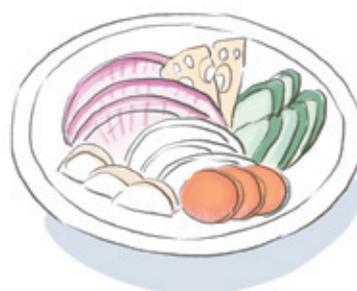


## ビネガーサラダ

酢の amino 酸・クエン酸には善玉コレステロールを増やす働きや疲労回復効果があります。

## オクラ納豆

オクラには納豆に含まれないビタミンCが多く、納豆と食べ合わせ抜群です。



## めか漬け

チャック付きで手軽に漬けられるめか床も販売されており、初めての方も家で簡単に始められます。

手軽に美味しく  
作れちゃいます!



# 栄養士がすすめる!

## さまざまな発酵食品を 毎日、少しずつ

**発酵食品とは?**  
発酵食品は、乳酸菌、納豆菌、麹菌などの微生物の働きによって食品が変化し、人間にとって有益に作用したもののことを指します。発酵食品には、食品を食べやすくする、食品の栄養成分を増やす、体調を整える、食品の保存性を高めるなど、さまざまな効果があります。

**普段の食事に上手に取り入れましょう**  
発酵食品は健康に役立ちますが、塩分や糖分が多く含まれる食品もあるため、食べ過ぎは逆効果になってしまいます。おいしく手軽に食べられる特徴を活かして、一度にたくさんではなく、毎日少しずつ食べるのが大切です。食品によって得られる効果も変わってくるため、種類

の違う食品を食卓に取り入れましょう。  
微生物が私たちに与えてくれる大きな恵みを普段の食事に上手に取り入れ、健康を維持していきましょう。

かくげつ  
隔月で掲載している  
栄養士コラム(P11)も  
ぜひご覧ください!

小美玉市健康増進課  
栄養士  
伊藤 彩加さん



ガッツリ食べて疲労回復!

## 豚キムチ

豚肉には、糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1が豊富。ご飯と一緒に食べて、一日頑張った体を疲労回復させましょう。

**作り方(2人分)** ①フライパンにごま油を熱し、豚肉(薄切り150g)を炒め、色が変わったらもやし1/2袋を加える。②もやしが生んならしたらキムチを120g程加え、ほどよく炒めた後にニラ1/2束を炒め合わせる。

## トッピング入り ヨーグルト

ドライフルーツは乳酸菌を増やす働きのある食物繊維が多いため、特にオススメ!



## 油揚げの 納豆はさみ焼き

トースターで焼いても、素揚げにしてもおいしい!おつまみにもピッタリです。





竹工芸 なごみ 和  
菊地 和夫さん (大井戸平山区)

57歳のときに竹工芸の修行のため京都へ。3年間の修行を経て、12年前に自宅で京風竹工芸の工房を開いた。作品は工房のほか、空のえきそらら物産館でも販売中。  
元小美玉市議、元玉里村議。



■竹林公園(小美玉市下玉里、滝台古墳そば)  
ブランコやハンモック、すべり台、平均台など手作りの遊具が並ぶ子ども向けの遊び場。開園は土日限定で9:30~16:30。事故防止のため、開園中は菊地さんが常駐し見守る。



旬なあの人に聞く「あなたのダイヤモンドは?」。今回は、大井戸平山区に土日限定の竹林公園を手作りで整備した、菊地和夫さんにお話を伺いました。

## 手作りの竹林公園で元気に遊ぶ子どもたちの笑顔が原動力

霞ヶ浦にほど近い大井戸平山区内の竹林に、子どもたちが自然の中で遊べる竹林公園をオープンしました。きつかけは、「日陰がある子どもの遊び場が少ない」という声を聞いたこと。それならば作ってしまおうと一念発起して、昨年12月から竹林公園づくりに取り掛かりました。地元の方から300坪ほどの竹林を提供してもらい、遊具の配置を考えながら不要な竹を切ったり、本業である竹工芸の技術を活かしてさまざまな種類の遊具を作ったりと1人で準備を続けました。遊具の材料は、漁師が

使うブイやレンコン生産に使う田舟たがね、古タイヤなど、廃材をもらって活用。傘を差して歩いてもぶつからないように手入れされた「京都の竹林」をイメージして、ほどよく光と風が通る竹林を目指しました。  
原動力は、楽しそうに遊ぶ子どもたちの笑顔です。次に来たときには新しい驚きがある公園にしたいので、遊具もさらに増やしていきます。今後は、この公園で竹とんぼや竹馬の教室も開催して、子どもたちに竹工芸の楽しさを伝えたいです。

**塗り替え・外装リフォーム専門店**  
地元×適正価格×安心

石岡・小美玉エリア / **初**  
**外装ショールーム**  
**OPEN!**

石岡市の塗装屋さん  
**(有)中嶋塗装工業**

石岡本社 石岡市半ノ木14159-5 ☎0299-57-1641 住宅診断・お見積り**無料**  
小美玉店ショールーム 小美玉市羽鳥2727-11 ☎0299-57-2485 **中嶋塗装工業** 🔍検索

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

## 農業施策に関する嘆願書が提出されました

6月13日、小美玉市農業委員会（内田 収会長：写真左から2番目）が令和4年度小美玉市農業施策に関する嘆願書を市長へ提出し、市長と農業施策についての意見交換を行いました。

### ■嘆願書の主な内容

コロナ禍での消費減退や、ロシアのウクライナ侵攻による資材などの価格高騰の影響を受け、農業経営に影響が出ないよう農業者の支援をお願いするもの

### 問い合わせ

農業委員会事務局

☎ 0299-48-1111（内線 1502・1503）



## 社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われました

法務省が提唱する「社会を明るくする運動（社明運動）」は、昭和26年から始まり、毎年7月を運動の強調月間と位置づけて活動を続けています。強化月間に先立ち、小美玉市保護司会（井坂 隆一会長：写真左から3番目）が市役所を訪れ、内閣総理大臣からのメッセージを市長に伝達しました。

### ■社会を明るくする運動とは

すべての国民が犯罪・非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて明るい地域社会を築くための全国的な運動です。



### 問い合わせ

社会福祉課 社会福祉係

0299-48-1111（内線3225）

### うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 029-835-3751

結婚相談所 ムスベル

襖・障子・網戸の張替も承ります

安達建具 株式会社

小美玉市羽鳥2738-108

☎ 0299-46-0205

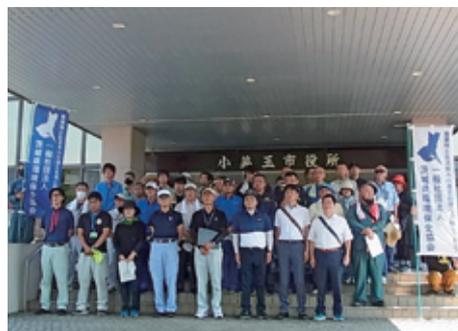


## 茨城県環境保全協会と 不法投棄監視パトロール・清掃活動を行いました

7月2日、市と一般社団法人茨城県環境保全協会は、茨城空港周辺・霞ヶ浦湖岸周辺の不法投棄監視パトロールと、市役所本庁周辺道路などで清掃活動を行いました。協会ボランティア会員など47名が参加し、市長も共に汗を流しました。幹線道路周辺の店舗や民家が立ち並ぶ場所で、20kgほどのゴミを回収しました。

各地域における主体的な清掃活動は地域の環境美化保全には欠かせません。市はサポーター制度により各地域の活動を支援しています。多くの方のご参加、ご協力をお願いします。

問い合わせ 環境課 廃棄物対策係  
☎ 0299-48-1111 (内線 1144・1145)



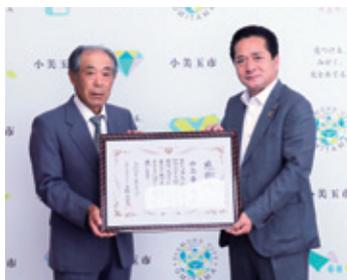
サポーター制度の詳細はこちら▶



## 中島幸一郎さんに 県農林水産部長から感謝状

中島幸一郎さん(栗又四ヶ、写真左)に、県農林水産部長から感謝状が贈られました。中島さんは平成19年度から15年間に渡り病害虫防除員を務め、病害虫発生調査と防除、農薬の安全使用などの指導にも貢献しました。

問い合わせ 農政課 振興係  
☎ 0299-48-1111 (内線 1155)



## 市内の環境美化に 有限会社鬼澤商事が花苗を寄贈

環境美化に役立ててほしいと、有限会社鬼澤商事(鬼澤正明代表取締役：写真左)より善意の寄付がありました。心よりお礼申し上げます。

▶花苗(ペゴニア)  
約1,000ポット

花苗は、市の公共施設の花壇などに植え、環境美化に役立てます。

問い合わせ 環境課 環境衛生係  
☎ 0299-48-1111 (内線 1141)



携帯電話・スマートフォン・インターネットに関わる事ならなんでもご相談下さい！

### docomo ドコモショップ小美玉店

〒319-0106  
小美玉市堅倉1598-21  
☎ 0120-135-224

営業時間 10:00 ~ 19:00

定休日 第2火曜



### docomo ドコモショップ石岡店

〒315-0014  
石岡市国府4-6-12  
☎ 0120-570-360

営業時間 10:00 ~ 19:00

定休日 第2水曜



待ち時間緩和の為、ご来店の際は予めご予約をお願い申し上げます。従業員一同心よりお待ちしております。

栄養士  
コラム

## 発酵食品の歴史

味噌や漬物、醤油、チーズ、ヨーグルトなど、発酵食品は私たちの毎日に欠かせない食品です。人類は発酵食品をいつ頃から生活に取り入れていたのでしょうか？

### ■世界と日本の発酵食品の起源

人類が最初につくった発酵食品は、酒とされています。最古の文明・メソポタミア文明があった地域からは、7～8000年前にワインを作っていた形跡が見つかっています。一方日本では、縄文時代に「口噛み」という方法で米から酒がつくられていたと考えられています。奈良時代には醤油や味噌が作られており、かなり古い時期から日本人は発酵食品を親しんでいたことがわかります。

### ■古くからある日本の発酵食品の種類

#### ・調味料

日本には、発酵の技術を用いたさまざまな調味料があります。醤油や味噌などもそのひとつです。調味料はさまざまな使い方もでき、日本独自の味わいも生み出せます。

#### ・飲料

日本の発酵食品には、飲料も含まれます。甘酒や日本酒なども、発酵の技術を用いて作られています。

### ■代表的な日本の発酵食品

#### ・納豆

発酵食品といえば、納豆を思い浮かべる人も多いかと思います。発酵によって独特な匂いや粘り気があり、苦手という人もいますが、他とは違う独特の風味を持っています。



#### ・味噌

味噌は、大豆や米、麦などの穀物を発酵させた調味料です。味噌汁をはじめ、料理の味を決定づける調味料です。



問い合わせ 健康増進課 健康推進係 ☎ 0299-48-0221 (内線 4003)

過去の栄養士コラムはこちら ▶



畳は最高の床材です！

|       | 税込価格            |
|-------|-----------------|
| 国産畳表替 | 7,700円～         |
| アミ戸張替 | 大サイズ 2,300円     |
| 障子張替  | 厚口紙 大サイズ 2,860円 |
| 襖貼替   | 2,750円～         |

私がお伺いします **相川畳店** ☎0299(26)0669 石岡市旭台 1-15-1

相続 遺言

不動産の名義変更  
抵当権の抹消登録  
相談料 は頂いておりません

司法書士 市ノ澤事務所  
☎0299-56-4333

茨城県石岡市鹿の子4丁目5番1号  
茨城司法書士会所属 司法書士 市ノ澤 創



## 行政区はどんなことをしているの？ 地域を守る！行政区の取り組み

各行政区(自治会)は子どもたちや地域の安全を守る防犯パトロールや、環境美化活動、ごみ集積所の管理など、さまざまな取り組みで地域を守る活動を行っています。行政区に加入して普段からご近所付き合いをすることで、災害時の助け合いや、防犯の効果も期待され、安心・安全で住みよい地域づくりに役立っています。

### ■活動例

- ・ 回覧・広報紙の配布
- ・ 環境保全活動  
地域の草刈、花づくり活動など
- ・ 安全・安心のための活動  
防犯パトロール隊活動(登下校の見守りなど)
- ・ 地域の繋がりづくりの活動  
地域の各種お祭りの運営(三世代交流会、敬老会など)



花づくり活動をする花館区の皆さん

市ホームページで、各行政区の取り組みや区長会の活動についてご紹介しています▶



## 行政区の新たな取り組み

### 高齢者等ごみ出し支援事業が開始しました

令和4年度から行政区の新たな取り組みとして、ごみ出しに困っている方を支援する「高齢者等ごみ出し支援事業」が始まりました。行政区が実施主体となり、高齢者や障がい者などのごみ出しが困難な世帯に対してごみ出し支援を行っており、現在5か所の行政区が取り組んでいます。地域のつながりとボランティアの力で地域課題を解決するための事業です。

行政区とのつながりは、身近な困りごとを相談し解決するためにとっても心強いものです。災害などの非常事態には、「共助」の力として大変重要な役割を果たします。

### ■事業イメージ



ごみ出し支援を実施する行政区は事前に支援団体として登録します。ごみ出し支援の実績に応じて、市から支援金を交付します。

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



住民票をとるには？

引っ越しの手続き

小美玉市の魅力は？



元気？

ごみの出し方

観光の情報？

その問い合わせ、**AIおみたん**に聞こう！



みんなの質問でかしくなるよ

質問はこちらから▶



### 部室平遺跡出土の硯と国評里制

令和3年10月、小美玉市部室に所在する部室平遺跡の発掘調査が行われ、8世紀初頭頃の竪穴建物跡が発見されました。この建物跡は一边が7m以上ある大型のものでした。注目されるのは、硯2点、転用



部室平遺跡出土円面硯

硯1点、長さ25cmほどの刀子(ナイフ)1点、東海地方産の須恵器などの遺物が出土したことです。



部室平遺跡第1号竪穴建物跡

大化の改新と律令体制の広がり  
7世紀末、大化の改新から始まった律令体制を背景に、地方行政を司るため、国や評の役所が各地に造営されます。この国評里制により地方と中央政府とのつながりが強化されました。当時、東国まで律令体制が及んでいたことが、藤原京や平城京から出土した木簡から分かります。税として納められた特産物などが記されている木簡に、東

国の評(郡)里(郷)名などが記載されたものが多数出土しているからです(藤原京出土の「上毛野国(現在の群馬県)車評桃井里大贄鮎」、平城京出土の「常陸国(現在の茨城県)鹿嶋郡播麻郷大贄□」など)。  
**常陸国茨城評石間里**

部室平遺跡は常陸国茨城評石間里という地域にありました。石間里は、旧岩間町周辺から旧美野里町堅倉以北の巴川上流域一帯と考えられています。地方の税は、戸籍などの台帳をもとに地方の役所に

納めることになっていました。石間里の里長は石岡に所在したときれる茨城郡衙へ穀(粃)や麻布などの税を運び、時には都まで運ぶこともありました。

#### 部室平遺跡の硯の意義



硯面円面(硯面報告書より) 出土財報(茨城県教育庁)

部室平遺跡の硯は大型竪穴建物跡で出土していることから、村長クラスが戸籍などの文書作成に関わっていたと推定できま

す。かつての常陸国茨城郡衙近くの田島遺跡(石岡市)や宮後遺跡(茨城町)などからは、7世紀末から8世紀初頭頃の硯が出土しています。また、栗山須恵窯(土浦市)では円面硯が生産されています。律令国家維持のため、地方行政組織としての国評里制が着実に進み、硯が必要になっていったのです。

部室平遺跡の硯は、地方の村でも文書行政が始まっていたことを示す貴重な事例といえます。

(市文化財保護審議会会長 海老澤稔)

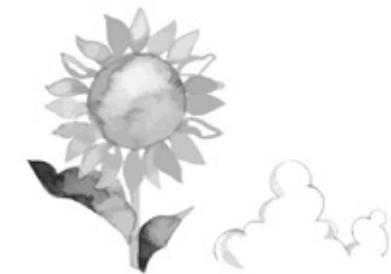


常陸国茨城郡の郷名(茨城県立歴史館よみがえる古代の茨城)図録より

**語句解説**  
**律令体制** 大化の改新以後、中央集権的国家が制定した公法。地方行政組織として、国評里制がとられた。  
**藤原京** 7世紀末にできた、平城京の前の都。  
**木簡** 墨で文字を書くために使われた細長い木の板。都城などの発掘調査で大量に出土している。  
**贄** 神や朝廷に捧げる土地の物産。  
**郡衙** 律令制下の郡役所。郡家とも表記される。

季節を詠む、  
時流を詠む

四季の歌



美野里短歌クラブ

幸せの鐘鳴り響き晴れやかに甥の祝いの席に着きたり  
母の日のプレゼントとか大好きなお鮎を娘にご馳走されたり  
芋ふかす時間知らせるタイマーに返事しながら腰をあげたり  
つつがなく今宵しようぶ湯ゆったりと老いゆく吾が身の幸せ思う  
爆撃の音が聞こゆるウクライナテレビに映る顔のかなしき

小川短歌会

美容師に髪をゆだねて暫しの間やすらぎいたる嫁たりしころ  
高齢の吾を気づかい元氣かと車を止めて農協職員  
肩くみて唄いしロシア民謡若き日よあの長調に癒されていた  
小幡城址の土塁は高しうす暗き堀底道に落葉しきつむ

玉里短歌会

草叢に骨組のみの防災塔避難急かせし娘も犠牲者に  
少子化に日本はやがて消えるという今年生まれし孫を案じる  
湖の波静まりて暮るる空筑波の峰の残映赤し  
若竹のかすかに揺れる日の暮れに爆音立てて走る若者  
残雪に足をふんばり立っている白神山地のもえぎ色の山毛櫨  
(訂正) 7月号 鶴町文男さんの短歌 正「キャベツ」 誤「キャベジ」

寄稿

日を送くるまともりつかづに今日も暮れ

|         |         |           |         |           |         |           |         |         |         |         |         |         |         |           |
|---------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 菱 沼 清 子 | 菱 沼 友 江 | 宇 都 宮 和 子 | 碓 谷 清 香 | 白 根 澤 清 香 | 石 田 是 江 | 根 本 智 恵 子 | 幡 谷 啓 子 | 中 根 良 子 | 野 口 初 江 | 松 田 通 喜 | 石 橋 吉 生 | 鶴 町 文 男 | 高 田 久 子 | 深 作 茂 登 子 |
|---------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|

みづうみ俳句会

向日葵の高さに風の行方かな  
ひまわりの迷路で子等のかくれんぼ  
ひまわりの葉っぱもよれるもえる午後  
夏めくや衾あし白き束ね髪  
五時半に水かけ声かけ夏の庭

みのり俳句会

自由旅たんぼの絮風まかせ  
筒の今日の高さに負けにけり  
果たせない約束となり春なかば  
声のして姿は見えず揚雲雀  
今年また一句をもらう青蛙

櫨の会

紫陽花の今生の彩出しきりぬ  
高僧の袈裟の綻び梅雨曇り  
行々子思いの丈を子の泣けり  
青田風牛呼ぶ父の背中かな  
音のない音の白さや鷺の佇つ

くるみ俳句会

異国にも青空の下麦の秋  
さくらんぼひいふうみいと数える子  
媪にも願う事あり星まつり  
白南風を受けて城跡松ゆるる  
露天風呂月下美人の白き肌

たまり俳句会

日めくりも半分になり六月尽  
リハビリや一步一步に汗まみれ  
打ち水や小さき虹を拾ふ子ら  
風薫る白き浮雲流れ行く  
火伏神へ急な石段夏落葉

小美玉川柳会

好きになる季節寝ぼけの春キャベツ  
グレーヘアー妻のルージュは薔薇の色  
この猛暑ケンカの種は発芽せず  
次の矢を放せず散ったテロの前  
骨董品露の戦争は展示会

|         |         |         |           |         |         |         |       |         |         |         |         |         |         |         |           |         |           |           |           |           |         |         |         |           |           |           |         |           |
|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|
| 榎 原 盛 平 | 大 原 盛 平 | 枝 川 白 水 | 原 重 富 貴 史 | 下 重 悟 史 | 野 口 初 江 | 鶴 町 文 男 | ま 文 け | 齊 藤 富 子 | 小 玉 知 子 | 堀 内 泉 子 | 松 崎 淑 子 | 安 彦 昭 子 | 小 原 工 宣 | 大 曾 根 宣 | 木 村 小 夜 子 | 石 田 敏 江 | 網 代 奈 津 江 | 矢 口 富 久 久 | 井 坂 富 久 久 | 白 根 澤 清 香 | 島 田 清 心 | 佐 藤 清 子 | 友 水 清 子 | 塚 田 文 清 江 | 長 島 美 奈 子 | 長 島 久 美 子 | 長 島 さ 江 | 榎 本 喜 代 子 |
|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|

予約  
受付中

## 新型コロナワクチン 4回目接種の対象拡大

終了予定：9月30日(金)

最新情報 ▶



### 4回目接種の対象者

3回目接種を受けてから5か月以上経過する以下の方

①60歳以上の方

②18～59歳で基礎疾患を有する方など

※基礎疾患を有する方などは事前に申請が必要です。申請は電子申請、郵送、窓口で可能です。詳しくは市ホームページをご確認ください。(1・2回目接種時に申請した方は不要です)

③医療従事者、高齢者施設等従事者など

※従事者個人または施設単位での申請が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。

電子申請は  
こちらから ▶



### ワクチン接種の予約方法(1～4回目接種共通)

予約には「接種券番号」が必要です。予診票同封の資料や市ホームページをご確認ください。予診票は、接種可能な時期に発送しています。

※予診票が無い方は、コールセンターへご連絡ください。



混雑なし!スムーズに予約できます

ネット予約

受付時間 24時間

接種予約  
サイト ▶



ワクチン接種コールセンター

☎0299-57-3309

受付時間 8:30～17:00(土日祝日除く)

## 税金のキャッシュレス納付 を推進します!

キャッシュレス納付  
利用方法はこちら▶



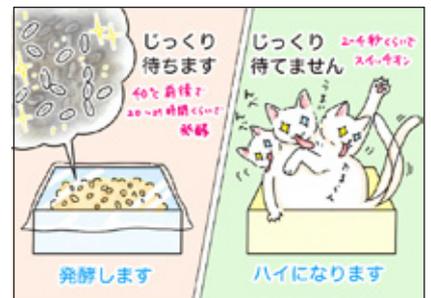
問い合わせ 税務課 税務係  
☎0299-48-1111 (内線1120)

市長と水戸税務署長は、税金のキャッシュレス納付を共同で推進していくことを宣言しました。この宣言は県内では小美玉市が4例目です。キャッシュレス納付は、口座振替のほか、インターネットやスマートフォン決済アプリなど、現金を使わずに納税できる便利な方法です。国税・地方税ともに、これからも皆さんが利用しやすい納付方法を、市と税務署が一体となってさらに推進していきます。

## 4コマ小美玉暮らし



vol. 23 「自由研究」



小美玉の日常をゆる～く描く4コマ漫画。小美玉のクリエイターが3か月交代で担当します。



作者紹介 RIKA

市内在住のチョコレートアーティスト・画家。広報おみたま 令和3年9月号『SDGs 特集』で漫画制作を担当。RIKAチョコレート工房 主宰。愛猫こげ助を主人公にした漫画『コゲ氏』もインスタで紹介中。



広報おみたま  
3つのルールを守って  
写真撮影しています



直前まで  
マスク着用



撮影時は  
会話しない



なるべく  
短時間で

ヤフーニュースで小美玉市に竹林公園ができたこと知り、子どもを連れて家族で遊びに来ました。屋外でしたが、竹で日差しがさえぎられて涼しかったです。 土浦市

自分たちの世代が小美玉をどう変えていくのか気になります。今後の農政・商工観光・シティプロモーションが楽しみです。 40代



初めてふるさと納税させて頂きました。まだコロナ禍で旅行にでかけることはできませんが、地域発展のために頑張ってください! 東京都50代(ふるさと応援メッセージ)

小川の素鷲神社は約500年の歴史を誇る神社です。境内の神秘的な雰囲気は心洗われます。ぜひ一度お立ち寄りください! 収納課 菅谷(入庁2年目)

広報 おみたま  
令和4年8月号

編集・発行 小美玉市役所企画調整課  
TEL 0299-48-1111 〒319-0192 小美玉市堅倉835  
FAX 0299-48-1199 https://www.city.omitama.lg.jp

