



おみたま



第 98 号

目次 OmitamaInformation

島田市政 3 期目スタート	2
市長選挙・市議会議員補欠選挙結果	3
平成 26 年度 区長会総会	4,5
わだい	7
第 9 回小美玉市民の日	10,11
けんこうビュー	16,17
情報ガイド	19,20
四季の歌	21
さくらフェスティバル	22

おいしそうにできました！

3月29日、小川文化センター（アピオス）を会場に、小美玉市民の日記念事業（主催：小美玉市民の日実行委員会・小美玉市）が開催されました。たくさんの親子が参加し、小美玉市産の果物を使った「おみたん」ケーキを作り、小美玉市とおみたんの誕生日を祝いました。おいしそうなかわいいケーキを前に、会場内は、子ども達の笑顔があふれていました。写真を10・11ページに掲載しています。

島田市政3期目がスタート

人が輝く 水と緑の交流都市 の実現を目指して

島田穰一市長の任期満了に伴う市長選挙は、4月6日に立候補届け出の受付を行った結果、現職の島田市長のほかに立候補の届け出がなかったため、無投票再選となりました。

これにより、引き続き島田市長が市政を担うことになり、4月16日に初登庁し、3期目の新たなスタートを切りました。

4月16日、職員が出迎える中初登庁後、部長級および課長級職員を前に訓示、さらに部長級との会議を行うなど、着任とともに精力的に公務を行いました。

今後4年間、市民の皆様からの付託に応えられるよう市総合計画の目指す将来像『人が輝く水と緑の交流都市』の実現に向けて全力で取り組んでまいります。

行財政運営・コミュニティの醸成を計画に基づいて作り上げていくことが大切なので、ひとつひとつ力をいれてまいります。

また、都市計画マスター

【市長訓示】

市の舵取り役として再選をさせていただきましたが、その責任の重さを痛感

しており身の引き締まる思いでおります。

境・社会資本整備・産業・

さらに、教育・福祉・環

茨城空港についても、利

その重点施策として、一つ目として地域の交流の深化、二つ目として市内外の交流の活性化、三つ目として市民生活の目線に立った安全で安心な環境づくりを進めてまいります。

「空の交流エリア」・霞ヶ浦を中心とした「水の交流エリア」・羽鳥駅を中心とした「陸の交流エリア」を整備し均衡ある発展を目指します。

用促進や茨城空港を活かした地域振興策を進めていかなくはなりません。

ともよろしくお願いいたします。

この小美玉市に「住んでみたい」、「住んで良かった」と思われるまちづくりは、職員の皆様の協力なくしては実現できませんので今後

常に公僕を忘れることなく、与えられた職責を全うし、知恵と工夫を凝らした『住民サービス』を重ねてまいります。



小美玉市長選挙の結果について 小美玉市議会議員補欠選挙

任期満了に伴う小美玉市長選挙および小美玉市議会議員補欠選挙の選挙結果をお知らせします。

【小美玉市長選挙】

立候補届出者が1名のため無投票となり、現職 島田 穰一 氏が当選しました。

【小美玉市議会議員補欠選挙】

4月13日（日）投開票

〔投票結果〕

		男	女	計
当日有権者数（人）		21,135	20,838	41,973
投票者数	普通投票（人）	5,917	5,528	11,445
	期日前投票（人）	1,688	1,423	3,111
	不在者投票（人）	69	102	171
	計	7,674	7,053	14,727
投票率（％）		36.31	33.85	35.09

〔開票結果〕

（欠員1）

得票数順	候補者名	得票数
1	幡谷 好文	7,880
2	村田 春樹	4,579
3	梅澤 田鶴子	1,893

【問い合わせ】

選挙管理委員会（総務課内） ☎：48-1111（内線1283）

空のえき「そ・ら・ら」 駅長を募集します

市では、現在整備を進めている「空のえき そ・ら・ら」の駅長を募集します。

【応募締切】6月10日（火）

※応募方法など詳細は、市のホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

商工観光課 空のえきそ・ら・ら係（そ・ら・ら内）

☎：56-5677（直通）

※画像はイメージです

平成26年度 区長会総会を開催

4月27日(日)、四季文化館(みの
くれ)風のホールで、平成26年度小美
玉市区長会総会が開催されました。総
会に先立ち新任区長45名への委嘱状交
付式も行われました。

総会では平成25年度の事業報告並び
に収支決算、会計監査報告と平成26年
度事業計画と収支予算の審議、役員
の改選が行われました。さらに、これま
で区長という重責を担われ、今回退任
される皆様に島田市長から感謝状が贈
られました。



退任区長を代表して、緑川忠雄さん
(江戸住宅区)から「区長会の目的で
ある会員相互の親睦と資質の向上を図
りながら、市民の意思を市政に反映さ
せ、民主的かつ効率的な行政を推進す
ることを念頭において、各地区の発展
と区長会の活性化のため努力してきま
した。今後、区長会が会長を中心さま
すます発展を遂げられますこと、さら
には、私たち市民が本当に実感できる
ぬくもりのある豊かなまちづくりを目
指していただきたい」との謝辞が述べ
られました。

【区長会役員】(敬称略)
会長 佐川 利衛 (下吉影小学校区)
副会長 上田 稔 (玉里東小学校区)
理事 小島 健一 (小川小学校区)
理事 菊田 源一郎(竹原小学校区)
理事 関 四郎 (玉里小学校区)
理事 長島 功 (橘小学校区)
理事 林 光男 (羽鳥小学校区)
監事 今里 忠 (野田小学校区)
田上 芳光 (納場小学校区)
田上 義明 (玉里北小学校区)

会計 堀内 和夫 (上吉影小学校区)
三輪野 裕夫(堅倉小学校区)
書記 大曾根 恒介(下吉影小学校区)

※120行政区の区長の皆さまは
左ページの方々です。

区長の皆さんは地域と 行政を結びパイプ役です

道路問題や福祉事業など、特定個人
だけに限られた問題ではなく、広く地
域として取り組む必要のある課題の解
決には、その地域に暮らす方々のご理
解とご協力が必要です。そのため、さ
まざまな場面において、地域のまとめ
役である区長の皆さんを通して手続き
等をお願いしているものがあります。



退任区長を代表して謝辞を述べた緑川さん

例えば・・・

- ・道路への碎石敷き
- ・本通りとの交差点にカーブミラーの設置
- ・不法投棄防止の看板
- ・防犯灯の修繕・新設 など

区長さんを通して手続きを行う必要
がある場合、それぞれの担当窓口でそ
の都度ご案内しています。手続きの方
法等詳細についてはそれぞれの担当課
でご確認ください。

行政区に 加入しましょう

小美玉市には、120の行政区(小
川51地区、美野里50地区、玉里19地
区)があります。それぞれの地区で住
みよいまちづくりに向けてさまざまな
交流や、伝統・文化の継承など、特色
ある活動を行っています。地域での交
流の輪を広げるために行政区に加入し
ましょう。

【問い合わせ】市長公室 市民協働課
☎48-1111 (内線1251)



平成26年度 小美玉市区長一覽 (行政区順、敬称略) 4月現在

学区	No.		氏名
堅	62	長砂	熊谷 保夫
	63	三箇	田村 一郎
	64	先後	深作 政市
倉	65	橋場美	浅野 豊
	66	清風台	吉田 正
納場	67	張星	太田 一次
	68	部室	内田 芳光
	69	納場	久野 茂栄
	70	江戸	松島 昭
	71	江戸住宅	濱田 篤信
	72	羽刈	大沼 邦男
	73	五万堀	飯泉 司郎
	74	北浦	金澤 忠
	75	高田	宮川 光男
	76	手堤	小里 光男
	77	大笹	山中 克彦
	78	寺崎	篠原 光雄
竹原	79	竹原	島田 政則
	80	竹原下郷	稲田 弘
	81	中野谷	大島 庄治
	82	上馬場	細谷 健司
	83	竹原中郷	太田 精一
	84	小曾納	加藤 憲一郎
	85	花野井	鈴木 忍
	86	中台	菊田 源一郎
	87	希望ヶ丘	菊田 進夫
羽鳥	88	大谷	横田 佳夫
	89	金谷久保	廣戸 芳彦
	90	十二所	井本 龍馬
	91	高場	小林 晃一
	92	羽鳥	岡崎 忠雄
	93	脇山	元家 義夫
	94	花館	花田 恒憲
	95	駅前	大和田 猛
	96	東平	小森 恵
	97	旭	林 光男
	98	羽刈前	山口 勝美
	99	羽鳥市営住宅	井上 和臣
	100	中峰	海老澤 輝雄
	101	羽鳥東	本間 秀雄
玉里東	102	岡	上田 稔
	103	大井戸平山	山口 裕久
	104	川中子	水野 貞雄
玉里	105	上高崎	笹目 俊夫
	106	下高崎	大槻 良明
	107	玉里中台	関 四郎
	108	松山	中山 俊男
	109	第二東宝	安井 征博
	110	大宮	鶴町 文男
	111	田木谷駅前	平戸 伸幸
玉里北	112	田木谷	植田 康雄
	113	新田木谷	亀井 優
	114	栗又四ヶ	笹目 俊夫
	115	みどり野	藤枝 次夫
	116	第三東宝	古澤 康弘
	117	玉里団地	長山 孝
	118	野村田池	林 保雄
	119	新高浜第一	田上 義明
	120	新高浜第二	川上 秀行

学区	No.		氏名
小川	1	本田町	石橋 新一
	2	中田宿	大山 光彦
	3	大町	服部 弘一
	4	川岸	小林 祥一
	5	横町	千葉 好雄
	6	橋向	小島 健一
	7	坂上	栗栖 聖
	8	坂下	足立 守
	9	二本松	福田 正雄
	10	下馬場	藤本 芳一
	11	小埜	小埜 亨
	12	立延	伊野 孝利
	13	中根	玉造 功
	14	下田(一)	久保田 恵一
	15	下田(二)	清水 重治
	16	宮田	宮窪 孝義
	17	幡谷	松延 元文
	野田	18	川戸
19		稻荷坪	赤羽 久志
20		野田本田	貝塚 栄一
21		新林	小石川 秀之
22		野田古新田	田村 喜久雄
23		隠谷	坂本 初男
24		鷺沼	吉田 裕一
25		伏沼	吉村 勝美
26		山川	今里 忠
27		世楽	堀内 和夫
28		佐才	吉沼 完
29		上吉影	海老根 寛一
30		前原	國井 務
31		飯前	真家 久
32	上合	菊池 広己	
上吉影	33	前野	佐川 利衛
	34	宿	押久保 守
	35	下吉影荒地	細谷 省一
	36	下吉影本田	村上 博
	37	貝谷	大曾根 恒介
	38	下吉影南原	織田 芳征
	39	下吉影古新田	石庭 勉
	40	百里自営	橋本 健司
	41	百里開拓	梅澤 田鶴子
	42	羽木上	戸塚 豊
下吉影	43	与沢	長島 功
	44	外之内	倉田 義明
	45	倉数川前	近藤 貞夫
	46	倉数川向	岡部 衛
	47	与沢百里	木植 正
	48	清水頭	亀山 忠義
	49	山野	大塚 正美
	50	田中台	田中 明
	51	小川ニュータウン	伊藤 秀喜
	52	堅倉	加藤 吉博
橋	53	大曲	吉野 伸
	54	仲丸	井坂 栄一
	55	西明地	木村 晃
	56	小岩戸	小出 正巳
	57	上小岩戸	湯原 進
	58	西郷地	三輪野 裕夫
	59	柴高	木名瀬 満
	60	上鶴田	浅野 操
	61	下鶴田	信田 良一
	堅倉		

国民保護情報の緊急速報メール配信を開始します

■概要

4月1日から、弾道ミサイル情報等のJアラート配信情報を、携帯電話事業者が提供する「緊急速報メール」(*)により携帯電話ユーザーへ配信します。

(※) 緊急速報メール：NTT ドコモ提供の「緊急速報「エリアメール」」、KDDI/沖縄セルラー電話 (au)、ソフトバンクモバイル、イー・アクセス、ウィルコムが提供する「緊急速報メール」のこと。指定された地域内の対応携帯電話に、回線混雑の影響をほとんど受けることなく一斉送信できる。

■国民保護とは

我が国に対する武力攻撃や我が国での大規模テロなどが発生した場合に、避難や救援などの措置を行って、国・地方公共団体等が国民の生命、身体及び財産を保護することをいいます。

詳しくは、以下の「国民保護ポータルサイト」をご覧ください。

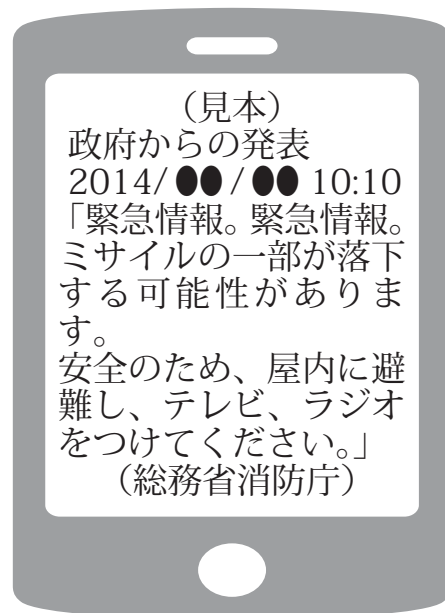
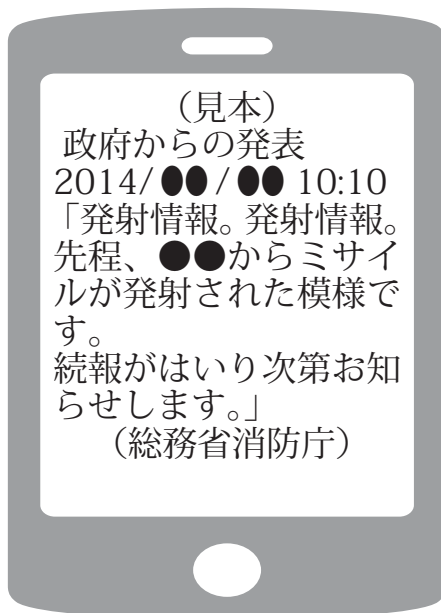
内閣官房 国民保護ポータルサイト <http://www.kokuminhogo.go.jp/>

■国民保護に関する情報について

武力攻撃などが発生した場合に、緊急速報メールを用いて国民の皆様へ緊急情報をお伝えするものです。具体的には、政府が総務省消防庁を通じて次のような情報を発信します。

* 例① 日本に向けてミサイルが発射された場合

* 例② 日本に向けてミサイルが発射され、上空から落下物が見込まれる場合



■国民保護に関する情報を受信した場合には

緊急速報メールで配信する国民保護に関する情報は、関係する地域の方へ一斉配信されます。国民保護に関する情報を受信した場合には、直ちに身の安全を確保し、テレビやラジオなどを通じて、行政機関からの情報収集に努めてください。

■緊急速報メールの受信設定及び解除方法

PC・携帯電話の設定については、各携帯電話事業者（NTTドコモ、KDDI、SoftBank等）にお問い合わせください。

また配信される情報については、総務省消防庁または内閣官房国民保護ポータルサイトへお問い合わせください。

【問い合わせ】

防災管理課 危機管理室 ☎：48-1111（内線 1014）

橋本良哉さんが 瑞宝双光章を受章

永年にわたり学校教育ならびに教育振興にご尽力された橋本良哉さん（玉里）が、これまでの功績を認められ瑞宝双光章を受章されました。



橋本さんは、昭和57年に玉里北小学校長に就任され、高い教育理念と優れた経営手腕を発揮されました。また、家庭の教育力育成にも力を注がれ、家庭教育学級について研究体制を整え、研究に取り組みました。

ご退職後は、社会教育指導員、玉里幼稚園長を務めるなど、広い見識と豊かな経験を基に地域の社会教育の推進と幼児教育の発展にも力を注がれました。

これまでのご尽力に深く感謝するとともに、今後のご活躍を祈念いたします。

受章おめでとうございます。

わ だ い

美野里酪農業協同組合 平成25年度 茨城県畜産大賞 最優秀賞を受賞

茨城県畜産大賞は、本県畜産の名声を高め、畜産技術の向上と将来の経営に希望を与える等の功績があった方々を表彰するものです。

美野里酪農業協同組合は、県内の酪農協で唯一コントラクター事業に取り組み、50年以上にわたって発展・継続し、組合員の利益向上はもとより、地域や全国のコントラクター運営の発展に寄与したことや設立当初から自給飼料の増産に積極的に取り組み、耕作放棄地の解消にも尽力したことが高く評価され今回の受賞と成りました。



小川くらしの会がゴミ拾い清掃 ～小美玉市をすみよいまちへの第一歩～

小美玉市消費生活団体の「小川くらしの会」が3月24日、小川地区の道路を清掃しました。自動車やトラックの交通量がとても多い道路で、資源ごみや空き缶、ビン、タバコの吸殻がたくさん捨てられていました。

会員は、“地域の方に気持ちよく暮らしてもらいたい”という想いで、細い道路や、林の中をかきわけ軽トラックいっぱいのゴミを拾いました。自分たちの拾ったゴミの量を見た会員は、これだけ捨てられている現状を目の当たりにして、とても残念そうでした。

今後も小川くらしの会では、自分たちができる精一杯の活動をしていきます。



素鷲神社祇園祭（小川の祇園）の映像が上映されます

茨城県立歴史館では、県内の伝統的な民族行事を次世代へ伝えていくために、「無形民族資料記録映像」を作成しています。この度、「素鷲神社祇園祭（小川の祇園）とトウヤの行事」と題して小川の素鷲神社を中心に行われる祇園祭と4町の氏子から選ばれて祇園祭を取り仕切る役職であるトウヤ（當家）のしきたりを記録した映像が完成したので、平成26年度テーマ展Ⅱ「まつりー茨城の春祭・夏祭ー」で上映いたします。

この機会にぜひご覧ください。

【上映場所】茨城県立歴史館ロビー（観賞無料）

【上映日時】5月24日（土）～6月29日（日）

【問い合わせ】茨城県立歴史館 ☎：029-225-4425

アビリン親善大使アマンド先生 1年半お疲れ様でした

アマンド先生は、姉妹都市のアビリン親善大使として、平成24年8月から平成26年3月31日までご活躍されました。

その間、子ども達とふれあったり、市内の国際交流活動やお祭りなどのイベントに積極的に参加し、市民と交流を深めることができました。また、市内中学校のAET（英語助手）も務め、とても明るいアマンド先生は、すぐに打ち解けることができました。

来日した当初は、日本語がまったく話せなかったアマンド先生ですが、みなさんとの交流のおかげでみるみる上達しました。

次の親善大使は決定しています。夏に来日しますので、楽しみにお待ちください。



アマンド先生のお世話をしていた日本語ボランティア「野いばらの会」「小美玉市国際交流協会」「国際交流父母の会」の方を交えた送別会

【問い合わせ】 市民協働課 市民協働係 ☎：48-1111（内線 1251）

人権擁護委員による 『全国一斉特設人権相談』を実施します

昭和24年（1949年）6月1日に人権擁護委員法が施行されました。

そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のために速やかに適切な処理を行います。

また、人権の大切さについて、街頭啓発や講演会などを通じて、理解を深めてもらうための活動にも努めています。

全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日を中心に「全国一斉特設人権相談」を実施し、全国的に人権擁護委員の周知を図ります。

小美玉市でも、下記のとおり特設人権相談を実施します。市長からの推薦により法務大臣から委嘱された次の人権擁護委員が、人権問題等でお困りの方の相談を受け付けます。

開催日時	6月6日（金） 10：00～15：00
場 所	四季健康館

※この他に、4月・8月・10月・12月・2月の年6回開設しています。

人権擁護委員	井能忠雄	内田希代子	細山美好
	柳澤よしえ	伊藤伸吾	木村利夫
	久保田博之	長谷川光男	藤井明良

【問い合わせ】
水戸地方法務局土浦市局
☎：029-821-0792
小美玉市 福祉部社会福祉課
☎：48-1111（内線 3224）

『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?』

宿泊体験型モデルハウス・オープン!

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

『ゼロエネルギー』のFPの家
を宿泊体験してみませんか?

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

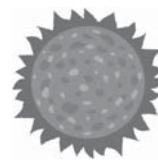
☎0299-47-0882
小美玉市大谷 790-17

住宅用太陽光発電システム設置費補助のご案内

小美玉市では、地球温暖化対策を積極的に推進し、環境負荷が少ない自然エネルギーの有効利用を推進することを目的に、住宅太陽光発電システムを設置する方を対象に費用の一部を補助します。

【要件】(すべてに該当)

- ①住宅の屋根等への設置に適した低圧配電線と逆流ありで連系していること
- ②太陽電池の最大出力の合計値が10キロワット未満の太陽光発電システムであること
- ③太陽光発電システムが未使用のものであること
- ④電力会社と電力供給に関する契約を申請者が自ら締結できるものであること

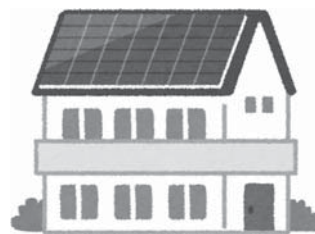


【対象者】

市内に居住または居住する予定があり、自ら居住するために用いる住宅に住宅用太陽光発電システムを設置し、電力会社と電力受給契約を締結できる方。

【補助金額】

太陽電池出力1キロワットあたり3万円(10万円を限度)



【受付開始】

6月2日(月)午前9時から申請を随時受け付け

当日の案内開始は午前8時30分からになります。それまでは庁舎玄関前でお待ちください。

混雑状況により、整理券を発行する場合があります。

申請会場は、6月2日(月)のみ市役所本庁舎2階第2会議室になります。

6月3日(火)以降は、環境課窓口にて受付となります。

(申請受付は先着順とし、予算の範囲内で締め切ります。)

受付は当日のみ限定ではありません。補助金が終了するまでとなります。

平成25年度は8月末(61件受付、申請日から3ヵ月後)に補助金終了となっています。

※過去2年度とも当日の申請は20件程度です。余裕を持って申請してください。

【その他】

補助金交付要領及び補助金交付申請書類は、市ホームページからダウンロードできます。着工後では補助金の対象となりませんので、必ず工事前に申請してください。

【問い合わせ】

環境課 環境衛生係 ☎：48-1111 (内線 1141・1142)



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

第9回小美玉市民の日

大田先生と シルバーリハビリ体操!! & 講演会



ふるさと大抽選会



特賞おめでとうございます!

おみたんのかわいい
クリアファイルでク
イズに挑戦!



3月29日、小美玉市の8歳の誕生日を祝う「小美玉誕生祭（小美玉市の日記念事業）」が開催されました。会場の小川文化センター（アピオス）には1,000人を超える来場者が集まり、昨年以上の賑わいを見せました。

市民憲章クイズ大会



小美玉市とおみたんの 誕生日ケーキを作るう!



絵本のがえつこ



小美玉の好きなところ展



福祉のお店は大人気

おみたま福祉のお店 ～おみのいち。～

Happy Birthday!! Omitama

C級グルメ選手権

ほのぼの会焼きソバ
愛好会が2連覇!!



おみだんとあそぼう

おみだんは大人気!



まちづくり組織 PRコーナー



一般表彰
 幡谷 浩史
 原 浩二
 郡司 克征
 細谷 重男
 藤崎 晴浩
 久保田 良晴

市政功労表彰
 岩淵 昭
 高崎 芳行

吉川 正幸
 保田 克也
 長谷川 宣夫

小美玉市表彰

市民の方で、国や県などからすばらしい功績で表彰された方、様々な分野で活躍している方（団体）をお披露目し、多くの市民に知ってもらおう場です。（敬称略）

中島 浄
 藤田 幹泰
 君山 敏雄
 沼田 マサ
 栗林 ムツ
 鍋谷 よし江
 中島 千鶴子
 久保田 智子
 保田 彦而
 長谷川 せつ
 医療法人 幕内会
 理事長 幹男
 幕内 幹男
 萩原 烈
 長谷川 宣夫
 保田 克也
 吉川 正幸

楽しい企画を
考えてね!!



小美玉市民の日
実行委員会
募集中!!

【問い合わせ】
 秘書広聴課 秘書係
 ☎：48-1111（内線 1202・1204）

功績者表彰
 磯邊 重豊
 深作 彰
 高橋 俊博
 山本 茂
 佐藤 秀雄
 飯嶋 義夫
 久保田 達夫
 田中 明

三浦 邦男
 井坂 佑
 大槻 實
 外之内 光男
 岡野 芳男
 橋本 良哉
 遠藤 芳男
 橋本 良哉

あなたの「体力年齢」なんさいですか？

小美玉市では、体力測定会を開催します。
日頃から運動をしていて、体力に自信があるあなた。
運動なんて全然していない・・・というあなた。
この機会に自分の「体力年齢」を測定してみませんか？
参加費は無料です。
家族・友人・職場の方を誘ってぜひご参加ください。

- 【会場】** 玉里B & G 海洋センター体育館
【日時】 6月 8日(日)・7月 20日(日)
8月 17日(日)・9月 21日(日)
11時測定開始(約1時間)
【定員】 20人(申込先着順)
【対象者】 小美玉市在住または在勤で20～64歳の男女
【参加費】 無料
【持ち物】 体育館シューズ・動きやすい服装
【申込方法】 電話で下記の必要事項を伝えてください。
①氏名 ②年齢 ③電話番号 ④住所 ⑤希望測定日
☎: 26-5761 玉里B & G 海洋センター(月曜休館)
【内容】 ○筋力・・・握力 ○筋持久力・・・上体おこし ○敏捷性・・・反復横とび
○跳躍力・・・立ち幅とび ○柔軟性・・・長座体前屈
○全身持久力・・・20メートルシャトルラン
※スポーツドリンクと測定結果をプレゼント！

【問い合わせ】 スポーツ振興課 振興係 ☎: 48-1111 (内線 2251)

第7回

小美玉市男女混合バレーボール大会参加者募集

- 【主催】** 小美玉市バレーボール協会
【日時】 7月6日(日)
【場所】 小川南中学校体育館(メイン会場)・旧小川高校体育館
【参加資格】 小美玉市在住・在勤の方で構成した男女混合チーム、または、小美玉市バレーボール協会に登録のチーム
※男子4人以下、女子5人以上とします。
※女子9人でも可能です。
※中学生以下でチーム構成をする場合は、保護者の同意が必要です。
【参加費】 1,000円(当日徴収)
【ルール】 9人制ルールでネットの高さは2m10cm、ボールは4号球で行います。その他、ローカルルールを採用しますので、詳細は実施要項をご覧ください。
【申込方法】 所定の参加申込用紙にご記入のうえ、6月18日(水)17:00までに、下記問合せ先へファクスまたは直接お申込みください。
【その他】 参加申込用紙・実施要項は、下記問合せ先の他玉里運動公園・希望ヶ丘公園にあります。また、小美玉市ホームページよりダウンロードも可能です。
【問い合わせ】 小美玉市バレーボール協会事務局 菅谷
小美玉市小川4-11(小美玉市教育委員会学校教育課内)
☎: 0299-48-1111(代) FAX: 0299-58-4526

第8回小美玉市教育長杯柔道大会

3月16日に美野里中学校武道館にて第8回小美玉市教育長杯柔道大会を開催しました。

市内と近隣市町村の小中学生合わせて115名の参加者が日頃の練習の成果を発揮し、緊迫した駆け引きと高度な技の掛け合いで会場を沸かせました。

幼児・小学1年生の部

優勝 岡崎 彪俄(つくばね柔道)
準優勝 山本 良太(羽鳥少年柔道)
三位 林 勇雅(玉里柔道スポーツ少年団)

小学2年生の部(混合)

優勝 小松崎 亜弥(つくばね柔道)
準優勝 岡本 聖哉(つくばね柔道)
三位 岩切 和摩(羽鳥少年柔道)
三位 甲斐 董(石岡市少年柔道クラブ)

小学3年生男子の部

優勝 荒井 泰智(つくばね柔道)
準優勝 広原 魁(羽鳥少年柔道)
三位 林 大樹(玉里柔道スポーツ少年団)

小学4年生男子の部

優勝 鈴木 一世(つくばね柔道)
準優勝 大木 士安(つくばね柔道)
三位 大塚 源太(玉里柔道スポーツ少年団)
三位 平塚 悠希(つくばね柔道)

小学3・4年生女子の部

優勝 高倉 ひかり(羽鳥少年柔道)
準優勝 常光寺 葵(つくばね柔道)
三位 磯崎 風花(羽鳥少年柔道)

小学5年生男子の部

優勝 室町 翔太(羽鳥少年柔道)
準優勝 坂野 翔太(羽鳥少年柔道)
三位 海老沢 玲二(羽鳥少年柔道)
三位 小林 裕貴(羽鳥少年柔道)

小学6年生男子の部

優勝 岡本 岳流(つくばね柔道)
準優勝 海老沢 隆一(羽鳥少年柔道)
三位 宇佐見 勇太(つくばね柔道)

小学6年生女子の部

優勝 今井 朕春(つくばね柔道)
準優勝 常光寺 結(つくばね柔道)
三位 飯田 千尋(つくばね柔道)

中学1年男子の部

優勝 森谷 陸(友部中学校)
準優勝 関 真慧(岩間中学校)
三位 奥川 朋紀(友部中学校)
三位 鬼澤 和希(友部中学校)

中学2年男子の部

優勝 佐々木 航(友部中学校)
準優勝 宮部 宏司(大洗南中学校)
三位 友部 亨(岩間中学校)
三位 高倉 祥太郎(美野里中学校)

中学生女子の部

優勝 立花 舞(大洗第一中学校)
準優勝 成田 桃香(八郷中学校)
三位 平本 あずさ(友部中学校)

石岡警察署長賞(敢闘賞)

■小学生の部
○長谷川 美夢(羽鳥少年柔道6年生)
■中学生の部
○鈴木 加津也(大洗南中学校2年生)

平成25年度玉里ダブルステニス大会結果発表

3月8日に開催された大会の結果は以下の通りです。

■男子の部

優勝 川俣・菅野谷 組
準優勝 坂・片岡 組
三位 久保田・山口 組

■女子の部

優勝 原田・小倉 組
準優勝 小暮(温)・小暮(祐) 組
三位 狩谷・弓能家 組

以上の方々、おめでとうございます。

問い合わせ先

玉里硬式テニス部 川俣 ☎ 090-9847-8116

小美玉市のスポーツ情報を
配信中!



今すぐ登録っ!

LINEアプリでQRコードを読み込んで
友達登録してください!

LINEアプリ > その他 > 友だち追加 > QRコード

体からのメッセージ！！ 健康づくりに活かしましょう～

2. 健診内容と個人負担金 「○」は実施 「△」は一部実施 「×」は未実施

項目	総合健診	住民健診	対象となる方	内容	個人負担金
特定健診 (集団、個別、人間ドックいずれか一つ)	○	○	40～74歳で国保の方	血圧測定・血液検査・尿検査	1,000円
			40～74歳で生活保護の方	計測(腹囲あり)・心電図・眼底	無料
後期高齢者健診	○	○	満75歳以上の方、一定の障がいがある65歳以上の方	血圧測定・血液検査・尿検査・計測(腹囲なし)	無料
健康づくり健診	○	○	18～39歳	特定健診に同じ	1,000円
肺がん・結核検診	○	○	40歳以上(65歳以上の方は結核検診含む)	胸部レントゲン検査	無料
前立腺がん検診	○	○	50歳以上の男性	血液検査	500円
肝炎ウイルス検査	○	○	40歳以上(過去未受診者)	血液検査(B・C型肝炎検査)	500円
胃がん検診	○	×	40歳以上	バリウム検査	500円
大腸がん検診	○	×	40歳以上	2日間採便検査	500円
歯科相談	×	△	40歳以上の希望者	歯周病予防の健康相談	無料

◎40～74歳で国保以外の方は、市で特定健診を受診できるかどうか、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

◎後期高齢者健診対象の方で基本健診を受診される方は、希望により、心電図・眼底・貧血・尿酸・クレアチニン検査を追加できます(心電図・眼底・貧血は3項目セットで1,750円、尿酸・クレアチニンは各210円)。ただし、これだけでの検査はできませんのでご了承ください。

◎身体障がい者手帳1・2級、療育手帳④・A、生活保護の方は、すべての健診が無料となります。

また、今年度75歳以上の方は、胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査が無料です。

◎右記年齢該当の方へ、大腸がん検診・肝炎ウイルス検査の無料クーポン券を送付します。総合健診あるいは住民健診にてご利用ください。

なお、大腸がん検診は採便容器を送付しますので事前予約が必要です。

＜大腸がん検診・肝炎ウイルス検査 無料クーポン券該当者＞

41歳	S48.4.2～S49.4.1
46歳	S43.4.2～S44.4.1
51歳	S38.4.2～S39.4.1
56歳	S33.4.2～S34.4.1
61歳	S28.4.2～S29.4.1

3. 健診当日持参するもの

全 員	<input type="checkbox"/> 健康手帳(お持ちの方)	<input type="checkbox"/> 個人負担金(つり銭のないようお願いします)
特定健診を受診する方	<input type="checkbox"/> 特定健診受診券	<input type="checkbox"/> 被保険者証
後期高齢者健診を受診する方	<input type="checkbox"/> 後期高齢者健診受診券	<input type="checkbox"/> 被保険者証
健康づくり健診を受診する方	<input type="checkbox"/> 健康づくり健診受診券	(送られた方のみ)
胃・大腸がん検診を受診する方	<input type="checkbox"/> 総合健診受診券	<input type="checkbox"/> 採便容器(大腸がん検診受診者のみ)
身障1・2級、療育④・Aの方	<input type="checkbox"/> 該当の手帳	
年齢該当者のみ(個別郵送予定)	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診クーポン券	<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検査クーポン券

【総合健診 申し込み・問い合わせ】 平日 午前8時30分～午後5時15分

胃がん検診	四季健康館(健康増進課)	48-0221
大腸がん検診	小川保健相談センター	58-1411
健康づくり健診 等	玉里保健福祉センター	48-1111(内線3310・3311)

【特定健診、後期高齢者健診 問い合わせ】 平日 午前8時30分～午後5時15分

特定健診(国保の方)	医療保険課	48-1111(内線1102・1106)
後期高齢者健診		
特定健診(国保以外の方)	加入先の健康保険組合	

6月から
集団健診が始まります

健診結果はあなたの身 ～健診を健康

集団健診がいよいよ始まります。総合健診・住民健診の具体的な内容について確認しましょう。

1. 健診（検診）日程

(1) 総合健診【要予約】 *対象…胃・大腸がん検診を受診する40歳以上の方

下記より健診日・受付時間を選び、募集期間内に各会場へ電話または窓口にてお申し込みください。

ただし、健康づくり健診（18～39歳）は予約不要です。

◆**申込期間：5月29日（木）～6月6日（金）** ※定員になり次第締切ります

《受付時間》

●7:00～7:20 ●7:30～7:50 ●8:00～8:20 ●8:30～8:50
●9:00～9:20 ●9:30～9:50 ●10:00～10:20 ●10:30～10:50

6月	会場	7月	会場	8月	会場	9月	会場	10月	会場
18	水 美野里	1	火 玉里	3	日 美野里	3	水 小川	2	木 美野里
19	木 美野里	6	日 小川	4	月 美野里	4	木 小川	3	金 美野里
20	金 美野里	28	月 小川	5	火 美野里	10	水 小川		
29	日 玉里			25	月 美野里				
30	月 玉里								

(2) 住民健診【予約不要】 *対象…胃・大腸がん検診を受診しない方

※行政区の指定日以外でも受診できます。（その場合、連絡は不要です）

※ の日は、午前中に歯科相談を実施します。（対象者等は、右の表をご覧ください）

月	日	曜日	会場	行政区			
				【午前】9時30分～11時30分	【午後】1時30分～3時00分		
6	24	火	美野里	佐才 世楽 堅倉 大曲 小岩戸 上小岩戸 仲丸 上鶴田 下鶴田	西明地 西郷地 清風台 柴高 先後 橋場美 三箇 長砂		
	25	水		張星 部室 納場 江戸 羽刈 高田 手堤 大笹 寺崎	江戸住宅 北浦 五万堀		
7	3	木	玉里	岡 大井戸平山 川中子 大宮	松山 第二東宝 田木谷駅前 田木谷 新田木谷		
	4	金		栗又四ヶ みどり野 第三東宝 玉里団地 野村田池 新高浜第一 新高浜第二	上高崎 下高崎 玉里中台		
	7	月	小川	隠谷 野田古新田 新林 鷺沼 伏沼 上吉影 前原 飯前	上合 前野 宿 下吉影荒地 下吉影本田 貝谷 下吉影南原 下吉影古新田 百里白宮 百里開拓		
	8	火		与沢 与沢百里 倉数川前 外之内 山野 倉数川向 小川ニュータウン 各官舎・住宅	川戸 羽木上 幡谷 田中台 山川 清水頭		
	29	火	美野里	中台 希望ヶ丘 竹原 竹原下郷 竹原中郷 上馬場 中野谷	小曾納 花野井 中峰 大谷		
9	16	火	小川	本田町 中田宿 大町 川岸 橋向 横町 坂下 坂上 二本松	下馬場 小塙 立延 中根 下田1 下田2 宮田 稲荷坪 野田本田		
	24	水		十二所 羽鳥東 駅前 羽鳥	羽刈前 東平 旭		
	25	木	美野里	高場 金谷久保 花館	脇山 羽鳥市営住宅		
11	5	水	小川				
	10	月				玉里	
	11	火					美野里
	13	木					

<よくあるおっぱいトラブル>

①おっぱいがパンパンに張ったり、おっぱい（乳腺）のしこり？がある

赤ちゃんによく吸ってもらうことと、抱き方をかえていろいろな方向から、飲み残しがないよう均等におっぱいを吸ってもらうようにします。それでも、乳腺炎でおっぱいがパンパンに張り発熱・痛みがある場合は、無理に搾乳せず産科・母乳外来を受診しましょう。

②乳首が切れた

乳首のくわえさせ方が浅いのかもかもしれません。赤ちゃんの顔がまっすぐおっぱいの方向を向いていないと乳輪まで深くくわえることができず、うまく飲めない&乳首を傷つけるということになってしまいます。赤ちゃんの体を完全に横向きに抱いて吸わせてみてください。それでも乳首の痛みが強い場合は、痛みが治まるまで搾乳して飲ませましょう。

③おっぱいが張らなくなった？

赤ちゃんが吸うのと、おっぱいが出るバランスが良くなってくると、だんだん張らなくなってきたと感じることがあります。張らない＝出なくなった、と思いミルクを足そうかどうか悩んでしまいます。張らないというのは、吸えば出るおっぱいになった＝張る必要がなくなったと考えることもできます。

反対に張っているということは、おっぱいが溜まっているということです。おっぱいを中に溜めておくと、母乳を作り出す作業が休憩してしまいます。おっぱいは溜めずに吸ってもらうことで、どんどん作られるようになりますが、なかにはミルクを足す必要がある赤ちゃんもいます。

<時には…上手にミルクの力を借りる！>

体重増加が少なく発育曲線が下降気味の時は、ミルクを足すことも必要です。「母乳！」と決めずに、体調がおもわしくない時、病気で母乳をあげられない時は「ミルクの力」を上手に借りましょう。ママが疲れていてはおっぱいの出も悪くなります。

♪ おっぱいの他にも、あれもこれもとがんばるママの育児には悩みや疑問がつきものです。ママが一人で悩みを抱え込まず、医療機関や近くの保健センターに相談してください。ママたちと同じに悩み、子育てをしてきたスタッフたちと話しをするだけでも気持ちがラクになります。

【問い合わせ】

健康増進課 母子保健係 ☎：48-0221（内線 4016）

お詫びと訂正

広報おみたま 4月号の9ページに誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【4段目右から1行目～3行目】

誤：消防本部総務課長補佐兼経理係長

桜井 芳則

池崎 利久（消防本部小川消防署当直司令）

正：消防本部総務課長補佐兼経理係長

長島 久男

消防本部警防課長補佐

桜井 芳則

池崎 利久（消防本部小川消防署当直司令）

【4段目右から9行目】

誤：消防本部小川消防副所長

正：消防本部小川消防副署長

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



獨協大学名誉教授/園長
大久保 貞義

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

「母乳のおはなし」

～おいしく飲んで大きくなあれ！！～

赤ちゃんが生まれたら、「母乳育児」と考えているママは多いと思います。母乳を飲むことは、赤ちゃんにとって初めての体験。最初からうまくいかないこともあります。ママと赤ちゃんのペースで少しずつステップ・アップしていきましょう。

<母乳の利点>

♪ママにとって

- ・産後の回復が早い…授乳により子宮収縮が促され産後の回復が早くなる
- ・手軽で経済的…手間がかからずいつでも授乳でき、災害時も安心

♪赤ちゃんにとって

- ・母子の絆を深める…ママの温かさや優しさを感じて安心できる
- ・栄養がいっぱい…病気にかかりにくい免疫と栄養が豊富で消化がよい
- ・脳に刺激を与える…母乳を飲むためのあごの動きが発達により
- ・SIDS（乳幼児突然死症候群）の発症率が低い傾向



<母乳が足りている？足りてない？の気かりチェック>

①おしっこの回数と量

おしっこの回数は一日6回以上が目安です。回数や量が減ってくる場合や尿の色が濃くなる場合は母乳不足の可能性がります。

②うんちのリズムがほぼ一定

うんちの回数や量が急に減るような場合、母乳不足も考えられますので日ごろから、うんちのリズムを観察しておきましょう。

③体重は増えている？

定期的に体重をチェックし、母子手帳の発育曲線にそって成長していれば大丈夫。母乳を飲んだあと機嫌もよくて増加傾向で成長していれば、多少発育曲線からはずれても様子を見てみましょう。

<「泣く＝足りていない」とは限らない>

※赤ちゃんが母乳を飲んだあと泣いていると「足りていなかった」と思い、毎回ミルクを足すことが多くなります。赤ちゃんは、満腹中枢が未発達なのでミルクを足せば足すだけ飲んでしまうことがあります。定期的に体重を計りミルクが必要かどうかのチェックをしていきましょう。

※母乳を飲んだ後すぐに泣いてもオムツが汚れていたり、満腹でゲップがうまく出なかったり、不安に感じたりと赤ちゃんはいろんなことで泣き、時には理由もなく泣き続けることもあります。

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

不妊治療費の一部助成を行っています

市では、不妊治療を受けられたご夫婦に対して、不妊治療費の一部助成を行っています。
申請は、四季健康館（健康増進課）、小川保健相談センター、玉里保健福祉センターの3カ所にて受け付けます。

【対象者】 次の要件をすべて満たす方です。

- ①夫または妻のいずれか一方が市内に1年以上住所を有すること。
- ②特定不妊治療以外の治療法では妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に診断され、特定不妊治療を受けた方であること。
- ③茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受けた夫婦であること。

※茨城県不妊治療費助成事業の申請窓口：水戸保健所 ☎029-244-2828

【内 容】

特定不妊治療に要した費用（入院費や食事代など治療に直接関係のない費用は含まれません。）から、茨城県不妊治療費補助金を控除した額について助成します。

助成は、1回の治療につき5万円を限度に、1年度あたり2回まで、通産5年間になります。ただし、40歳未満の方で平成26年度から新規に申請する場合、通算6回まで（年間申請回数、通算年数に制限はありません）となります。

【申込方法】

茨城県不妊治療費補助金交付決定通知書の写しと領収書を添えて、次の申請窓口申請してください。

【申込窓口】 小美玉市健康増進課

- 四季健康館（健康増進課窓口） ●小川保健相談センター ●玉里保健福祉センター（健康増進課窓口）

【問い合わせ】

健康増進課 健康推進係 ☎：48-0221（内線4001）

石岡市・小美玉市就職説明会に参加する 企業を募集します

平成27年度3月に大学等卒業予定者及び既卒未就職者を対象とした、就職説明会の参加企業を募集します。

【開催日】 平成26年7月17日（木）

【募集期間】 平成26年5月15日（木）～平成26年6月13日（金）

【参加要件】 ハローワークへ平成27年3月卒業予定の大卒等求人申込をしている、茨城県内に事業者を有する企業
平成27年度に大卒等採用予定のある、茨城県内に事業所を有する企業
※企業説明会のみ参加の場合

【募集数】 30社程度

【会場】 石岡運動公園体育館（石岡市南台3-34-1）

【申込方法】 市ホームページ内「企業説明会」で検索。こちらからお申し込みください。

【問い合わせ】

商工観光課 企業誘致係 ☎：48-1111（内線1162）

安心価格宣言!

地域で一番の安さを目指します!

熊本産

地域限定セール実施中!

石岡市・小美玉市・かすみがうら市
行方市・茨城町のお客様のみの割引価格
○畳 ○襖 ○障子 ○アミ戸 家具の移動無料!

11代目代表



職人の私がお見積もり
にお伺いします

創業300年
国産品の

相山畳店

☎0299(26)0669

石岡市旭台 1-15-1

無料体験レッスン
してみませんか?



お問い合わせは

森バレエ石岡教室

TEL.029-231-0327

石岡駅より徒歩5分

詳細は
iタウンページで



平成26年6月の窓口業務延長日

6月の窓口業務延長日は4, 11, 18, 25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

茨城県風しん抗体検査事業

妊婦が風しんに感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることがありますので、妊娠を希望する女性にはあらかじめ風しん予防ワクチンを接種し、免疫を得ておくことが重要です。茨城県では、妊婦を風しんから守り、先天性風しん症候群の発生を予防するため、これから妊娠を希望する女性を対象に、風しん抗体検査費用を補助し、ワクチンの効果的な接種促進を図ります。

【対象者】

次に掲げる①～④のすべての要件を満たす方

- ①茨城県内に居住し、妊娠を希望する、または妊娠する可能性の高い女性のうち、平成24年4月1日以前に生まれた方
- ②過去に風しん抗体検査(妊婦健康診査を含む)を受けたことのない方
- ③風しん既往歴(検査確定診断に限る)がない方
- ④風しん予防ワクチンの接種

【実施期間】

平成26年5月1日から平成27年3月31日まで

【受検方法】

茨城県保健予防課のホームページに掲載されている医療機関へ事前に電話連絡し、医療機関の指示に従ってください。

【費用】 無料

【持参するもの】

運転免許証、健康保険被保険者証、住民票など住所と年齢を確認できる書類

【問い合わせ】

茨城県保健福祉部保健予防課
健康危機管理対策室
☎029(301)3219

警備業務技能講習

受講者募集

この講習会は、厚生労働省茨城労働局の委託を受けて実施するもので、高齢者の雇用・就職を支援します。講習修了後、求人企業と面接会を開催します。

【日時】6月10日(火)～20日(金) ※土・日・月を除く

全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】

警備業務全般(施設警備・交通誘導等)、救急法基礎講習(基礎救急法認定証取得) 最終日講習終了後に合同面接会を開催

【対象者】

小美玉市または近隣にお住まいの、55歳以上で公共職業安定所に求人登録をし、「ハローワークカード」をお持ちの方

【定員】

20名※後日、個別面談を行い決定します。(申込者が定員の半数以下の場合、中止することもあります。)

【受講料】 無料

【申込方法】5月26日(月)までにハローワークカードのほか、運転免許証など本人が確認できるものを持参のうえ、シルバー窓口で受付。

【問い合わせ】

石岡地方広域シルバー人材センター
☎0299(23)3399

第11回「道の市」 笠間ハンドメイドフェア

プロ・アマを問わず、自分のペースと領域を守り、モノを作り続けている本物の作り

手、隠れ名人、自称名人などが集まるハンドメイドフェア。ものづくりの原点に戻り、こだわりの作品や、作り手の顔と温かい心が見えるような作品が集まります。来場者も一緒に『ツクル』ことの楽しさを体感できるイベントです。

【日時】

6月7日(土) 午前10時～午後5時 6月8日(日) 午前10時～午後4時

【会場】

弁天町交差点～笠間市商工会交差点

【問い合わせ】

第11回「道の市」笠間ハンドメイドフェアin弁天町実行委員会事務局(さくらガス株式会社内)
☎0296(72)0119
FAX0296(72)6619
URL <http://www.nichino1.jp/michinochi/mtop.html>

いきいき健康まつり

健康まつり2014

いきいき健康まつりは、子どもから高齢者まで楽しみながらまつりの体験を通して、健康づくりに関心を持ってもらうイベントです。ご自身の健康を見つめなおしてみませんか。たくさんのご来場をお待ちしています。

【日時】
6月8日(日) 午前10時〜午後3時30分

【会場】

茨城町総合福祉センター「ゆゆう館」(茨城町大字小堤1037-1)

【内容】

健康相談コーナー・健康チェックコーナー・親子でふれあい遊び・ウォーキング・ニュースポーツ体験コーナーなど

【問い合わせ】

茨城町健康増進課

☎029(240)7134

大洗魚市場ホッキまつり

大洗で獲れた新鮮なホッキ貝や魚介類・干物などの海の幸を、特別価格にて提供します。活気がいっぱいの大洗魚市場にぜひお越しください。

【日時】6月1日(日) 午前9時〜午後2時

【場所】大洗町魚市場内※雨天決行

【問い合わせ】大洗町役場農林水産課(内線344)

☎029(267)5111

ホロルの湯

健康増進施設「ホロルの湯」には、温水プールやジャグ

ジ、サウナ、地元の自然石を使った広々とした露天風呂などがあります。

注がれる温泉の泉質はアルカリ性(pH8.8)単純温泉で、お年寄りや小さなお子様の身体にもやさしく、湯上りの肌はスベスベに。また、

自慢の葉湯は、保湿効果が高く湯冷めしにくいと評判です。水着着用のプールエリアには、25m、3コースの温水プールや幼児プールのほか、ジェット水流など、多彩な機能を備えたバーデイズオン、採暖室を完備しており、楽しみながら体を鍛えることができます。また、リラククスルーム、大小休憩室もご利用いただけますので、湯上り後のくつろぎも最高です。

【営業時間】午前10時〜午後9時

【料金】大人820円 小人410円

※土・日、祝日は大人1020円、小人510円。午後5時から大人510円、小人300円

※プール利用(別途) 大人100円、小人50円

【定休日】毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

【住所】東茨城郡城里町下古内1829-3

☎029(288)7775

第48回日本リウマチ友の会

公開講座

【開催日時】5月31日(土) 午後1時〜午後4時30分(受付午後0時30分)

【場所】

東海村総合福祉センター『絆』東海村村松2005

【医療講演】

①「リウマチによる各関節の悩みと可能なリハビリテーションについて」土浦協同病院 リハビリテーション部 橋本貴幸先生

②「関節リウマチとさような暮らしましょう!」体に良い生活を〜 富山山内科クリニック 山形俊昭先生

【その他】個別療養相談(内科・リハビリテーション・足と靴の相談)

【参加費用】無料(申込不要)

【主催】公益社団法人日本リウマチの友の会茨城支部

【後援】茨城県・東海村・東海村社会福祉協議会

【問い合わせ】小野洋子

☎029(801)9674

久保田千恵子

☎029(285)8848

茨城県県単造林事業の補助が受けられます

今年度、山林保全のため植林等を希望する方に、県から補助金を交付します。申し込みをする方は、下記までお問い合わせください。

- 【対象】市内で5アール以上の森林等へ植林(75本以上)、下刈(林齢1~5年生)、除間伐(15~60年生)・枝打ち(林齢15~30年生)を行う予定の方。
- ①植林は5年間下刈をすること及び森林国営保険に加入すること。
 - ②除間伐は森林国営保険に加入すること。

- 【締め切り】平成26年6月13日(金)午後5時15分まで
- ※農地(開墾地等)への造林は必ず農業委員会で農地転用手続きをしてから植林して下さい。

申請後(申請者が自己負担で)植林や間伐を行い市・県で現地確認後、経費の一部を補助します。

【問い合わせ】

農政課 振興係 ☎:48-1111(内線1154)

四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

小川短歌会

賑やかな家族団居の映像を病室に見つつ独りの夕餉
雪冠く筑波の峰にま向かひてホームに佇てば風が頬刺す
城跡に倒れし椎の大樹より無数の椎茸生へひて香れる
筑波嶺に沈む夕陽は霞ヶ浦の小波赤く染めて帯なす
カーテンを少しく開けて見上げると凍てつくような星が輝く

石田 是江
永作 喜代子
八木 操
沼田 敏子
根本 智恵子

美野里短歌クラブ

かけちがいたしたボタンを見て湧く笑い人生なんてこんなものだよ
帰る娘を月照る庭に送りつつ受験の孫に言つけをす
亡き夫の手入れし庭のさざんかの長く咲きつぎ梅もふふめり
ソチよりの日本選手の活躍を映すテレビを日毎楽しむ
追し猫す早く塀の上に逃げ悠然として姿消しゆく

松島 夏江
奥村 とき
藤井 とり子
白根澤 清香
永井 房子

みのり短歌教室

おとといの雪掻の覚え上腕筋背筋腹筋つぎつき疼く
ホームより米寿の兄を誘いて兄妹会の旅に出で行く（新年会）
雪降りて心おきなく五輪観戦度胸と技の十五歳に拍手
大雪に停電続く村の人雪を溶かして洗い物する

武藤 節子
石崎 絹子
小林 英子
鈴木 てるえ

玉里短歌会

タクシー券配付のための調査票免許証なし一人居と書く
さるすべりの古木の裂けて地に落つ大雪降りし如月の朝
学友と旅を続けて二十五年車窓の別れは今年も涙
東西南北さへぎるものなき眺め霞ヶ浦の大橋に立つ
百円の値段安しと買い来たる食パン三斤夫は並べる

平野 ふさ
石橋 吉生
斉藤 かつみ
鶴町 俊子
山口 かほる

寄稿

風土記の丘に立寄り病める身も枝垂れ桜に酔う二人かな

藤田 久子

小川俳句会

遙か来て上野の落花掌に惜しむ
花見客廻転寿司で皿重ね
散策の足をとどめて花吹雪
歌流る広場は桃の花ざかり
手に重し草の色ますかしわ餅

河原井 美代
田山 一代
鈴木 和代
国友 信子
柏崎 尚子

みづうみ俳句会

腰に手を添えて媪の花見かえよ
青い空風車まわりてチューリップ
嵯峨野路や竹の葉擦れに春の雨
散策の影を真横に水温む
チューリップとじて明日の夢を見る

茅場 久子
内田 久美子
長島 久美子
中島 恵子
榎本 喜代子

みのり俳句会

四世代連れ立つ散歩四温かな
咲き揃ふまでの日数や梅の園
ふきのたう提げて娘の来たりける
観梅の足に力のありにけり
現し世に美しきもの春の雪

佐藤 清子
島田 草心
立原 千代
白根澤 清香
関本 国子

櫻の会

緞帳の下りたるまぎわの花吹雪
角砂糖二つ入れよか春霞
みどり児の手足自由や花菟
白髪に留まらんとする落花かな
三人五人花の増埒に溶けてゆく

桜井 英美
矢口 富久
網代 奈津江
塚田 忠男
木村 小夜子

くるみ俳句会

篋の揺るる山里梅の花
柔らかき日差しあまねく春の園
腕白の顔そのままに卒園す
年ごとに髪は乱るる古雛
病床の祖母に一鉢桜草

塚田 文江
中根 邦誉
福島 邦誉
堀内 寂子
松崎 寂子

玉里俳句会

夕暮れは匂ひ増しけり沈丁花
水仙の咲き乱れおり売家札
春日中波寄する浜子等走る
春待つは孫の帰りを待つごとし
梅が香や師の句碑なぞる小野の里

大石 康江
中里 和江
鶴町 文男
長谷川 初江
野口 初江

今年もさくらが満開！

4月5日、みの〜れにてさくらフェスティバルが開催されました。当日はさわやかな天候に恵まれ、上棟式や野外ステージ、ふれあい広場、ヨーグルト早のみ大会などが行われ、多くの家族連れで賑わいました。



上棟式



美野里中学校
吹奏楽部による合唱



みの〜れホールにて



ヨーグルト早のみ大会



ふれあい広場



野外ステージ

さくらフェスティバル

