



広報小美玉

おみたま

9

発行日 22.9.9



8月30日に開通した“かしてつバス専用道”。開通後はバス以外の通行はできないため、開通一週間前にウォーキング大会を開催。約300人が小美玉地内専用道となる四箇村駅～石岡玉里バス停までのおよそ2.5 Kmを歩き、専用道ならではの“渋滞無縁”の快適さを体感しました。

第54号

目次 Omitama Information

小美玉学校給食センター操業開始	2・3
わだい	4
ジェイソン先生！おみたま滞在記	5
生涯学習・スポーツインフォメーション	6・7
小美玉市の高齢者福祉サービス	8・9
まちづくり組織紹介	10
けんこうビュー	11
情報ガイド／学校紹介	12・13
小美玉市の歴史を知ろう	14
四季の歌	15

かしてつバス専用道8/30開通 8/22 ウォーキング大会を開催

“かしてつ”と呼ばれ、親しまれていた鉄道の廃止後、国道355号を走っていた代替バス。これからは一部鉄道敷をバス専用道として走ることにより、定時性・速達性が確保されます。深刻化する地方の公共交通を考えるための新たなモデルケースとなり得る公設民営（全国初）によるバス運行事業。これからの市の公共交通のあり方を検討するうえでも重要な意味を持ちます。

住む人にも、環境にもやさしい、便利で快適なまちづくりのため、かしてつバスの利用をお願いします。

小美玉学校給食センター操業開始

2学期から2つの学校給食センターで市内全校の完全給食を実施

これまで、小川地区・美野里地区の小中学校では、自校調理により、各校週5日の完全給食を実施し、子どもたちの健康づくりと自己管理能力を高めてきました。しかし、老朽化等により「食」の安全性を維持することが難しい施設が見られるようになり、また合併に伴い、各校の設備状況によって学校給食献立内容の統一が困難である等の理由から、市の学校給食のあり方が検討されました。

その結果、「食」の安全性、衛生・

健康管理に配慮した計画のもと、学校給食内容の統一化や「食育」を通して「食」への理解を高め、地域に貢献できる拠点施設として、市内全域をまかなえる小美玉市立小美玉学校給食センターの建設事業に着手、本年6月30日に本施設が完成しました。

小美玉市学校給食センターの概要は次のとおりです。

【概要】

- △名称▽
小美玉市立小美玉学校給食センター
- △所在地▽
小美玉市野田1475番地127
- △敷地面積▽
12,697.70㎡
- △建物面積▽
鉄骨造2階建
- △延べ面積▽
3,095.28㎡
- 1階 2,837.20㎡
- 2階 258.08㎡
- △床仕上げ方式▽
ドライシステム方式
- △熱源方式▽
電気方式(蒸気・電気熱源使用)
- △調理能力▽
5,200食/日
(供給開始時期
約4,700食/日)
- △供用開始▽
平成22年9月1日



小美玉市の学校給食は…

子どもたちの発育状況に合わせた2献立制

子どもたちの成長課程に考慮し、幼稚園・小学校が同じ献立で中学校は中学生用献立の2献立となります。

「食べる」ことを学ぶ。食育の拠点施設

「食」に関する信頼できる情報を発信することによって、「食」についての意識を高め、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎としての「食」の推進の拠点となる施設です。

地産地消。つまり、安心

地場産材料や自然農産物等を積極的に導入し、食事内容の多様化を図るとともに、健康づくりを目指した学校給食を実施します。

安全・安心に配慮した施設

給食センターは施設内の温度・湿度を一定に保ちやすい電化システムと、優れた電化厨房設備の導入及び最新鋭の炊飯機器・フライヤー・洗浄システム等を導入、これらの機器の熱源については、電気方式を採用しています。また、食品衛生上の技術的基準を高める為、ドライシステム及び汚染区域・非汚染区域の明確な、ゾーニングの概念を取り入れた衛生管理を行います。



献立にも工夫を

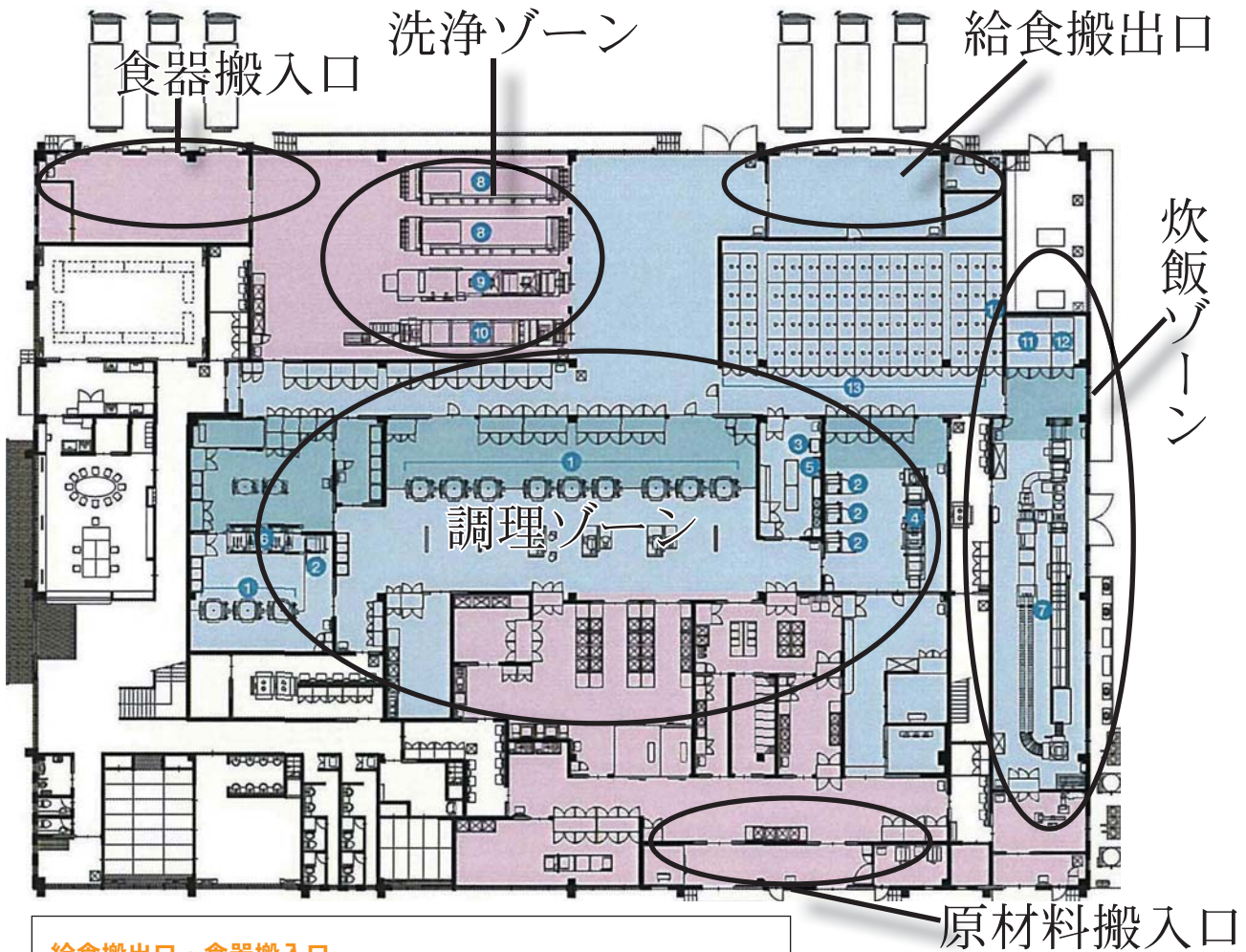
「安心・安全でおいしい学校給食」を提供するため心身の発達期にある園児・児童・生徒に、日頃の生活において不足しがちな栄養素を補うよう配慮し、栄養バランスのとれた学校給食を実施します。

児童・生徒の嗜好の傾向を見極めながら喜ばれる献立づくりに努め、安全で楽しい学校給食を実施します。

ソフト面からも「食」を支援

児童・生徒が健康で望ましい食生活を送れるよう、栄養士による訪問指導を予定しています。

調理場平面図



給食搬出口・食器搬入口

衛生管理を徹底するため、子どもたちのところへ運ばれる給食が搬出される“出口”と、食後、各学校から洗浄のために戻される食器がセンターの中に運び込まれる“入口”が分けられています。さらに、食器搬入口から洗浄ゾーンへの移動は最短距離をとるような配置になっています。

調理ゾーン

蒸気式回転釜や、スチームコンベクションオープン、フライヤーシステムなど調理のための機器が配置されています。

炊飯ゾーン

米飯給食の際のご飯もセンター内で炊き上げます。米は小美玉産で、おいしいご飯が子どもたちに届けられます。

その他

事務室や更衣室、見学者用の会議室等

原材料搬入口

小美玉学校給食センターで給食がどのように作られていくのかを見学することができます。日時、人数等の調整が必要ですので、見学を希望される場合は小美玉学校給食センターまで事前にご連絡ください。
 ☎ 5614855

※玉里地域の学校給食は、これまで同様に小美玉学校給食センターから配食され、今回完成しました給食センターは当面、小川・美野里地区内の幼稚園・小学校児童・中学校生が対象となります。

中国：春秋航空が9月も茨城＝上海便を運航します！

7月28日から8月31日まで茨城＝上海（浦東国際空港）を結ぶプログラムチャーター便を運航した中国：春秋航空が、9月15日から29日の月・水・土曜日、週3往復のチャーター便を運航（※9月27日は成田空港への発着）いたします。併せて、格安航空券をホームページでのみ予約・販売することを発表しました。同社の運航の許認可は、チャーター便であることから、就航月ごとに国土交通省の許可を受けていますが、10月以降も同様のチャーター便を継続し、定期便化を目指しています。

【ダイヤ】

茨城⇒上海 13：55発 15：55着
 上海⇒茨城 08：55発 12：55着

【機材】

A320（180席）

【販売方法】

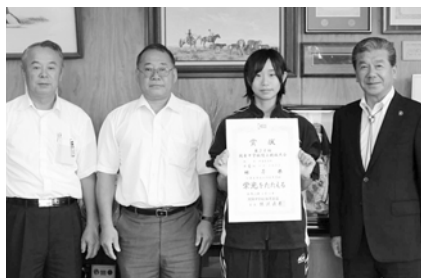
春秋航空の日本語ホームページのみで予約・販売
<http://tickets.china-sss.com/JP/index>

【航空券の購入等に関する問い合わせ先】

春秋航空 茨城支社 ☎ 0299-54-0717

林 芹果さん関東大会で 走り高跳び6位入賞

小川北中学校3年の林 芹果さん(野田)が、8月に千葉県で行われた第38回関東陸上競技大会の走り高跳び競技に出場し、6位入賞を果たされました。



入賞報告に市役所を訪れた林さん(写真右から島田市長、林さん、小川北中櫻井校長、沼田教育長)

林さんは本来剣道部に所属し、日々その鍛錬に励まれています。今年5月に行われた校内陸上記録会で優勝。陸上部のない小川北中を代表する校内選抜選手団の一人として各大会に出場し、県大会での好成績を経て茨城県代表として関東大会に出場されました。

林さんは「関東大会では、他県の選手のレベルが高く、すごいと思いました。競技中は県大会で友達になった人たちと話をしていたので緊張はしませんでした。かえって、体の調子が良すぎて足が合わず調整が大変でした。今回の記録は、練習では何度か跳びましたが、公式の大会で初めて跳ぶことができました。中学校生活の良い記念になりました」と話してくださいました。

入賞おめでとうございます。

今年も開催されました 「朝顔展示観賞会」

8月10日の早朝、市役所敷地内で小美玉市老人クラブ連合会美野里支部主催による朝顔展示観賞会が行われ、丹精込めて育てられたおよそ180鉢が出品・展示されました。

朝顔展示観賞会は例年この時期に行われており、毎年さまざまな品種や色とりどりの朝顔が出品されています。

「朝顔が美しく咲くのは朝の数時間だけ」ということで、蔓や葉、花色の管理だけでなく、開花を観賞会に合わせるためにたくさんの手をかけているとのことでした。各賞を受賞された皆さんは次のとおりです。(敬称略)

- | | |
|------|---|
| 市長賞 | 井坂 律子 |
| 議長賞 | 田嶋 政幸 |
| 優秀1席 | 山崎 勝 |
| 優秀2席 | 井坂 徳男 |
| 優秀3席 | 井坂 甲子郎 |
| 佳作 | 木名瀬 やゑ子
小川 千代
立原 はる江
立原 志津
木名瀬 みちよ
大石 塚幸子
額賀 久子の
石森 島よ
井坂 すい
石塚 忠勝 |



盆栽部長賞
アイデア賞

わ だ い

茨城空港ターミナルビルで 理容まつりを開催

8月3日、茨城空港ビルで理容まつりが開催されました。理容業の皆さんの休業日となる火曜日に、お休みを返上して開催されたお祭りでも、この日空港見学に来られた方々も、予期せぬイベント開催に出くわし、楽しいひと時を過ごすことができました。

このイベントは茨城県銚田理容組合加盟店の皆さんにより行われたもので、チャリティカットや衿剃りなど、磨きぬかれたその腕前が披露されるとともに、理容学生によるネイルケア&ネイルアートサービス、癒しの耳エステなど理容業界が取り組んでいる業務内容が紹介されました。この日はたくさんの理容師の方が集合。来場者との会話の中で、頭皮に関する相談に気軽に応じる姿も多く見られました。

このイベントを企画した理容組合銚田支部では「地域に根ざした理容組合加盟店の皆さんの持つ信頼の技術と知識を、たくさんの方に知ってもらいたい」と話されていました。



理容まつりに参加する島田市長

念願かなって関東大会初優勝

水戸短大付属高校3年の保田 克也さん(部室)が6月7日に行われた平成22年度関東高等学校ボクシング大会で見事初優勝を果たされました。

保田さんが本格的にボクシングを始めたのは中学校3年生になる間際。ボクシングの魅力に目覚め、練習を重ねた後、およそ1年後の高校入学の年から茨城県代表として関東大会へ出場、以来2年連続準優勝という素晴らしい成績を納めていました。今年、高校生活最後の関東大会を迎え、ライト級Aブロックに出場、念願かなっての初優勝となりました。現在も技術・体力・精神力の向上を目指して、毎朝のロードワークと放課後の練習に励まれています。

また、6月19日に行われた平成22年度茨城県高校総体兼全国高校総体茨城県予選大会でも優勝(バンタム級)。7月28日から沖縄で行われたインターハイへの出場を果たされました。

今後、ますますの活躍が期待されます。



ジェイソン先生！おみたま滞在記



今月のジェイソン先生

姉妹都市アビリンの訪問団と一緒に日本の文化を体験したジェイソン先生。小美玉市内にもこんなにたくさんの“日本”らしさがあったんですね。写真は日本の海を大満喫！の様子

【ワンポイント英会話】

英語では句読点はとても大事です。その位置によって文章の意味が変わります。例えば・・・

“eats shoots and leaves” は新芽と葉っぱを食べるですが、

“eats,shoots,and leaves” は食べて打って去る（逃げる）となります。

Hi there! Last month I talked about the Abilene delegation visiting Nikko and Tokyo. But we also went lots of other places too. One of them was right here in Omitama!

We visited a Buddhist temple in Takehara and met the priests there. They let us try Zazen meditation and later we took part in a traditional Japanese tea ceremony. I don't like Japanese sweets, but the tea was really good! We also got to ring the bell there and make a wish.

I think my favorite activity was a day at the beach in Oarai! While we didn't see much culture, we did visit the aquarium and had a lot of fun playing in the ocean. I love the ocean!

【和訳】 こんにちは。先月は姉妹都市訪問団が日光と東京を訪れた事を述べました。しかし、私達は他にも色々なところに行きました。その中の1つがここ小美玉市にもありました。

私達は竹原地区にある寺を訪れ住職に会いました。そこで座禅と茶道の体験をしました。私は和菓子があまり好きではありませんでしたが、そこで飲んだお茶はおいしかった！また、私達はそこで願いをこめて鐘を鳴らしました。

私の大好きだった1日は、大洗海岸で過ごしたことでした。文化的なものをそこで見ることはありませんでしたが、水族館に行ったり、海岸でとても楽しみました。海は大好きです！

子ども手当に関するお知らせ

1. 子ども手当の手続きが必要な方へのお知らせ【重要】

平成22年4月から子ども手当の制度がはじまりました。

この制度は、中学校終了前までのお子さんを養育している方を対象に、お子さん一人につき月額1万3千円を支給する制度です。また、市役所へ子ども手当の申請手続きをしていない方は、至急、申請してください。9月30日(木)までに申請がない場合、4月分からの受給ができなくなります。なお、公務員の方は勤務先での手続きとなりますのでご確認ください。

手続きに必要なもの

◎印鑑 ◎請求者名義の通帳のコピー

◎健康保険証のコピー（請求者本人のもの） ※国民年金保険の加入者は不要です。

※子どもと別居（市外）している場合は、子どもの世帯の住民票謄本が必要となります。

2. 子ども手当現況届について【重要】

子ども手当現況届の通知書が送付された方でまだ現況届を提出していない方は、至急提出してください。

現況届の提出がないと資格審査（年度更新）ができず、6月以降の手当が一時差し止められます。

3. 子ども手当の寄附について

子ども手当の支給の決定を受けた方は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを支援するため、当該手当の額の全部又は一部を小美玉市に寄附することができます。

寄附をご希望の方は、子ども手当支給月の前月の20日までに、寄附の申出書を子ども福祉課までご提出ください。

【問い合わせ先】 子ども福祉課 ☎ 48-1111（内線 3227・3228）

「平成22年度 史料館 歴史探訪講座 移動学習」参加者募集

【期日、内容等】

No.	期 日	タイトル・内容	集合場所	参加費
①	10月23日(土)	東京国立博物館 特別展『東大寺大仏一天平の至宝』 および(東京)上野恩賜公園内散策 ※上記以外公園施設内の入館料は、別途必要になります。	生涯学習センターコスモス 7時集合	2,000円
②	11月13日(土) ※茨城県民の日	茨城県近代美術館 『さよなら滝平二郎 なつかしき日本のこころ』 映画『桜田門外ノ変』(10/16公開) オープロケセット/ 記念展示館見学 および茨城県立歴史館展示見学 ※特別展『立原杏所とその師友』等開催中	生涯学習センターコスモス 7時45分集合 美野里公民館前 8時30分集合	1,000円

①・②ともに雨天決行。

①・②小美玉市公用バス1台を利用して実施します。

- 【参加費】 当日徴収(入館料・保険代・公用バス燃料代・バス駐車代等)
 【参加対象】 市内在住・在勤・在学
 35名(定員になり次第締切。参加希望者が18名以下の場合は中止)
 ※高校生以上の参加とさせていただきます。
 【持ち物】 動きやすい服装および靴。参加費。昼食(代)。雨具など
 【申込方法】 生涯学習センターにお申し込み下さい。(電話申込不可・FAX申込可)
 申込書は生涯学習センターにあります。
 【申込期間】 9月24日(金)～10月8日(金) 9時～17時
 ※月曜日は、休館日となります。
 【問い合わせ】 玉里史料館
 (生涯学習センター内 ☎ 0299-26-9111 FAX 0299-26-9261)



小美玉市サッカーフェスティバル(一般の部)参加チーム募集!

期 日 11月14日(日) 1日目
 28日(日) 2日目(両日とも小雨決行)
 会 場 市内各グラウンド
 参加資格 市内在住・在学・在勤の高校生、社会人
 参加費 1チーム 2,000円
 申込締切 10月16日(土) ※定員になり次第締切
 申し込み・問い合わせ先
 小美玉市第一種サッカー代表 藤枝 好文
 携帯 080-1044-9439



あなたの夢のお手伝い JA住宅ローン

茨城空港開港記念

「JA住宅ローン金利引き下げプラン」

お問い合わせ先

茨城県小美玉市小川 1484-2
 常陸小川農業協同組合
 ☎ 0299-58-2731



自動車のガラス交換します!

新品も! 中古も! 純正品も! 現金特価

自動車の保険ご利用の手続きも致します。

電話22-3740 株式会社 みながわガラス

石岡市国府7-8-1【6号国道恋瀬橋北交差点角】

生涯学習・スポーツインフォメーション



10月から 移動図書館車「ふれあい号」の運行時間に変更になります



ご利用ください！「ふれあい号」

市内にある3カ所の図書館（図書室）には、現在約15万点の図書・資料があります。それらの図書等は図書館の相互利用により、他の施設からでも図書の貸し出し申請ができるよう環境を整えるなどして、多くの皆さんに使いやすい図書館であるよう、日々改善を行っています。

さらに、図書館を訪れることが困難な方々でも多くの本と出会う機会が作れるよう、市内に設けられたステーションに向き、図書の貸し出しを行う「ふれあい号」が定期的に巡回しています。

10月から運行時間が次のように変更になります。これまで同様、そして、これからもますますの皆さんのご利用をお待ちしています。

☆図書館車を利用する場合は、利用者カードが必要です。

利用者カードはその場で作れます。住所等の確認ができるもの（運転免許証、健康保険証）をご持参ください。

☆貸出はひとり10冊まで、期間は次の巡回日までです。

Aコース（第1・第3木曜日）

セブンイレブン小川与沢店駐車場	10:00～10:30
エコス小川店 駐車場	10:45～11:15
老人ホーム ハートワン駐車場	11:25～11:45
ショッピングモールアスタ駐車場	13:30～14:00
にわのストアー前駐車場	14:15～14:45
小美玉市玉里総合支所駐車場	14:55～15:25

Bコース（第2・第4木曜日）

清風台団地中央公園	9:40～10:10
ケアハウス「ほうせんか」駐車場	10:20～10:50
北浦団地公民館前	11:10～11:40
羽鳥駅ふれあいセンター前	13:30～14:00
エコス美野里店駐車場	14:10～14:40



木村フィットネススクール

よい子の皆さんクラシックバレエを始めませんか（4歳から）

キッズ
クラス



大人
クラス

ヒップホップ・リズムダンス
ママのシェイプアップ（託児あり）

ヨガ・コアリズム
健康体操・エアロビクス

無料体験実施中!! お問い合わせください0299 (26) 6019

石岡教室、玉造スタジオK <http://www.kimura-fitness.com>



人と自然が調和する
地域づくりを応援します

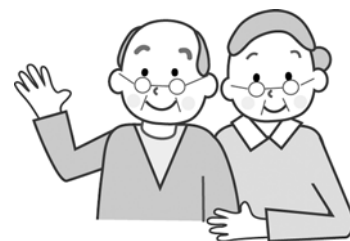
MEIWA
株式会社

明和技術コンサルタンツ

代表取締役 戸塚 一夫

〒311-3414 茨城県小美玉市外之内398番地の1
TEL 0299-54-0009
<http://www.meiwagi-jutsu.com/>

者福祉サービス



《 各サービスの利用等に係る申請・相談は・・・？ 》

- ◆ 介護福祉課高齢福祉係（玉里総合支所内）
☎ 48-1111（代） 内線 3111・3112
- ◆ 福祉事務所小川支所（小川総合支所内）
☎ 48-1111（代） 内線 2111・2112
- ◆ 福祉事務所美野里支所（四季健康館内）
☎ 48-0221 内線 4009・4010

事業名	対象者および主な内容	費用
愛の定期便	【対象者】 65歳以上の一人暮らしの方 【内容】 ヤクルトの配布を行い、安否確認・孤独感の解消を図る	無 料
さわやか 出前理美容 サービス	【対象者】 65歳以上の一人暮らしおよび高齢者のみの世帯で、自力での外出が困難な方 【内容】 2カ月に1回程度、理容師・美容師を派遣し、頭髪のカットなどを行う 【利用方法】 担当課へ申請書を提出後、小美玉市と契約手続きを行っている最寄の理髪店・美容室へ直接申込み	1回 1,000 円
家族介護用品 支給事業	【対象者】 要介護1～5に認定を受けた方を、在宅で介護している介護者の方で、市民税非課税世帯の方 【内容】 紙おむつ等の介護用品を支給する 《支給できる物品》 紙おむつ・紙パンツ・尿とりパッド等 《支給方法》 最寄の契約店舗にて、助成券を使用し、購入する 《補助限度額》 要介護1～3 月額 3,600円 要介護4～5 月額 5,670円	無 料 ※介護用品の購入時、助成額を差し引いた金額は自己負担
家族介護 支援事業	【対象者】 在宅で高齢者を介護している家族の方 【内容】 介護方法や介護予防・健康づくり等に関する知識・技術の普及・向上を図るとともに、介護者同士の交流を深め、介護者の健康づくり・リフレッシュを支援する 《実施方法》 小美玉市社会福祉協議会へ委託し、『介護者のつどい』として年3回実施しています。その他、参加者（介護者）による自主活動として、毎月『介護者ほっとサロン』を開催しております。開催場所や日時等の詳細は、小美玉市社会福祉協議会へお問い合わせください。 ☎37-1551（代）	無 料 ※行事等により、一部自己負担あり
高齢者日常生活 用具給付事業	【対象者】 おおむね65歳以上の一人暮らしの方 【内容】 日常生活用具を給付または貸与することにより、日常生活の便宜を図る 〈給付・貸与品目〉 電磁調理器、火災報知機、自動消火器、高齢者用電話等	無 料 ※所得状況により一部自己負担あり

☆ その他、高齢者の日常生活における総合相談窓口として、地域包括支援センターを開設しております。65歳以上の方の介護や支援に関すること、健康面での気がかりなど、一人で悩まず、まずはご相談ください。ご本人、家族の方、どなたからでも結構です。

- ◎小美玉市地域包括支援センター（玉里総合支所内） ☎58-1282
- ◎地域包括支援センター美野里（四季健康館内） ☎35-7172

小美玉市の高齢

いつまでも住み慣れた地域で生活していただく為、様々な福祉サービスがあります。皆さん、ご存知ですか？

介護保険サービスは全国一律の内容となっておりますが、高齢者の方が、住み慣れた地域で暮らし続けていくためには、その地域の実情にあった支援も必要になってくると思います。そこで、小美玉市では、以下のような高齢者向け福祉サービスを実施しております。ご利用等については、お気軽にご相談下さい。

事業名	対象者および主な内容	費用
軽度生活 援助事業	<p>◆家事援助中心型◆</p> <p>【対象者】 要介護認定で非該当と判定された、または、二次予防対象者把握事業により身体虚弱等と判断された一人暮らしや高齢者のみの世帯の方</p> <p>【内 容】 身体虚弱等により掃除や洗濯、買い物等の日常生活に支障をきたしている方に対し、ホームヘルパーの派遣を行い、日常生活の支援を行う（週1～2回程度）</p> <p>◆屋外作業中心型◆</p> <p>【対象者】 一人暮らしや高齢者のみの世帯で、身体虚弱等により、庭木の剪定や草取り等の屋外作業が困難な方</p> <p>【内 容】 身体虚弱等により、庭木の剪定や草取り等の屋外作業が困難な方に対し、ボランティア等を派遣（1世帯あたり年間48時間まで）</p>	<p>作業員1人につき</p> <p>1時間 100円</p> <p>作業員1人につき</p> <p>1時間 110円</p>
外出支援 サービス	<p>【対象者】 ①70歳以上の一人世帯または高齢者のみの世帯 ②60歳以上で下肢又は視覚に障害があり、身体障害者手帳を所持している方</p> <p>【内 容】 世帯で自家用車を保有せず、自ら運転ができない方に対し、タクシー利用の助成券（初乗り料金相当分）を発行 ※ただし、一人あたり年間24枚（1カ月2枚まで）</p>	<p>無 料</p> <p>タクシー利用時の助成額を差し引いた金額は、自己負担</p>
配食サービス	<p>【対象者】 65歳以上の一人暮らしの方、または、高齢者のみの世帯の方で、身体虚弱等により調理等が困難な方</p> <p>【内 容】 週3回を限度とし、お弁当を配達する（委託事業） ◆美野里地区；小美玉市社会福祉協議会美野里支所 ◆小川・玉里地区；特別養護老人ホーム百里サンハウス</p> <p>※利用料のお支払いは、口座振替をお願いしております。 お申し込みの際、振込みのできる金融機関等をお知らせ下さい。</p>	<p>1食 300円</p> <p>※ただし、市民税非課税世帯の方は200円</p>
ふれあい給食	<p>【対象者】 65歳以上の一人暮らしの方</p> <p>【内 容】 月1回程度、会食やお弁当の配達を通じて、健康の保持増進および孤独感の解消を図る（委託事業） ◆美野里地区・・・月1回の会食 ◆小川地区・・・年6回の会食と年6回の配食 ◆玉里地区・・・年5回の会食と年7回の配食</p> <p>☆ その他、お楽しみ給食会なども、実施しております。</p>	<p>無 料</p>
緊急通報 システム	<p>【対象者】 おおむね65歳以上の一人暮らしおよび高齢者のみの世帯で、身体的に虚弱な方</p> <p>【内 容】 消防本部と通じる通報装置を貸与し、急病や災害時に迅速かつ適切に対応する</p>	<p>無 料</p> <p>※所得状況により、一部自己負担あり</p>

お！みた！！まちづくり

まちづくり組織の活動 各地でさまざまなイベントを開催し、まちづくり組織が活動しています。



納場地区コミュニティ（ふれあい祭）



元気な玉里北小区をつくる会（盆踊り大会）



玉里小学校区コミュニティ（地域交流まつり）



与沢まちづくり委員会
（与沢さわやかパトロール隊；環境美化活動）

まちづくり組織紹介

【まちづくり委員会】

世楽地区会

区 長：八文字 忠雄
認 定：22年4月
構 成：73世帯

◎夏祭り

地区の皆さんのご理解とご協力、そして子ども会の協力により三世代の交流ができ、楽しく過ごすことができました。



◎防犯パトロール隊

地区内の皆さんの協力により順調に進んでいます。また、新しく入隊してくださる方も募集していますので、よろしくお願ひします。

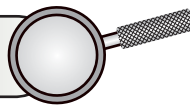
【学区まちづくり委員会】

元気な玉里北小区をつくる会

会 長：中島 浄
認 定：22年4月
構 成：750世帯

1. 玉里北小学区内9地区の全市民が相互に交流と親睦を深め、より住みよい地域づくりを目指し本年4月25日に設立する。
2. 目的達成の第一弾として、8月15日に玉里総合運動公園駐車場において「盆踊り大会」（青少年を育てる小美玉市民の会・玉里支部共催）を開催する。玉里北子ども会及び育成会会員、女性会玉里支部会員、JAひたち野女性部会員の皆さんの踊りに合わせて、地域の老若男女が輪の中に入り、暑さを忘れた楽しいひと時を過ごすことができた。
3. 付随して、全地域の皆さんのご家庭にある、物品の寄附をいただき、会員によるバザー、模擬店（焼きそば、かき氷）の開催、水ヨーヨーやうちわの無料配布、最後に抽選会（1等；自転車）などを実施。
4. 参加者850人（うちわ配布による集計）
5. 多くの地域の皆さん、玉里地区工業団地連絡協議会、ペンてる、クレハ、筑波乳業、シバソク、JAひたち野、地域商店会等の皆さんに物心両面にわたるご支援をいただいたことに主催者一同より紙面を借りて心から感謝とお礼を申し上げます、「ありがとうございました。」

けんこうビュー



母乳・哺乳びんの卒業タイミング ～自然な卒乳に向けて～

♪「断乳」から「卒乳」へ

最近、母乳・哺乳びんの卒業についてお母さんの事情で決める「断乳」よりも、赤ちゃん自身が母乳やミルクから自然と離れられるようにお母さんはその準備をする「卒乳」の考え方が主流になっています。食事に興味を持っているか、コップが使えるか、母乳やミルクからの栄養がまだ必要なのかなど、赤ちゃんの興味関心の度合いや行動をよく見ながら進めていく事が大切です。赤ちゃんが上手に卒乳できるように、お母さんはしっかり準備してあげましょう。

母乳を出すホルモンは排卵を抑える働きもしますので、いつまでも与え続けていると、無月経や月経周期が不規則になったりします。次のお子さんの妊娠を考えている場合、計画的なタイミング妊娠を考え、「卒乳」への調整をしておきたいものです。



♪卒乳の目安は1歳から1歳半頃です

1歳を過ぎてやわらかいご飯が食べられるようになると、体のほうは準備完了ですが、体の成長と心の発達是一致するものではなく、個人差があります。

母乳は「体と心の栄養」に大切な役割を担っていますが、母乳・ミルクの量が多いために離乳食が進まなかったり、1歳半を過ぎて母乳・哺乳びんを使用するお子さんに虫歯・歯並びなどに問題がある場合もあります。1歳を目安にコップ・ストローを使う練習を始め、麦茶や牛乳が飲めるようになるといいですね。離乳食と母乳・ミルクのバランスを調整しながら栄養面の確保をしていきましょう。

♪卒業タイミングのチェックポイント

<すべてに☑チェックがついたら、いざ卒乳チャレンジ!!>

- やわらかいご飯が食べられる = あごや消化機能が順調に発達している
- 1日3回食事の時間がある = 大人と同じリズムで生活できるようになる
- 1回量をしっかり食べている = 栄養の主体が食事に移ってきている
- かむことがしっかりできる = 口を閉じてモグモグ出来れば歯茎でかめる
- コップ・ストローで飲める = 牛乳・水分を飲むために必要になる
- 母乳・ミルクが1日3～4回 = 食後・寝る前だけの補助的な飲み方になる

<母乳> 飲む時間や回数が減り、乳房に飲み残しの感覚がある

<ミルク> 1日トータルおよそ300ml前後になる



♪卒乳のゴールはもうすぐ!!

赤ちゃん時代は「お母さん＝おっぱい」でしたが、成長に合わせ、おっぱいに代わるスキンシップをたくさんとり、言葉で愛情を伝えましょう。体を使って遊ぶ、散歩をする、絵本を読むなどいろいろあります。さらに、口寂しい感じを忘れさせるために、口を別のことに使う時間を増やしましょう。おしゃべりをする、うたを歌う、笛・ハーモニカなどを吹く、など一緒に出来ますね。

また、お母さん以外の人をお願いする時間を増やすのも一つの方法です。おっぱいなしでも赤ちゃんは楽しく過ごせる、笑顔でいられるとお母さん自身が気づくことも大切です。

寝つくための「おっぱい」や「哺乳びん」はとても便利なものですが、1歳半を過ぎれば、寝るときは本を読む、手遊びや手を握ってお話をしてあげる・・・そんな方法も試してみましょう。

一口に卒乳と言っても予定どおりにいかない時もありますが、力いっぱい外で遊びまわり、まわりの世界で「おっぱい」に代わる楽しみを見つけたとき、子どもは精神的な不安もなく、自然に「おっぱい」や「哺乳びん」から卒業していくことが出来るようになるでしょう。

♪卒乳後の乳房ケアについて

母乳の分泌の状態によって違いますが、卒乳頃であれば授乳回数も減ってきているので乳房の張りがあれば、圧を抜く程度に少し搾乳しましょう。搾りすぎると、その刺激でまた母乳が作られるので、張りが楽になったらやめて下さい。それを1日に1回、1日半に1回、というように間隔をあけていけば母乳は必要ないと判断して、自然と出なくなります。乳腺炎などのトラブルを起こした場合は、ひどくならないうちに母乳外来や医師・助産師に診てもらいましょう。

情報ガイド

高齢者の技能講習会 受講者募集

高齢者の就職を前提に、建物床・窓清掃などの専門的な技能講習を実施します。

講習会終了後、ハローワーク石岡、茨城県ビルメンテナンス協会の協力により「合同面接会」を開催し、就職の支援をします。

講習会

ビルクリーニング技能

日時

10月19日(火)～22日(金)、
27日(水)～29日(金)の全7日間
午前9時～午後4時
会場
グリーンパレス石岡
(石岡市茨城3-16-20)

対象者

概ね60歳代前半層(58歳～77歳位)の方

定員

25名
(希望者多数の場合、書類選考)

受講料

無料

申込締切 9月30日(木)まで

申込方法

シルバー人材センターにある申込書に記入のうえ、直接お申

申し込みください。

石岡市地方広域シルバー人材センター
〒311-3399

ホームヘルパー2級 養成研修を開催

実施期間

11月6日(土)～平成23年
2月28日(月)まで
(うち講習期間は19日間)

実施場所

特別養護老人ホーム百里サ
ンハウス内ゴールデンホール

受講資格

原則として、ホームヘルパー事業に従事することを希望する方、従事することが確定している方、またはすでに従事している方(年齢制限18歳以上60歳未満)

募集定員

40名程度(先着順)

受付期間

10月1日(金)～10月31日(日)

授業料・実習費用

受講料・資料代として一人
34,200円かかります。

その他テキスト代として、ホームヘルパー養成テキスト2級課程(長寿社会開発セン

ター)6,800円。

特別養護老人ホーム百里サンハウス
〒311-3406

小美玉市下吉影2437-109
☎54-0029

公開講座 「リウマチ教室」開催

日時 10月3日(日)
午後1時～

場所 取手市福祉交流セン
ター(多目的ホール)

医療講演

- (1) 成島勝彦先生
「リウマチの最新治療」
- (2) 鈴木義光先生
「リウマチ患者の足と靴について」

参加費用 無料(事前申込不要)

※リウマチ患者、患者ご家族、リウマチに関心のある方などお気軽にご参加ください。

主催

社団法人 日本リウマチ友
の会茨城支部

後援

取手市・取手市社会福祉協
議会

大井川ヨシ子
☎029-1273-4895

行政書士無料相談会

日時 10月19日(火)

午前10時～午後4時

会場 市役所1階相談室

主な相談内容

- 事業経営に必要な許認可申請(会社設立、建設業、運送業ほか)
- 土地の有効活用に関する手続き(農地転用、開発行為ほか)
- 相続・遺言・遺産分割等に関すること
- 国際結婚、外国人在留、国籍等に関すること
- 各種契約書、内容証明、協議書、売買契約書の作成等について

相談員

茨城県行政書士会会員
・主催
茨城県行政書士会

☎029-1305-3731

シビックガーデン かかし祭り作品募集

「かかし祭り」
祭りをします。
感謝祭作品募集
収穫祭作品募集
秋の収穫祭作品募集
への作品募集
参加申込締切
搬入日
展示会場
展示期間
詳細はお問い合わせください。
☎(財)美野里農業公社
☎48-3971

文部科学省所管 日本ボールルームダンス連盟認定

ダンス アカデミー美野里

会員募集中!初心者・中高年者大歓迎!
健康増進・メタボ対策にもどうぞ

小美玉市江戸165-3 ☎0299(48)2568
JBDFプロダンス インストラクター 半澤・松本
http://dance-minori.hustle.ne.jp/

社交ダンス教室

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.sasamitu.co.jp/
ささみつ 検索

新築 / 増改築 / 小さなリフォームなど

いきいき おみたまっ子

小川北中学校 (川戸1347番地1)

本校では、「自ら学び自ら考え、丈夫な体と豊かな心を持つ、たくましい小川北中学校生徒の育成」を教育目標に掲げ、その具体的行動として北中アクションプラン「3K運動」(気持ちよいあいさつ、きちんとした服装、きれいな清掃)を推進しています。生徒会本部役員や各部活動の部員による「朝のあいさつ運動」はその一つの行動です。心を磨き、規範意識を高揚させています。

また、今年度は県の学力向上実践協力校の指定を受け、学習形態を工夫した授業の実践をはじめ、わかる授業の展開や意欲を高める授業づくりに取り組む、学力向上を目指しています。

健康・体力の向上については、部活動がその中心を担っています。実行委員が中心となって催される校内陸上大会や選抜された陸上団組織が伝統となっています。

46年目を迎え、野球部の県選抜大会初出場をはじめ、走り高跳関東大会6位入賞という新たな軌跡も刻まれました。



玉里幼稚園 (上玉里2956番地の3)

昭和46年に開設され、今年開園40周年を迎えます。文部科学省の取り組み「早寝早起き朝ごはん」を合い言葉に、現在108名の子どもたちが通園しています。

〈くめざす園児像〉・力いっぱいがんばる子ども
・やさしく思いやりのある子ども
・おちついて考え行動できる子ども

平成14年4月より3年保育が始まり、1年間の諸行事を通して、3歳児年少組は年中・年長組の元気に活動する姿に憧れ、「いつかは僕も(私も)・・・」という夢をいだき、5歳児年長組は、3歳4歳のかわいい子どもたちにいろいろな遊びを伝え、困った時にはやさしいお兄さんお姉さんとして腕をふるい、自信をつけ、そして、小学校へと進んでいきます。

◎お泊まり保育(年長組になると参加できる7月の行事)
はじめて父母と離れお泊まりをする子も見られ、4月の頃より「期待と不安」で心が揺れ動きだす。今年は、食事作り・職員手作りのおけけ屋敷でのきもだめし等盛りだくさんの内容。「カレーがおいしかった」「おけけに待て〜と追いかけた」「誰もいないのにドアが勝手に開いて怖かった」等、子どもたちからたくさんつぶやきが聞かれ大満足のうちに無事終了。



永年にわたり学校教育並びに地域の社会教育振興のためにご尽力された山下 栄次郎さん(小川)のこれまでの功績が認められ、このたび高齢者叙勲が贈られました。

山下 栄次郎さん 高齢者叙勲を受章

山下さんは旧小川町立野田小学校校長や同小川北中学校校長、橘小学校長などを歴任されました。旧小川町時代から老人クラブ等の活動に積極的に関わり、合併後は市の老人クラブ連合会副会長並びに小川支部副支部長として活躍されるなど地域の福祉向上に貢献されました。

山下さんは「これまで共に働いた方々に深く感謝しています。今年88歳になり体調を崩しましたが、医学の進歩により命拾いをする事ができました。市に対し、子どもたちが夢や希望を抱けるような、挑戦と達成することに喜びを持てるようなまちづくりを期待しています」と子どもたちに対する思いを込めたお話しをされました。

これまでの活躍に深く感謝いたします。受章おめでとうございます。

法務総合相談所開設のお知らせ

水戸地方法務局

登記、供託、戸籍・国籍、人権擁護など法務局の取り扱う業務全般について、法務局職員及び人権擁護委員が相談に応じます。

秘密は固く守ります。

日 時	10月9日(土) 午前10時から午後4時まで (受付は午後3時まで)
場 所	土浦市大和町9番1号ウララビル5階 茨城県県南生涯学習センター
相談内容	境界争い、相続・贈与・売買などの登記手続、抵当権の抹消手続、地代家賃の供託手続、戸籍の届出方法、成年後見制度、サラ金の取立て問題、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣とのトラブル、セクハラ、子どものいじめ、DV問題など

料 金 無料

問 水戸地方法務局総務課 ☎029-227-9911

小美玉市の歴史を知ろう⑭

縄文人のゴミ捨て場？

部室貝塚

みなさんは、「貝塚」と言えば、何を思い出しますか？地名ですか、それとも名字。今回は、遺跡としての「貝塚」を紹介しま

まり、貝塚は、縄文時代の生活の様子を知ることができる貴重な遺跡なのです。

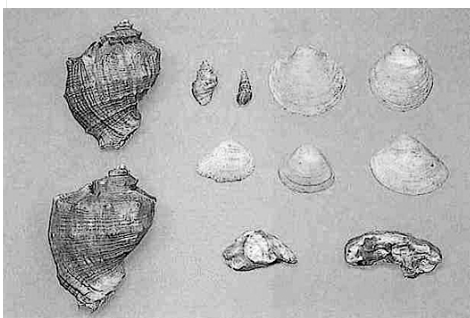
1877年（明治10年）、動物学者エドワード・S・モースは、横浜駅から新橋駅に向かう汽車の車窓から大森貝塚を発見しました。その後、日本で初めて発掘調査が行われたことは、中学校社会科の教科書に載っていましたので、覚えている方も多いでしょう。

そもそも貝塚とは、縄文人などが、「食料の残りかす」、例えば、貝殻、動物や魚の骨を捨てた痕跡のことを言います。捨てたものは、それだけではなく、壊れた土器や石器などの道具もありません。ところで、日本の土壌は酸性ですので、有機質のものは、バクテリアなどによって分解されてしまいます。しかし、貝殻を多く含む貝塚の土壌は、アルカリ性を保つことができます。そのため、多くの貝殻や道具がそのまま残ります。つ



部室貝塚の貝層

霞ヶ浦沿岸には、たくさん貝塚が所在しており、小美玉市内には、七カ所の貝塚が確認されています。その中でも、霞ヶ浦沿岸（高崎地区）にある部室貝塚は、霞ヶ浦沿岸でも大規模な貝塚の一つで、二カ所の大規模な貝殻の広がり（斜面貝層）が確認されています。平成10年には、玉里村教育委員会によって、B貝層と呼ばれる地点で発掘調査が実施されました。調査の結果、約4,500〜3,500年前に貝が人工的に堆積



部室貝塚から出土した貝

した痕跡（貝層）が確認されました。また、埋葬された縄文人の骨も出土しています。縄文時代は、現在よりも気温が高く、海面が高かったようです。そのため、外海より海水が流入して、縄文時代の霞ヶ浦は、東京湾のような湾となっていました。したがって、部室貝塚で見つかる貝殻や魚骨は、海に生息しているものが大部分を占めます。例えば、貝殻であれば、ハマグリ、サルボウガイ、シオフキ、カガミガイ、マガキなどです。貝類以外にも、貝層からは、魚骨（ウナギ・ハゼ・クロダイ・スズキ・エイ）、動物の骨（シカ・イノシシ）、炭化したドングリが見つかっています。また、漁労具（ヤス・土器片（錘））、狩猟具（石鏃・骨鏃）、製粉具（石皿・凹石・

敲石）などの食料を獲得および加工する道具も出土しています。ここで、出土遺物から部室貝塚の人々の生活を復元してみることになります。

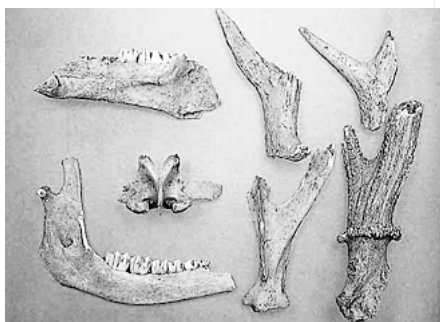
春 干満の差が大きい入り江で海に生息している貝類を採取しました。また、山野で一斉に芽を出すワラビなどを採集して、冬の時期に不足がちなビタミン類を補いました。

夏 「海の霞ヶ浦」で、ヤスや網などの漁労具を使って貴重な蛋白源である魚を捕まえました。

秋 森林で成熟した木の実（シイ・カシ・ドングリ）を大量に採集しました。そして、食料が少なくなる冬のために保存食として貯蔵しました。また、大量に採集した木の実は、石皿や敲石などの製粉具で粉末にして、アク抜きを行いました。

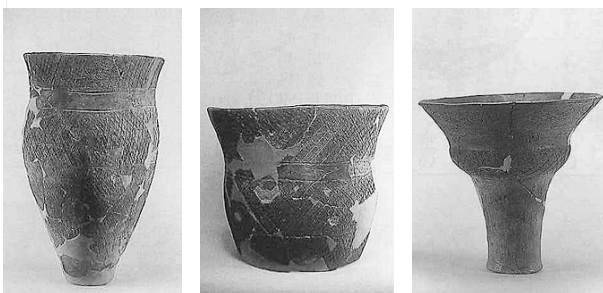
冬 イノシシやシカなどの動物は脂肪を蓄えており、弓矢や陥し穴を使って狩猟を行いました。

このように、縄文人は、四季の変化とともに食料を計画的に獲得していました。また、食料を貯蔵する術も身につけていました。食料を獲得する合間には、シカの角やイノシシの牙、貝殻を使って多種多様な道具や煮炊



部室貝塚から出土した獣骨（シカとイノシシ）

きをする土器が作られました。そして、日々の生活の中で、貝殻、食べ物の残りかす、壊れた道具は、集落から少し離れた斜面に捨てられました。こうして、長い期間をかけて貝塚が作られたのです。



部室貝塚出土土器

四季の歌

～季節を読む 時流を読む～

小川短歌会

雑草の繁みに咲ける小さき花名は知らねども赤に見惚るる
ホームにて十五年永らえ逝きたるとささやく声す葬列の中に
旅行かん誘ひくるる友ありて感謝のうちに一日過ごしぬ
連綿体の姑のかな文字見惚るるもああ浅学のわれには読めず
遠く住む孫よ曾孫よ飛んでこよ茨城空港わが町に成る

根本 智恵子
幡谷 啓子
宮本 長治
石田 俊江
鶴町 俊子

美野里短歌クラブ

帰還して地球の空に燃え尽きし「はやぶさ」の光り忘れがたかり
棒持ちし曾孫のうごき早き庭つきゆくわれが遊ばれている
それぞれに悩み持ちつつ老い二人飼っている猫の話にははずむ
夕暮れし散歩の道に明星がひときわ光りしばし佇む
しづかなる瀬音ひびけるわさび田に群れ咲く白き花を見て立つ

大平 勇次
藤井 清子
白根 清香
皆藤 充孝
永井 房子

玉里短歌会

寝違いの首に貼りたる湿布葉さつとはがしてワイシャツを着る
亡き母とお針をせし日を思い出す形見の単衣を解く雨の午後
蝶を追いじゃが薯を掘るも初体験畑は幼の遊びの宝庫
初に聞く「深層崩壊」の言葉がいま人の世の裡にきざすか
なにもかも香りの失せて三年経ぬ紅バラ切りて香を思い出す

鶴町 文男
平野 文夫
野口 初江
池上 吉昭
石橋 吉生

小川俳句会

涙あり汗あり競う甲子園
空透きて並木路侘し秋の風
予期せざる友と語らう猛暑の日
終戦日六十五年の時は過ぎ
雨やんで山野にぎわう蝉しぐれ

みづみ俳句会

けむり吐く折れ煙突やカンナ咲く
久に会う君や莞爾と魂棚に
爺と孫ゲ・ゲ・ゲを唄う夏休み
神仏に縋る齡や酔芙蓉
帰省子の素足を好む暈の間

みのり俳句会

三伏の廊下に香を焚き過ごす
山葵田の上にと峠迄
聞き耳をたててにいにい蝉しかと
さぎ草の今飛び立たん風情あり
霞ヶ浦近づいて来て涼しかり

櫻の会

蛇口全開八月の真つ只中
赴任地は冬の最中と子の便り
帰省子の大きな靴のくつろげる
あるがまま玉巻く芭蕉ひるがえる
水羊羹すんなり解けるわだかまり

くるみ俳句会

しみじみと語る友あり原爆忌
嬬やかな日傘女過ぎる駅通り
苛酷なる閃光語る原爆忌
大花火打ち上ぐ村の心意気
合の子も揃ふ太鼓や夏まつり

玉里俳句会

ふいと来てすいと立ち去る鬼ヤンマ
ポード抱き波と遊ぶ子夏の霧
草叢は夜通し宴秋の虫
めごめごと園児のあふれ夏まつり
はらからの訛り言葉や秋立てり

河原井 美代子
内田 信子
田山 一男
清水 静子
笹目 令子
長島 久美子
中島 恵子
榎本 喜代子
佐藤 清子
篠原 新草子
島田 草子
関本 国子
木名瀬 やゑ子
井坂 奈津江
網代 よし
池田 挺子
三輪 小夜子
荒井 栗江
塚田 文彪
中根 文彪
福島 昭子
安彦 昭子
鶴山 文男
田山 文俊
遠藤 森信
石橋 幸子
生駒 幸子

わが家の アイドル

◆ (平成21年7月14日生)
『元気に育ってね♡』パパより
『朱那のことが大好きです』ママより



ながしま あやな
長島 朱那ちゃん

「広報おみたま」有料広告募集

10月号から平成23年3月号までの
広報紙に掲載する広告を募集してい
ます。

毎月、市内各世帯に配布する広報紙
を利用して、あなたの会社やお店をP
Rしませんか？

発行部数 16,000部

問 秘書広聴課 ☎48-1111 (内1221)

小美玉市誕生5周年記念 第5回小美玉市民体育祭のご案内

スポーツ・レクリエーションを通して、
全市民の体力向上と親睦融和を図り、市民
のより一層の相互理解を深めるため、玉里
総合運動公園を会場に小美玉市誕生5周年
記念として市民体育祭を実施いたします。

各種目に参加し、一日気持ちのよい汗を
流していただけますよう、市民の皆様の参
加をお待ちしております。



昨年度の市民体育祭の1コマ

スローガン

「いい汗・いい友・いい小美玉 スポーツで築く市民の絆」

- 期 日 10月10日(日) 開会式9:00～
※延期の場合11日(月)
- 場 所 玉里総合運動公園
- 内 容 ◇自由参加種目
野菜つかみ・パンくい・大玉転がし・二人仲よく・
なかよしクラブ対抗リレー・小美玉〇×クイズ
◇行政区対抗種目
行政区対抗リレー・大なわとび競争・小美玉フラッシュ
◇その他の種目
子ども会对抗リレー・スポ少対抗リレー
◇スポーツ優秀選手・団体表彰
◇マーチングバンド
◇スポーツ少年団紹介

※種目につきましては、若干の変更がある場合がございますのでご了承
下さい。

【問合せ先】スポーツ振興課 スポーツ振興係(玉里総合運動公園内)
☎26-5761(直通)・☎48-1111(内線)3710

平成22年10月1日

国勢調査

を実施します。



- 国勢調査は、日本に住んでいるすべての人(外国人を含む)と世帯が対象です。
- 平成22年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となって実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。
- 調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 調査員が世帯を訪問して調査票を配布しますので、ご協力をお願いいたします。

国勢調査については、平成22年国勢調査広報サイト「国勢調査e-ガイド」をご覧ください。

国勢調査 e-ガイド

検索

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

【お問合せ先】企画調整課 統計調査担当 ☎48-1111 内線1234・1232

〈編集・発行〉小美玉市役所秘書広聴課

☎0299-48-1111 内線1221



この広報紙は、環境に優しい大豆インキで印刷しています。



携帯電話から市政情報がご覧になれます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/m/>

16 平成22年9月9日 広報おみたま

次回広報おみたま10月号の発行日は10月14日(木)です。