



広報小美玉

お知らせ版

No.125

9

発行日 28.8.25

小美玉市文化講演会

「母として、妻として、女将として」



©工晋平

花田 景子氏

* 貴乃花部屋 女将

入場無料

10月9日(日) 14:00 開演

会場：生涯学習センター(コスモス)

□ Profile

宮崎県宮崎市生まれ
上智大学 外国語学部 フランス語学科卒業
1988年～1994年 フジテレビアナウンサー
1995年 第65代横綱 貴乃花光司氏(現・貴乃花親方)と結婚
2004年 貴乃花部屋創設
部屋の女将・三児の母として、多忙な日々を送っている

□ 活動

部屋の女将業ほか、メディア・イベント等出演
講演活動、司会業、商品開発プロデュース(食品・服飾品など)
みやざき大使、日本ペンクラブ会員
『シコアサロン』(美しくぶれずに生きる為のサロン)を
2011年より主宰
夢を叶えるため・より輝く自分を表現する為のコミュニケーション
術を学ぶ『ことばのアカデミー』を開講予定

□ 資格

ジュニアベジタブル&フルーツマイスター
日本漢字習熟度検定2級

□ 著書

『日本人の心 おもてなし』(世界文化社)
『ピンチも料理で救われます』(世界文化社)
『河野景子のパリ日記』(扶桑社)

【対象者】 小美玉市民および近隣市町村の方

【整理券】 ○配布開始 9月 9日(金) 8:30～

○配布場所 小美玉市生涯学習センター(コスモス)(月曜・祝日を除く)
美野里公民館(水曜・祝日を除く) 小川公民館

【主催】 小美玉市／小美玉市教育委員会

【問い合わせ】

小美玉市教育委員会生涯学習課 生涯学習センター コスモス

〒 311-3433 小美玉市高崎 291-3

☎ : 0299-26-9111 FAX : 0299-26-9261 メール : gakushu@city.omitama.lg.jp

自動車等の盗難にご注意ください!!

※農業機械を含む

現在、茨城県内において、自動車等（農業機械を含む）の盗難が多発しています。大切な車両の盗難を未然に防ぐため、防犯対策に心掛けましょう。

《農業機械などの防犯対策》

- ・キーは必ず抜いて施錠しましょう。
- ・保管庫も確実に施錠しましょう。
- ・田畑に機械を放置しないようにしましょう。
- ・盗難防止チェーンや車輪止め、センサーライトなどを活用しましょう。
- ・万一に備えて保証書等を保管し、車体番号や型式などを控えておきましょう。



センサーライト等の活用



車両や保管庫の確実な施錠

《自動車などの防犯対策》

- ・短時間の停車であっても、エンジン停止と施錠を心掛けましょう。
- ・イモビライザー（警報装置）やハンドルロックなどを活用しましょう。
- ・ナンバープレート用盗難防止ねじを活用しましょう。
- ・駐車場付近に防犯カメラやセンサーライトなどを設置しましょう。
- ・盗難事件は昼夜問わず発生しているため、時間帯に関わらず防犯対策をしましょう。



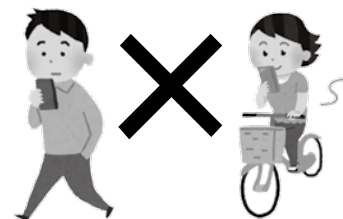
イモビライザー等の防犯対策を!

※不審な車両や人物を見かけた際は石岡警察署（☎：0299-28-0110）にご連絡ください。

《歩行中・運転中のスマートフォン操作はやめましょう!》

大人気のスマートフォン用ゲームアプリが配信され、このゲームに関係した事件や事故が発生しています。

- ・歩きスマホは視野が狭くなり、車や自転車と衝突する可能性が非常に高くなりますので、絶対にやめましょう。
- ・海外では、自動車等の運転中にスマホの操作をし、交通事故が発生しています。運転中のスマホ操作は危険ですのでやめましょう。



【問い合わせ】

防災管理課 市民安全係 ☎：0299-48-1111（内線：1015・1016）

B型肝炎定期予防接種のご案内

平成28年10月1日より、B型肝炎予防接種の定期接種が始まります。
対象となるお子さんには、9月下旬頃に予診票等を郵送します。詳細は個人通知をご確認ください。

【対象者】

平成28年4月1日以降に生まれたお子さん



【標準的な接種期間】

生後2か月から生後9か月
(定期接種の対象となるのは1歳に至るまでの間です。)

【接種回数】

3回
(27日以上の間隔をおいて2回接種した後、第1回目の接種から139日以上の間隔をおいて1回接種)

< B型肝炎とは…? >

B型肝炎ウイルスによって起こる肝臓の病気です。B型肝炎ウイルスへの感染は、一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続く場合があります。感染が続くと将来、慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人では肝硬変や肝がんなど、命に関わる病気を引き起こすこともあります。

【問い合わせ】

四季健康館	☎：0299-48-0221
小川保健相談センター	☎：0299-58-1411
玉里保健福祉センター	☎：0299-48-1111 (内線 3310・3311)

ひとり親家庭応援「パソコン初級講習会」

- 【内容】 女性講師が、丁寧に少人数指導。仕事ですぐに役立つ、ワードとエクセルの基礎知識を学びます。
- 【日時】 10月1日、15日、11月5日、19日(土曜日)全4日間
- 【時間】 9:30～16:30
- 【場所】 クリエイトPC教室 ※無料駐車場有り 水戸市北見町8-12
- 【定員】 10名程度(定員になり次第締め切り) ※託児付き(要予約・2歳以上)
- 【対象者】 パソコン初心者
- 【自己負担額】 2,000円(テキスト代等)
- 【募集期間】 9月5日(月)～21日(水)



【申し込み】 【問い合わせ】

茨城県母子家庭等就業・自立支援センター(水戸市三の丸1-7-41)
☎：029-233-2355 E-mail shienboshi@ibaboren.or.jp

平成 28 年 10 月 3 日より …

マイナンバー（個人番号）カード利用による 各種証明書のコンビニ交付サービスが始まります！！

平成 28 年 10 月 3 日（月）から、マイナンバー（個人番号）カードを利用して、全国のコンビニエンスストアで各種証明書が取得できるようになります。

休日や市役所窓口が閉庁している時間帯でも証明書等が取得できます。



★サービスを利用できるコンビニエンスストア

- ・セブン-イレブン
- ・ローソン
- ・ファミリーマート
- ・セーブオン
- ・セイコーマート
- ・サークルKサンクス

★ご利用時間

6：30～23：00 まで（各店舗の営業時間内に限ります。）
※年末年始（12月29日～1月3日）および臨時的なシステムメンテナンス日などは利用できません。

★取得できる証明書の種類

住民票の写し	住民票（本人分および世帯員分）が取得できます。 住民票の除票は取得できません。
印鑑登録証明書	印鑑登録されている方が取得できます。
住民税課税証明書	給与所得者・年金受給者および所得の申告をされている方が取得できます。 最新年度分のみ取得できます。
所得証明書	

※上記4種類の証明書手数料は、いずれも1通につき200円です。

★証明書取得方法

本人のマイナンバーカードを利用し、店舗内に設置してあるマルチコピー機のタッチパネルを操作して証明書を取得します。

※マイナンバーカード受け取りの際に市役所窓口で設定された暗証番号が必要です。

★操作の手順

- ① ICカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。
- ② 暗証番号を入力します。
- ③ 希望する証明書を選択します。
- ④ 必要な部数を入力します。
- ⑤ 入金口に手数料を入れます。
- ⑥ 最後に証明書と領収書を受け取ります。



◎注意事項

- ・15歳未満の方はコンビニでの証明書取得はできません。
- ・市役所窓口で交付する証明書とは用紙が異なりますが、証明書として問題はありません。
- ・暗証番号を3回間違えると利用できなくなります。暗証番号を忘れてしまったときは、ご本人に市役所窓口にお越しいただき、暗証番号の再設定が必要になります。
- ・マイナンバー通知カードや住民基本台帳カードでのご利用はできません。必ずマイナンバーカードの申請をし、マイナンバーカードの交付を受けてからご利用ください。



マイナンバーカード



通知カード



住民基本台帳カード



【問い合わせ】

住民票・印鑑登録証明書について 市民課 ☎：0299-48-1111（内線 1111・1112）
 課税証明書・所得証明書について 税務課 ☎：0299-48-1111（内線 1121・1123・1124）

キャトル・セゾンにおいて 「小美玉ゆめ未来芸術展」 入賞作品を展示しています！

みんなで
見に来てね！！



小美玉市茨城空港利用促進協議会（飯島利武会長）では、四季文化館みの〜れに隣接するレストラン「キャトル・セゾン」のロビーにおいて、「小美玉ゆめ未来芸術展」の入賞作品を展示しています。

現在は第1回から5回までのグランプリ作品を展示していますが、今後も多くの方に様々な作品を見てもらえるように随時更新してまいります。

レストランで美味しい食事の後など、小美玉の子どもたちの豊かな発想にあふれた力作をぜひご覧ください！

<展示会場>

■キャトル・セゾン

- ・所在地 小美玉市部室 1068 番地
- ・営業時間 11：00～22：00
- ・電話番号 ☎：0299-35-7300
- ・展示数 5点程度



【問い合わせ】

小美玉市茨城空港利用促進協議会（空港対策課内） ☎：0299-48-1111（内線 1171）

インフルエンザ予防接種の助成を行います



助成期間：10月1日（土）～12月31日（土）まで

市では、下記のとおりインフルエンザ予防接種料金の一部助成を行っています。
対象となる方には**9月下旬頃**に必要書類を郵送させていただきます。接種を希望される方は通知内容をご確認の上、お受けください。

予防接種後、免疫がつくまで約2週間程度かかり、効果は約5か月程度持続するといわれています。
インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種することをお勧めします。



< 高齢者のインフルエンザ予防接種 >

対象者	助成額	医療機関
① 65歳以上（接種日に65歳を迎えている方） ② 60歳以上65歳未満の方で下記に該当する方（※）	2,500円 （1回助成）	市内医療機関 石岡市医師会加入医療機関 県医師会加入医療機関

※心臓、じん臓または、呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより内部障害1級またはそれに相当する方（申請により窓口にて予診票を交付いたします）。



< 子どものインフルエンザ予防接種 >

対象者	助成額	医療機関
（接種日現在）満1歳～小学6年生	1回 1,250円 （2回助成）	市内医療機関 石岡市医師会加入医療機関
中学1年生～中学3年生	1回 2,500円 （1回助成）	

< 接種方法 >

- ・事前に医療機関にご予約ください。
- ・接種当日は、市から届いた予診票・自己負担金・健康保険証・母子健康手帳（子どもの場合）をご持参ください。
- ・自己負担金は、各医療機関の定める接種料金から、助成額を引いた金額となります。

< その他 >

- ・生活保護を受給されている方は、下記問い合わせ先にて事前に手続きが必要です。
- ・詳細については、届いた通知文および説明書でご確認ください。



【問い合わせ】

四季健康館 ☎：0299-48-0221
小川保健相談センター ☎：0299-58-1411
玉里保健福祉センター ☎：0299-48-1111（内線 3310・3311）

養成講座を開講します！

食生活改善推進員（食育アドバイザー）募集

食生活改善推進員（食育アドバイザー）は、食を通じた健康づくりのボランティア団体です。

愛称はヘルスマイトです。

現在 165 名の会員が食育教室や料理教室を行ったり、食生活について相談にのってくれる身近な存在として活躍しています。

※平成 24 年より男性も加入できるようになりました。

食生活改善推進員になるためには、5 日間の養成講座を受講・修了することが必要です。

下記のとおり養成講座を開講しますので、食と健康に関心のある方、食事で家族の健康を守りたいと思っている方は、ぜひこの機会に私たちと一緒に活動しましょう！

20～60歳代の方大歓迎！
男性もふるってご応募ください！

【受講対象者および募集人数】

- ・小美玉市在住で食生活改善推進員として地区活動のできる方 25 名
※お子さま連れの方向けに、保育サービスも行います！
- ・下記の養成講座（5 回）に参加できる方



【日程および内容】

日程	内容	講師	実施場所
10月27日(木) 13:15～15:30	開講式 講話「食改活動について」	小美玉市食生活改善推進協議会長	美野里
11月16日(水) 9:00～15:30	調理実習「骨粗しょう症予防の食事」 骨密度測定 講話「歯と健康とたばこ対策」 講話・実習「健康づくりと運動 (シルバーリハビリ体操)」	市管理栄養士 水戸保健所健康増進課 担当 シルバーリハビリ体操指導士	玉里
12月2日(金) 9:30～15:30	調理実習「食改活動～親子食育教室～」 講話「県民の健康状況と生活習慣病予防」 「おみたま健康いきいきプラン」	市管理栄養士 水戸保健所長 市管理栄養士	小川
12月20日(火) 9:30～15:30	調理実習「塩分控えめ野菜たっぷりの食事」 講話「健康いばらき21プラン」 「食育」 「食中毒と食品衛生」	市管理栄養士 水戸保健所健康増進課 管理栄養士 水戸保健所衛生課 食品衛生監視員	美野里
1月13日(金) 13:00～15:30	グループワーク テーマ「これからの地域活動の進め方」 閉講式	市管理栄養士 小美玉市食生活改善推進員	

※内容は都合により変更になる場合があります。

【実施場所】 小川：小川保健相談センター 美野里：四季健康館 玉里：玉里保健福祉センター

【受講料】 無料

【申込期間】 9月20日(火)～9月30日(金) 住所・氏名・生年月日・電話番号を下記問い合わせ先にご連絡ください。

※定員 25 名になり次第締め切らせていただきます。

【実施主体】 小美玉市

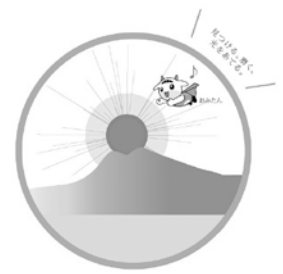
【問い合わせ】

平日 8:30～17:15

小美玉市四季健康館（健康増進課）食育推進係

☎：0299-48-0221（内線 4001・4002）

小美玉市総合戦略「ダイヤモンドシティ・プロジェクト」 平成28年度住宅リフォーム補助のご案内



小美玉市では「ダイヤモンドシティ・プロジェクト」の一環として、市民の住生活環境の向上と地域経済の活性化を図ることを目的に、市内施工業者を利用した自宅のリフォーム工事費の一部を補助します。

(1) 補助対象者の条件

- ・小美玉市内に住所を有する方。
- ・工事を行う住宅の所有者であり、その住宅に継続して2年以上居住している方。
- ・市税の滞納が無い方。
- ・市が実施する他の同様の補助金を受けていない方。
- ・過去にこの補助金を受けていない方。

(2) 補助対象となる工事

- ・個人住宅（店舗併用住宅等の場合は住宅部分のみ対象）のリフォーム工事であること。
- ・施工業者が市内に事業所等を有する業者であること。
- ・対象工事費が10万円（消費税別）以上であること。
- ・工事着工前であること。
- ・補助金交付決定通知書の交付後に着工すること。
- ・年度内に工事が完了し、補助金請求手続きを終えられること。

補助対象工事	補助対象外工事
住宅の増改築 床・内壁・天井等の内装工事 建具工事 畳の取替・襖の張替 外壁塗装工事 浴室・台所・トイレ等の住宅設備工事	門扉や塀等の外構工事 車庫や物置等の工事 太陽光発電設備設置工事 電話・インターネット接続工事 テレビアンテナ設置工事 リフォームを伴わない備品等設置工事

(3) 補助金額および限度額

対象工事費（消費税別）の10%（千円未満は切り捨て）。ただし限度額10万円。

(4) リフォーム補助金交付申請書の申請期限

平成29年1月13日

(5) 申請に必要な書類等

- ・小美玉市リフォーム補助金交付申請書（都市整備課に常備してあります）
- ・住民票の写し（世帯全員のもの・発行後3月以内）
- ・固定資産評価証明書
- ・未納がないことを証する納税証明書（直近のもの）
- ・リフォーム工事の見積書の写し
- ・リフォーム工事着工前の現場写真（住宅全体と施工予定部分）



【問い合わせ】
【申請先】

都市整備課 建築係 ☎：0299-48-1111（内線1414）


不審電話にご注意ください!!

過日、保健センター(ないしは保健相談センター)の職員と名乗る男からの不審電話があったという通報が寄せられました。内容は以下の通りです。

不審電話その1


保健相談センター職員と名乗る男性から、女性のがん検診やエイズ検査を受けたか聞かれ、子宮がん検診を会社で受けたと答えると、結果通知をF a xで送るか、保健相談センターまで持ってきてほしいと言われた。また、「保健相談センターでは毎日エイズ検査をしているので受けに来てほしい。ついてはカルテを作成するので」と言い、個人情報聞きだそうとした。



 小美玉市の保健センター、保健相談センターではエイズ検査は行っていません。また土日は原則として休館です。女性のがん検診等の健康診断は、必ず女性の保健師、看護師が対応しています。男性職員が電話をかけてくることはありません。

不審電話その2

保健センターの一職員と名乗る男から、「特定健康診査」を受けたかどうか聞かれ、さらに特定保健食品等の健康食品をすすめられそうになった。

 小美玉市の保健センター職員が、健康食品等、特定の商品を勧めることはありません。

このような電話があっても、何も教えないよう、十分にご注意ください。忙しいから折り返し電話すると言い、相手の電話番号を聞いたうえで、一旦電話を切るという事も有効です。このような不審電話があった場合、石岡警察署もしくは、最寄りの交番にご連絡ください(女性警察官に対応してもらうことも可能です)。また、特定の商品を勧められた、あるいは、その商品を買ってしまったという場合は、消費生活センターにもご相談ください(必ず相手の住所と氏名を確認してください)。

【問い合わせ】

小美玉市消費生活センター ☎ : 0299-35-7802
茨城県消費生活センター ☎ : 029-225-6445
消費者ホットライン ☎ : 188 (お住まいの近くにある消費生活相談窓口につながります)

●●● 8月の環境放射線モニタ測定結果 ●●●

市内63施設で、ガンマ線の空間線量を測定しました。測定の結果、放射線量の最高値と平均値は以下の通りです。なお、保育園(所)・幼稚園・小学校・運動公園の子ども広場は地表から50cm、それ以外の施設は1mの位置で測定しています。

※7月の測定結果

【最高値】0.127 /時 (8月10日計測)

【最高値】0.143 /時 (7月13日計測)

【平均値】0.081 マイクロシーベルト

【平均値】0.084 マイクロシーベルト

国が定めた除染基準は0.23 マイクロシーベルト /時を下回るものです。

市では、追加被ばく線量「年間1ミリシーベルト以下」を目指して放射線対策に取り組んでいます。

※測定には「PA-1000 Radi (株式会社 堀場製作所)」を使用しています。

※今後も定期的な測定を行い、ホームページにて公表するほか、市内各庁舎にも結果を掲示します。

なお、市ホームページにはより詳しい情報が掲載されています。 <http://city.omitama.lg.jp/>

【問い合わせ】

防災管理課 放射線対策係 ☎ : 0299-48-1111 (内線 1013・1014)

小美玉市家族介護慰労事業のご案内

市では、在宅の寝たきり高齢者または認知症高齢者等の介護を行っているご家族のご苦労に報いるため「家族介護慰労金」の支給事業を実施いたします。

支給対象者	次のすべてに当てはまる方 ①小美玉市に住民票がある方 ②要介護4または5（相当する者を含む）と認定された高齢者（昭和26年7月31日までに生まれた方）を在宅で常時介護する同居者 ③市民税非課税世帯に属する方
支給条件等	①平成27年8月1日から平成28年7月31日までの間に介護保険サービスを利用していないこと（ただし、1週間以内のショートステイの利用は除く）。 ②3か月以上の入院をしていないこと。
支給額	年額10万円

【申請期間】 11月30日（水）まで

【申請方法】 支給申請書に必要事項を記入のうえ提出してください。
※申請書は下記提出場所にあります。



【提出場所】 介護福祉課（玉里総合支所内）（小美玉市上玉里1122）
【問い合わせ】 ☎：0299-48-1111（内線3111）

ジェネリック医薬品にかえてみませんか!?

ジェネリック医薬品とは・・・
（後発医薬品）

新薬の特許が切れたあとに販売されたお薬のことです。

新薬と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ医薬品として国から承認されています。

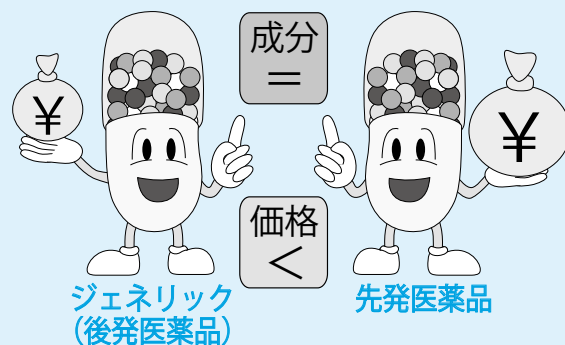
ジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担が減ると共に、医療費の節約にもつながります。

1 新薬よりも安価で経済的です!

自己負担額の軽減ばかりでなく、医療保険制度の安定につながります。

3 ジェネリック医薬品に興味をもったら・・・

医師・薬剤師にご相談ください。
お薬が『変更不可』となっていないければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



2 国が品質・有効成分・安全性の厳しい審査を行っています!

新薬と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ医薬品として承認されています。
飲みやすいように、大きさや味も工夫されています。

【問い合わせ】 医療保険課 国保年金係 ☎：0299-48-1111（内線1104）

小美玉市第2次総合計画を策定する審議委員を募集します！

今年度から来年度にかけて平成30年度以降における本市のまちづくりの長期的かつ基本的な指針となる「小美玉市第2次総合計画」を策定します。

総合計画の策定にあたっては、小美玉市総合計画審議会においてご審議いただき、様々な視点からご意見をいただくこととしております。

この小美玉市総合計画審議会には、広く市民の意見を反映するために、委員の一部に公募委員を選定することとしておりますので、下記のとおり募集します。



【募集人員】 若干名

【応募資格】 以下の条件を全て満たす方

- ・ 平日昼間の会議（平成29年度末までに6回程度）に参加できる、20歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- ・ 国・県・市議会議員および公務員でない方

【任期】 委嘱の日から2年間（H28.12月上旬に委嘱予定）

【職務内容】 市長の諮問に応じ、「第2次小美玉市総合計画」の策定に関する調査、審議を行っていただきます。

【報酬等】 市条例の規定により報酬をお支払いいたします。

【応募方法】 所定の応募申込書に必要事項（住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、応募の動機、地域活動等）を明記の上、直接持参いただくか郵送、FAXまたはE-mailにより提出する。

また、市の公式ウェブサイトからの電子申請もご利用いただけます。※応募申込書は、市の公式ウェブサイトからダウンロードしていただくか市役所本庁および各総合支所に設置してあります。

【応募締切】 9月30日（金）

【選考】 提出された申込書に基づき、次に掲げる項目等について審査します。結果については文書により通知します。

- ・ 応募の動機（市の課題に対する理解度や内容的確性、創造性および独自性）
- ・ 市民と協働のまちづくりに関心があり、客観的な視点から公平な話し合いができる方
- ・ 活動実績

【その他】 本応募申込書に記載された個人情報については、応募資格の確認と委員選考の範囲内で取り扱うこととし、その取り扱いには十分留意の上、他の目的には使用しません。ただし、選任された方の氏名は公表します。また、受理した書類は返却しません。

【申し込み】 〒319-0192 小美玉市堅倉 835 番地 小美玉市 企画財政部 企画調整課 宛

【問い合わせ先】 ☎：0299-48-1111、FAX：0299-48-1199、E-mail：kikaku@city.omitama.lg.jp

【その他】 電子申請用のQRコードは右記のとおりです。

スマートフォン並びに携帯電話よりQRコードを読み込んでアクセスしてください。



【問い合わせ】

企画調整課 まちづくり戦略室 ☎：0299-48-1111（内線 1232）

給食食材放射能測定結果（7月測定分）

【検査件数】 学校給食：38件 検出件数：0件

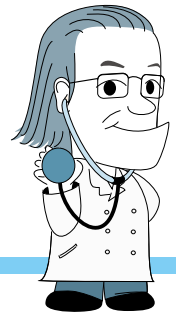
【検出下限値】 10Bq/kg 使用機器：TN300Bベクレルモニター

7月の測定結果では、基準値を上回る放射性物質は検出されませんでした。

市では、給食食材及び市民持込の市内産農産物の放射能測定を行っています。測定結果は市ホームページで公表されています。

【問い合わせ】

学校給食課 ☎：0299-56-4855



高血圧

怖〜い

脳卒中にならない！

はじめに、みなさんは、**健康寿命** ということばを聞いたことがありますか？

健康寿命 は、国民が一生のうちで健康面の支障がなく、日常生活を送ることができる期間として名付けられました。

健康寿命の平均

男性 70.42 歳

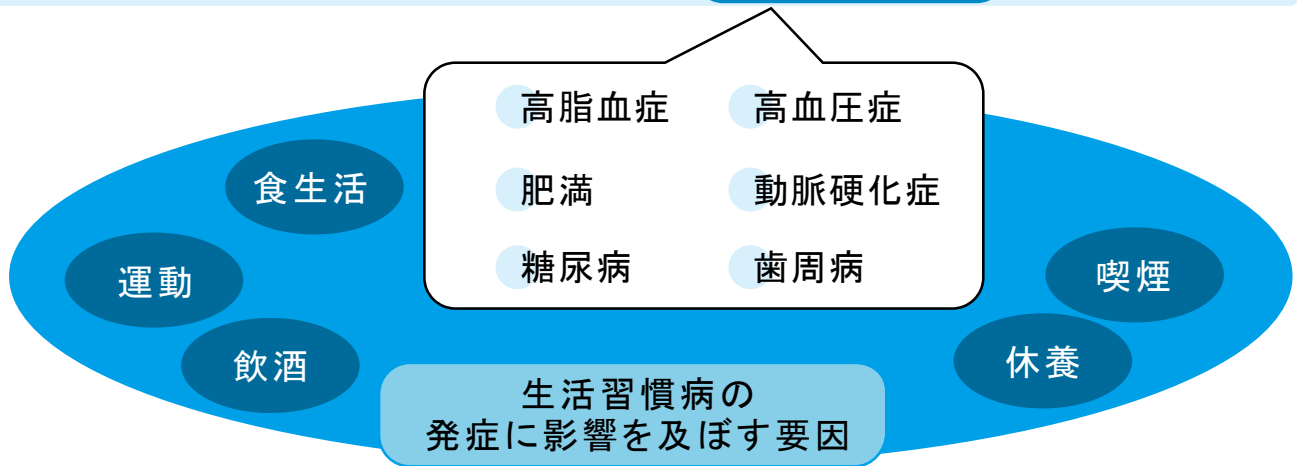
女性 73.62 歳

(2010年の平均年齢)

健康寿命を意識するうえで、大切なことは・・・

生活習慣病

にならない！！



生活習慣病にならないためには・・・

1 運動

- ちょっとした時間でも
- 運動の習慣化
- 質と強さが重要
- 自分に合った運動
 - ▶ 腕立て伏せ・腹筋・スロー筋トレ
 - ▶ 太ももの上げ下げ
 - ▶ 体操(ラジオ体操など)
 - ▶ 片足立ち1分
 - ▶ ウォーキング
 - ▶ ストレッチ

まずは、短時間でも・・・運動をはじめることが大切です。意識的に体に負荷を加えることがポイントです。

2 食生活

- 制限ではなく、転換
- カロリー制限ではなく、低糖質食 ⇒ 大豆、肉、魚、葉野菜、海藻など
- 健康情報に惑わされず、10品目を目安に
- 食べ方は、副菜⇒主菜⇒主食
- 3食必ず、少しずつ
- 夕食は、20時までを目安に

糖質0は、いき過ぎ！
脂質もほどほどに！

低糖質食を多く採り入れて、食事をおいしく！
また、自分で食事の知識を身につけることも大切です。

食事の前後に歯を磨き、ひとくち30回噛むことが、歯疾患予防や“ボケ”予防に繋がります。

3 飲酒

- 酒のカロリーは、油を飲む量として換算

ビールや酒は、水分補給になりません。
運動後、いきなりビールや酒を飲むと、利尿作用により、脱水症を引き起こすこともあります。

4 休養

- 睡眠時間は、7時間半
(高齢の方は、6時間)

朝寝坊の方は、遅い時間に食べている傾向があります。
うまく寝るために…
夕方に運動をして、疲れをためる。
寝る2時間前に入浴する。 など

5 喫煙

- 禁煙以外の方法なし

喫煙は、血圧を上げる要因にもなっています。



そこで

生活習慣病を予防するうえで、ポイントになるのが…

血圧のコントロール

食生活

運動

※『薬』は、
最後の手段

血圧を
正常に保つ

予防

高脂血症
高血圧症
糖尿病
動脈硬化症

血圧を正常に保つ = 高血圧にならない!

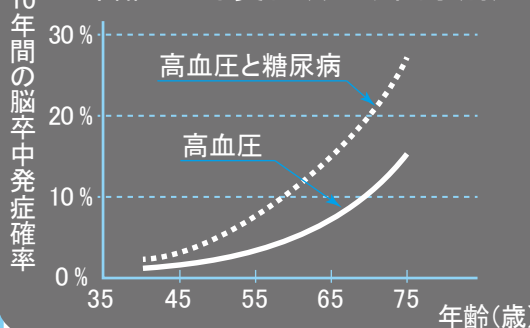
イコール

このことが、生活習慣病の予防に繋がる第一歩になります。

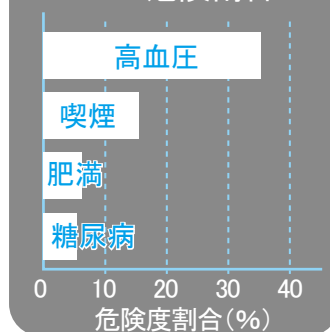
さらに…

高血圧が怖いのは、脳卒中をひき起こす、ひとつの要因になっていることです。

脳卒中発症確率の
年齢による変化(リスク因子別)



脳卒中発症の
危険割合



高血圧にならない!
だから、血圧をコントロールする。

そのためには、まず、減塩です。

そして、運動などで、体重をコントロールすることが重要です。



小美玉市医療センター/内科医:長戸孝道【日本プライマリケア連合学会指導医/日本肝臓学会専門医】
※毎週火曜日の診療を担当しております。専門は、プライマリケア(総合診療)、救急医療、肝臓病です。

【問い合わせ】

小美玉市医療センター(指定管理者:医療法人財団 古宿会)
医療保険課 地域医療推進係

☎: 0299-58-2711

☎: 0299-48-1111 (内線 1107)

けんこう おみたま健幸サークル 参加者募集

火曜日
全10回コース

このような方にオススメです！

- ・外出する機会が少ない方
- ・定期的に集まる場所がほしい方
- ・新たにサークルを作りたい方



【対象者】

65歳以上で
要介護認定を受けていない方

【日程・内容・場所】

日程	内容	場所
10月18日	笑いヨガ	玉里保健福祉センター
10月25日	リラックス体操	四季健康館
11月1日	ウォーキング	玉里B & G海洋センター
11月8日	ヨガ	小川公民館
11月15日	打ち合わせ	玉里保健福祉センター
11月29日	教室後半からは、教室修了後にスムーズに活動が開始できるように、参加者全員で場所・内容等を考えて活動します。	
12月6日		
12月20日		
1月17日		
1月31日		

おみたま健幸サークルとは？

健康で幸せな生活を送るため、同年代の方々と運動や趣味活動を通して「介護予防」を行う教室です。

活動内容を自分たちで考えることができるため、教室終了後は自主的にサークル活動を続けやすくなります。

皆さんの力を合わせて、介護予防に取り組んでみましょう！

【時間】

午前10時～11時30分

【定員】

25名
※定員を超えた場合は、抽選となります。

【費用】

無料
※ただし、安全保険加入代のみ負担していただきます。

【申込方法】

下記問い合わせ先にお電話をいただくか、もしくは直接窓口にてお申し込みください。

申込締切
9月16日（金）

【問い合わせ】

介護福祉課 高齢福祉係 ☎：0299-48-1111（内線3112）

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講座 受講者募集のお知らせ

市町村開催
～第8回～

自分自身の健康維持と地域における介護予防のためのボランティア養成「シルバーリハビリ体操指導士3級養成」の講習会を開催します。

シルバーリハビリ体操は、“いつでも どこでも ひとりでも”をスローガンに掲げており、講習修了後には積極的に地域活動に参加し、自分自身の健康を保つとともに、家族やご近所の方々へ「シルバーリハビリ体操」を普及する活動ができます。ふるってご応募ください。

1. 募集人員 20名

2. 申し込み資格

次のすべての要件を満たす者

- (1) 小美玉市民であること。
- (2) 50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。
- (3) 常勤の職に就いていないこと。
- (4) 講習会の全日程に参加できること。

これまでに176人の指導士が
養成されました!!



3. 講習会日程と開催場所

開催日	開催会場	時間
11月14日(月)	茨城県健康プラザ(水戸市)	9時45分～16時
11月21日(月)		
11月25日(金)	玉川地区学習等供用施設 下玉里2058	10時～16時
11月28日(月)		
12月2日(金)		
12月5日(月)		

※初回11月14日(月)は、公用バスにて送迎いたします。

※講習全日程を終了し、認定の基準を満たした方に茨城県知事の認定書が交付されます。

4. 受講料 無料

※安全保険加入代金として500円程度のご負担をお願いします。

※昼食は各自ご持参ください。

5. 申し込み締切日 9月16日(金)

【問い合わせ】
【申し込み先】

介護福祉課 高齢福祉係 ☎：0299-48-1111 (内線3112)

10月のほけんがいど

●母子保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
6 木	四季健康館	4か月児健診(13:00~13:30)	美野里(平成28年4月~5月生)
7 金	四季健康館	ハローベビー教室:妊娠編(9:00~9:15)	妊婦およびご家族 ※要予約
12 水	小川保健相談センター	2歳児歯科健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成26年3月~4月生)
13 木	四季健康館	育児相談(9:30~11:00)	乳幼児と保護者
14 金	四季健康館	1歳6か月児健診(13:00~13:30)	美野里(平成27年2月~3月生)
18 火	玉里保健福祉センター	10か月児相談(9:30~10:00)	小川・玉里(平成27年11月~12月生)
18 火	四季健康館	かばちゃん教室(13:00~13:30)	美野里(平成24年4月~7月生)
25 火	玉里保健福祉センター	3歳児健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成25年4月~5月生)

●成人保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
2 日	小川保健相談センター	乳がん検診(10:00~10:45) 子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
4 火	四季健康館	リハビリ教室	※ 事前登録(予約)制/注1
5 水	四季健康館	乳がん検診(10:00~10:45) 子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
6 木	玉里保健福祉センター	こころの健康相談(9:30~11:00)	要予約(こころの病気に関する心配事がある方)
11 火	四季健康館	リハビリ教室	※ 事前登録(予約)制/注1
13 木	小川保健相談センター	こころのデイケア(9:30~10:00)	※ 事前登録(予約)制/注2
16 日	四季健康館	子宮頸がん検診(12:30~13:10)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
18 火	四季健康館	リハビリ教室	※ 事前登録(予約)制/注1
20 木	四季健康館	こころのデイケア(9:30~10:00)	※ 事前登録(予約)制/注2
23 日	四季健康館	乳がん検診(10:00~10:45) 子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
24 月	四季健康館	子宮頸がん検診(12:30~13:10)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
26 水	小川保健相談センター	健診結果説明会(12:30~13:15)	9月に小川・美野里会場で総合・住民健診を受けた方

※事前登録(予約)制・要予約の事業につきましては、各会場へお申し込みください。

注1: 脳血管疾患等の後遺症があり、機能訓練が必要な方(要介護認定者を除く)

注2: こころの病気があり、グループ活動が可能な方

【問い合わせ】	健康増進課 平日 8:30~17:15
	四季健康館 ☎: 0299-48-0221
	小川保健相談センター ☎: 0299-58-1411
	玉里保健福祉センター ☎: 0299-48-1111 (内線 3310・3311)

小児慢性特定疾病におけるピア相談会を実施します

「ピア相談会」は、小児慢性特定疾病のお子さまを育てた経験のあるピア相談員が、ご家族の思いに寄り添いながら、子育てをする上での不安や悩みごとをお聞きする個別相談の場です。

【日時】 9月27日(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 対象: 悪性新生物
1月24日(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 対象: 慢性心疾患
※予約制、一人1時間程度を予定しています

【場所】 水戸保健所 2階相談室(水戸市笠原町993-2)

【内容】 ピア相談員による個別相談

【問い合わせ】 茨城県水戸保健所 健康増進課 ☎: 029-244-2828 (直通) FAX: 029-241-5313



「9月1日」は何の日？

霞ヶ浦は、昭和40年代後半になると流域における人口の増加や社会経済活動の進展などに伴い、急速に富栄養化による水質汚濁が進みました。茨城県では、昭和56年（1981年）に「茨城県霞ヶ浦の富栄養化の防止に関する条例」（現在は「茨城県霞ヶ浦水質保全条例」）を制定し、翌年の昭和57年9月1日より施行しました。同条例の施行1周年を記念した昭和58年から毎年9月1日を「霞ヶ浦の日」と決めました。

私たちにできる霞ヶ浦浄化対策10か条

- ① 台所では目の細かい三角コーナーの設置や、水切りネットなどで細かいごみを取り除きましょう。
- ② 天ぷらなどの廃油はリサイクルの一環として回収を推進しましょう。また回収が困難な場合は使い切るか、新聞紙などにしみ込ませたり、固化剤で固めたりしてごみとして出しましょう。
- ③ なべや皿の汚れはゴムベラで落としたり、紙でふいてから適量の洗剤で洗いましょう。
またはアクリルたわしを利用しましょう。
- ④ 台所の調理くずはコンポストなどで堆肥にして使いましょう。
- ⑤ お風呂の残り湯は有効に使いましょう。
- ⑥ 水路や側溝などを定期的に清掃しましょう。
- ⑦ 川や湖や側溝にごみを捨てないようにしましょう。
- ⑧ 庭木や草花、菜園などへの肥料や農薬は使いすぎないようにしましょう。
- ⑨ 下水道などへの接続や高度処理型浄化槽を設置しましょう。
- ⑩ 浄化槽は定期的に点検し、清掃、検査しましょう。



9月・10月の漏水修理当番

平日の漏水当番については、
お客様センター（☎36-8811）
までお問い合わせください。

当番日	小川地区・美野里地区		当番日	小川地区・美野里地区		玉里地区
	当番業者名・連絡先			当番業者名・連絡先		連絡先
9月 3日	坪井林業(有)	☎ 47-0707	10月 1日	(株)クボタ総建	☎ 46-0006	湖北水道 事業団 ☎ 24-3232
9月 4日	(有)清司工務店	☎ 48-2389	10月 2日	(株)内藤工務店	☎ 58-2050	
9月10日	(有)宮川建設	☎ 48-1709	10月 8日	(株)沼田機業	☎ 58-1715	
9月11日	(株)出沼興業	☎ 58-2467	10月 9日	倉田電気商会	☎ 58-2909	
9月17日	中村工業(株)	☎ 58-3025	10月10日	(株)川名工務店	☎ 46-0305	
9月18日	(株)エイブルコーポレーション	☎ 47-0882	10月15日	亀山建設(株)	☎ 58-2901	
9月19日	(株)内田工業	☎ 54-0041	10月16日	金藤水道工事店	☎ 48-4440	
9月22日	金敷電設工業(有)	☎ 48-0211	10月22日	興和工業(株)	☎ 49-1103	
9月24日	(有)マツカワ設備工業	☎ 46-2154	10月23日	(株)本田工業	☎ 54-0158	
9月25日	(有)尾形工務店	☎ 58-1701	10月29日	(株)スズヤ	☎ 46-0007	
			10月30日	(株)美野里建設	☎ 47-0780	

上下水道料金のお支払いは口座振替が便利です【小川・美野里地区】

9月に検針する上下水道料金の口座振替日は9月27日です。

再振替日は10月11日です。

口座振替日前日までに通帳残高のご確認をお願いいたします。

【問い合わせ】小美玉市上下水道料金お客様サービスセンター ☎：0299-36-8811

※なお、【玉里地区】は上記の口座振替日と異なりますので、詳しくは、湖北水道企業団お客様サービスセンター（☎：0299-24-5558）へご確認をお願いいたします。

小美玉市まちづくり組織支援事業

9月30日(金)締め切り

住民全体のまちづくりを推進しているため、まちづくり活動団体に対し活動費の支援を行っています。

1 まちづくり組織の認定要件 (以下のすべてに該当する組織)

- ①市民が知恵と汗を出し合って自主的に活動を推進していること
- ②活動内容が行政計画に沿っていること
(公共的サービスの提供を担っていること)
- ③宗教、政治、特定営利活動を行わないこと

2 補助金交付の採択要件 (以下の要件のすべてを満たす事業)

- ①行政計画に整合していること
- ②年度内に完全実施できること
- ③新たな取り組みであること、
または従来取り組みを拡充強化すること
- ④市の補助金交付を重ねて受けないこと

補助金交付対象事業

地域祭り、防犯パトロール、地域旧跡巡り、地区運動会、公園・花壇・道路の管理、盆踊り、文化財の管理と整備、国際交流、生物調査、高齢者支援、ボランティア活動など

補助金額

まちづくり委員会 (行政区エリアで活動)・・・事業費 50% 上限 10 万円
学区まちづくり組織 (小学校区エリアで活動)・・・事業費 70% 上限 50 万円
テーマ型まちづくり組織 (公共的目的で活動)・・・事業費 50% 上限 10 万円

募集期間 9月1日(木)～9月30日(金)

審査方法

まちづくり審査会(市民活動家・学識経験者・議会・行政代表者による審査機関)が団体の提出資料と活動発表をもとに審査・決定します。

申請方法

組織認定申請、事業補助金交付申請については、「まちづくり組織支援事業実施要項」を参照のうえ、申請書に必要事項を記入し関係書類を添えて市役所市民協働課へ直接提出をお願いします。
なお、申請書の様式等は本市ホームページからもダウンロードできます。



【問い合わせ】

市民協働課 男女共同参画推進係 ☎：0299-48-1111 (内線 1253)

妻

妻が僕を変えた日

ともに認めあい、ともに支え合う生き方へ

講師 中央大学法学部教授 広岡 守穂 様

5人を育ててこられたご自身の子育てを振り返り、子育て中の妻と夫の意識の違い、子育ての体験をとおした気づき、自分育ての大切さなどのエピソードを交え、分かりやすくお話しさせていただきます。

- 日 時：9月21日（水）14：00～15：30
- 会 場：〈レイクエコー〉茨城県鹿行生涯学習センター・茨城県女性プラザ
「多目的ホール」（茨城県行方市宇崎 1389 / 電話 0299-73-2300）
- 交 通：バスをご用意してあります。
12：00 四季文化館（みの～れ）第2駐車場（砂利敷き）集合出発
12：20 玉里 B & G 海洋センター 集合出発
12：30 小川文化センター（アピオス）集合出発
- 定 員：25名
- 申込締切：9月9日まで
- 問合せ先：小美玉市役所 本庁2階 市民協働課（内線 1252）
小美玉市堅倉 835 / FAX：0299-48-1199 / ☎：0299-48-1111
- 申込方法：下記の申込書に必要事項を記入の上、このまま FAX してください。
お電話でもお申し込みいただけます。

参加費
無 料

*本事業はレイクエコー主催の講演会に参加し、男女共同参画の意識を広め深めることを目的としています。

男女共同参画推進事業 申込用紙書

- ◆申込先：小美玉市役所 市長公室 市民協働課 FAX：0299-48-1199
- ①講演名：男女共同参画推進事「妻が僕を変えた日」講師 中央大学法学部教授 広岡守穂 様
- ②氏 名：_____ / ③年 齢：_____
- ④住 所：_____ / ⑤連絡先：_____
- ⑥乗降車場所：みの～れ・玉里 B & G・アピオス・自転車（該当場所に丸をつけてください。）

ご存知ですか？被災住宅復興支援事業※

※被災住宅復興支援事業…利子補給

東日本大震災により住宅被害を受けた皆さまへ

小美玉市では、東日本大震災により自ら居住していた住宅が被害を受け、被災した住宅の補修、被災宅地の復旧、被災住宅に代わる住宅の建設

または購入をする方が、金融機関から融資を受けた場合に、融資残高に対して1%を限度に利子補給金を交付します。

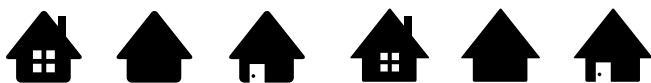
1. 対象者

次の①から④の全てに該当する方が対象となります。

- ①大規模半壊、半壊または一部損壊の住宅について、次のア～ウのいずれかの住宅復興を市内で行うこと。
- ア 被災住宅の補修
 - イ 被災住宅に代わる住宅の建設または購入
 - ウ 被災宅地の復旧

※大規模半壊または半壊の住宅を解体したことにより、被災者生活再建支援金の支給を受けた方または、今後支給を受ける方は対象外です。

- ②自己またはその親族が被災住宅、被災宅地上の住宅を所有し、かつ、自己またはその親族が震災の発生時に居住していたこと。



- ③平成23年3月11日以降に金銭消費貸借契約を独立行政法人住宅金融支援機構、銀行または協同組織金融機関（信用金庫、信用組合、労働金庫、農業協同組合（JA）と融資の契約を締結し、かつ、平成29年3月31日までに融資を受けたこと。

- ④市税の滞納がないこと。

※借家（アパート）、空き家、店舗、工場、事務所、倉庫、物置、塀、門等は対象外になります。

また、消費者金融等からの借入は対象外となります。

2. 利子補給金の額等

年末融資残高の1%（融資利率が1%未満の場合はその利率）に相当する額となります。ただし、対象となる融資残高に次のような上限があります。

住宅復旧のみを行う場合（補修・建設・購入）…640万円
宅地復旧のみを行う場合（地盤改良）…390万円
住宅復旧および宅地復旧を行う場合…1,030万円

3. 利子補給金の支給期間

融資に係る利子の支払いを開始した日から
5年以内

4. 利子補給金交付申請書の申請期限

12月26日（月）

5. 申請に必要な書類等

- ①利子補給補助金交付申請書（都市整備課に常備してあります）
- ②り災証明書の写し
- ③金融機関との金銭消費貸借契約書（貸付利率が明記されたもの）の写し
- ④償還表（金融機関発行の返済予定表）の写し
- ⑤年末残高証明書の写し（毎年1月中旬に、前年の年末残高証明書の写しを提出していただくこととなります）
- ⑥工事請負契約書の写し、または売買契約書の写し
- ⑦納税証明書（市税に滞納がないこと。納税証明書の備考欄に「未納はありません」という表示が必要）
- ⑧被災住宅の居住者の住民票の写し。申請者と被災住宅の所有者が異なる場合は、親族関係のわかる書類（戸籍謄本等が必要となります）



【問い合わせ】
【申請先】

都市整備課 建築係 ☎：0299-48-1111（内線1414）

ごぞんじですか？屋外広告物制度

—美しいまちづくりは、屋外広告物の適正な表示から—

【屋外広告物とは？】

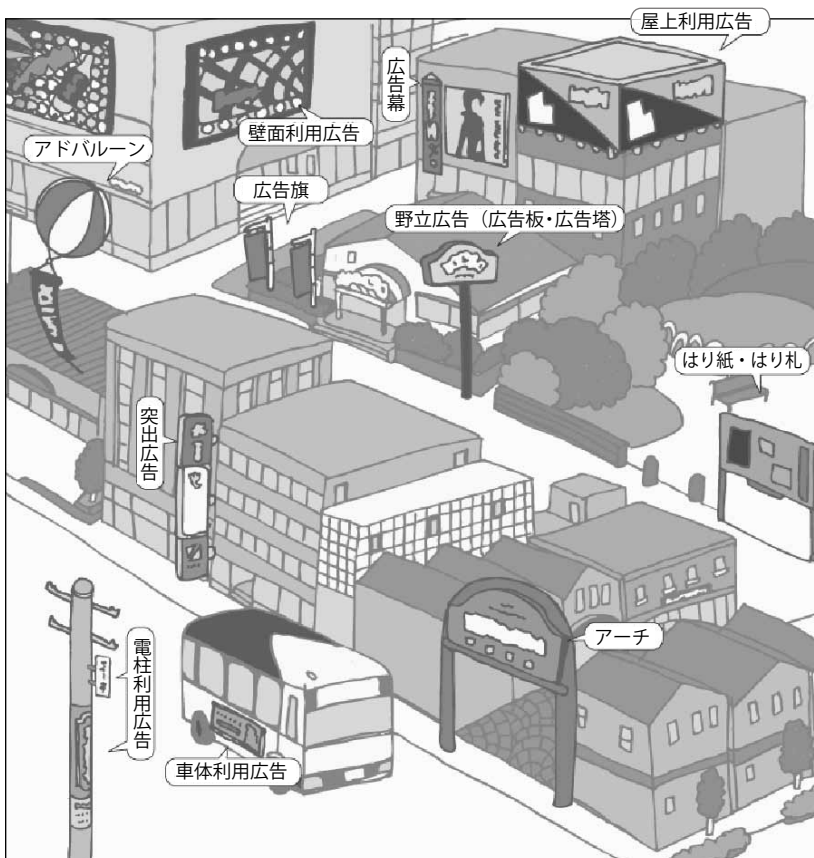
「屋外広告物」とは、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される看板、立看板、はり紙、はり札、広告板などをいいます。

これらの屋外広告物を表示するときは、景観に配慮するとともに公衆への危害を防止するため、原則として市長の許可を受けることとされています。

屋外広告物の適正な表示のために ～茨城県屋外広告物条例の概要～

- 茨城県では、良好な景観の形成や風致の維持、および公衆に対する危害防止のために、屋外広告物条例を定め、屋外広告物に対して必要な規制を行っています。
規制の内容には、①屋外広告物を表示してはいけない地域（禁止地域）、②屋外広告物を表示してはいけない物件（禁止物件）等があります。
- 広告主や土地所有者等の責務として、屋外広告物の法律や条例の規制等に適合した表示や適正な管理が求められています。
- 条例に違反する屋外広告物を表示すると、罰金刑（最高 100 万円）に処されることがあります。
条例の規定を遵守し、美しいまちづくりを目指しましょう。

屋外広告物の種類（一例）



【問い合わせ】

小美玉市 都市整備課 都市計画係 ☎：0299-48-1111（内線 1413）
茨城県土木部都市局都市計画課都市行政担当 ☎：029-301-4579（直通）

小美玉スポレクデー 2016

まるまる1日、いろんなスポーツを体験しよう！

10月10日（体育の日）に「小美玉スポレクデー 2016」を開催します！

玉里運動公園・玉里B & G海洋センターを会場に、いろんなスポーツ・レクリエーション体験エリアを用意！スタンプラリーも実施し、たくさん種目を体験された方には賞品プレゼント！また、水戸ホーリーホックコーチ陣によるサッカー教室もあるよ！（※小学生対象・要事前申込）模擬店もあるので、まるまる1日、家族や友だち、近所の人たちや職場の仲間など、みんなで楽しく盛り上がりよう！

【日時】 10月10日（月）体育の日 9:00～14:30

※9:00～ オープニングセレモニー、小美玉産ヨーグルトで乾杯！（先着300名限定）

※雨天の場合は屋内種目のみ実施します

【会場】 玉里運動公園・玉里B & G海洋センター

【参加】 無料

主催 小美玉市 小美玉市教育委員会 主管 小美玉市スポーツ推進委員会



巡回バス時刻表

駐車場は限りがありますので、会場へお越しの際は巡回バスをご利用ください。

【ゆき】小川・玉里方面から会場へ

空のえき「そ・ら・ら」

8:10 発 9:35 発 10:50 発 12:05 発

小川総合支所

8:25 発 9:50 発 11:05 発 12:20 発

玉里総合支所

8:40 発 10:05 発 11:20 発 12:35 発

↓

玉里運動公園（会場）

【かえり】会場から小川・玉里方面へ

玉里運動公園

10:15 発 11:30 発 13:00 発 14:50 発

【ゆき】納場・堅倉方面から会場へ

納場小前

8:10 発 9:30 発 10:45 発 12:05 発

小美玉市役所玄関前

8:15 発 9:35 発 10:50 発 12:10 発

↓

玉里運動公園（会場）

【かえり】会場から納場・堅倉方面へ

玉里運動公園

10:10 発 11:30 発 13:00 発 14:50 発

【ゆき】羽鳥方面から会場へ

羽鳥駅東口ロータリー

8:05 発 9:25 発 10:50 発 12:15 発

四季健康館前

8:15 発 9:35 発 11:00 発 12:25 発

↓

玉里運動公園（会場）

【かえり】会場から羽鳥方面へ

玉里運動公園

10:10 発 11:35 発 13:00 発 14:50 発

【ゆき】希望ヶ丘公園方面から会場へ

希望ヶ丘公園

8:20 発 10:00 発 11:00 発 12:00 発

↓

玉里運動公園（会場）





【かえり】会場から希望ヶ丘公園方面へ


玉里運動公園

10:30 発 11:30 発 13:00 発 14:50 発

★巡回バス利用特典！巡回バスをご利用された方全員に「おみたん缶バッジ」プレゼント！

いろいろなスポーツを体験してスタンプを集めて賞品ゲット！

種目	内容	施設
★小美玉ギネス スリッパドラコン	ギネス認定を目指し、地球の果てまでスリッパを飛ばそう！	多目的広場
★小美玉ギネス 三輪車タイムトライアル	タイムレース 子ども用三輪車で50mを爆走！※走行場所ウォーキングコース	
NEW ★小美玉ギネス タマゴで箸渡し	小美玉市名産のタマゴに見立てたピンポン玉を、お箸を使って1分間でいくつ運べるかな？！	
★小美玉ギネス Flying!! 紙飛行機 	指定の用紙を使い、自由に紙飛行機を折って飛ばします。 いちばん滞空時間の長い人はギネス認定！	体育館B
★サッカー キックターゲット	チャンスは5球。何点とれるかな？	多目的広場
NEW ★サッカー 球速チャレンジ	スピードガンでシュートの速さを測定します！	
●サッカー 水戸ホーリーホック サッカー教室 ※小学生対象	水戸ホーリーホックコーチ陣によるサッカー教室。 技術や知識を習得しレベルアップしよう！ ※玉里B & Gへ事前申し込みが必要です。(期間 9/9 ~ 9/30)	
▲サッカー ミニゲーム	参加者みんなで楽しくミニゲーム♪	
★ストラックアウト ・野球 ・フライングディスク	12球投げて何枚抜けるかな？	
NEW ★フライングディスク (アキュラシー)	ターゲットめがけてディスクを投げよう！ 目隠ししても投げられるかな？	
★グラウンド・ゴルフ	誰でも簡単に出来る、ゴルフのような軽スポーツです。 ホールインワンは達成できるかな？	
■リズムカル ウォーキング教室	音楽に乗って、楽しく体を動かしながらウォーキングしよう！	ウォーキングコース
NEW ★わくわくスポーツアイランド	・10m走・ボウリング・ヨガ体験教室などわくわくするようなイベント満載！	多目的広場
NEW ★弓道	基本動作から実際に弓を放つまでを体験！ 的を射抜くことはできるかな？	テニスコート脇
★テニス	ソフトテニス、硬式テニス、お好きな方を体験できます。 慣れてきたらラリーに挑戦だ！	テニスコート
★スポーツ吹矢 	基本動作から教わり、的をめがけて吹いてみよう！ 午前と午後にミニ大会を実施！高得点を目指そう！	体育館A
★卓球 	サーブやラリーを練習して慣れてきたらゲームをしよう！	トレーニングルームA
★体力測定 	握力・長座体前屈・立ち幅とび・上体起こし・反復横とび あなたの体力を測定します。 ※ミニ大会への参加は午前・午後のどちらか1回のみ	トレーニングルームB
♪スポーツ○×クイズ	スポーツに関する様々なクイズに挑戦！ 君は全問正解できるかな？！豪華賞品あり！	多目的広場

 … 要体育館シューズ

★ … 9:30 ~ 11:30 12:30 ~ 14:30

▲ … 12:30 ~ 14:30

● … 10:00 ~ 11:30

■ … ① 10:00 ~ 11:00 ② 13:00 ~ 14:00

♪ … 11:30 ~

小美玉ギネスに挑戦！

誰でも出来る簡単競技に挑戦して小美玉 No.1 を目指そう！
「スリッパドラコン」・「三輪車タイムトライアル」・「タマゴで箸渡し」・「Flying!! 紙飛行機」
ギネス記録更新の方には小美玉ギネス認定証と賞品を贈呈します！

【問い合わせ】

スポーツ振興課 ☎：0299-48-1111 (内線 2251)

※水戸ホーリーホックサッカー教室は玉里 B&G 海洋センター (☎：0299-26-5761) にお申し込みください。

※スポレクデーの詳細内容は、後日配布するチラシをご確認ください。

起業体験ゲーム

【日時】9月27日(火) 10:00～15:00

【会場】生涯学習センター(コスモス)
展示資料室

【募集定員】30名(先着順)

【参加費】1,500円(昼食代&材料費)

【募集期間】9月1日(木)～9月25日(日)

【主催】コスモスプロジェクト

【申し込み方法】お電話または直接窓口(先着順)



「体験ゲームで起業・経営を楽しく学んじゃおう♪」

小売業・サービス業の経営をゲーム感覚で学んじゃおう！

このゲームのルールは、「ある程度の収益を得る」「自分の会社で人を雇う」「ほかのプレイヤーと協力すること」です。そして目的は、起業体験と共に「創造性」や「自立心」、「チャレンジ精神」を養うことです。

ゲームの中では、「同じ商品なのになぜ高いほうが売れるの?」「価格交渉ってどうやるの?」と様々な疑問が参加者を待ち受けます。お金の大切さはもとより、「サービス」をつくり、「設備投資」を行い、自分が持つリソースを使いながら、最終的に「金銭的なゆとりを越えた大切なもの」に気づくはずですよ。

小学4年生から高齢者まで幅広く受講できて、社会の縮図と起業が学べる体験型研修です！

【講師紹介】



まつはし ゆうこ

松橋 裕子 氏 (シェアオフィス SSS 代表・Mama Revolution 代表)

静岡県出身。学生時代に FC タカラブネ幸原店を開業。その後、テニスコーチとなり、アメリカ NY にてテニスコーチ&マネージャーを務める。帰国後、パソコン通信講座の営業に従事。結婚を機に水戸市民となり、(株)MV サービスを立ち上げる。2013年に「シェアオフィス SSS」をオープン。現在は、子育てと働くことを応援する「Mama Revolution」等の活動に力を入れている。



はやしおか なお

林岡 奈央 氏 (Mama Revolution)

Mama Revolution コミュニケーション担当。コーチングとカウンセリングができる「メンタルコーチ」。誰もが持っている変化の力を引き出し、理想的な心理・思考・行動を手に入れるだけでなく、「自分軸」を得ることで「ブレない自分」になることを目指す。目標達成、メンタル強化、思考の癖の調整、身体の痛みや症状改善、トラウマケア等。アスリートのメンタルトレーニングにも携わっている。

※「コスモス cafe “win-win”」は、子育て中のお母さんを中心に、自分らしくキラキラ輝くことを応援する企画です！

【申し込み】
【問い合わせ】

生涯学習センター **コスモス** ☎ : 0299-26-9111



巡回展 発掘調査おみたま 開催！

今年6～7月に玉里史料館で開催されたケースギャラリー展「発掘調査おみたま」の巡回展を行います。この機会に是非ご覧ください。

【会場】 四季健康館 ショーケースギャラリー
【会期】 9月10日（土）～10月10日（月）
【開館時間】 8：30～20：00

【問い合わせ】 玉里史料館（生涯学習センターコスモス内） ☎：0299-26-9111

手作り講座 受講生募集！

トロピカルなキャンドルをつくろう★

一講師 やなぎだ みよこ 先生一

オリジナルのキャンドルを作りながら楽しく仲間づくりをしましょう。

【対象者】 市内在住・在勤・在学の方
【定員】 12名
【受講料】 1,300円（材料費900円を含む）
【持参】 エプロン、カッター

【受付期間・受付施設】 9月1日（木）～9月16日（金）受付時間 9：00～17：00

※羽鳥公民館…火曜日は午前からの受付です。水曜日・祝日は受付できません。

【申し込み方法】 受講をご希望の方は、受講料と材料費を添えて羽鳥公民館に直接お申し込みください。

※電話、FAX、メール等での申し込みは受付いたしておりません。

【受講者の決定】 先着順とし、定員に達し次第締め切らせていただきます。



日時
9月23日（金）
10：00～12：00
場所 羽鳥公民館

【問い合わせ】 羽鳥公民館 ☎：0299-46-1519

「和菓子づくり」をやすらぎの里小川で

秋のやすらぎの里小川の市民講座「和菓子づくり」です。見た目にも美しい和菓子『ねりきり』をつくって食べる。楽しい企画をご用意しました。

<和菓子づくり>

【日時】 9月28日（水） 10：00～12：00
【場所】 「やすらぎの里小川」書画棟
【対象者】 市内に在住・勤務されている方
【募集人数】 20名（事前申し込み。先着順で定員に達し次第締め切り）
【講師】 田中清月堂 田中 誠 氏
【申込期間】 9月1日（木）～16日（金） 9：00～17：00
【参加料】 1,000円（材料費600円を含む：参加料は当日にお支払いください）
【持ち物】 エプロン、三角巾、タッパー、タオル



【問い合わせ】 やすらぎの里小川 ☎：0299-58-4580（月曜日は休館です）



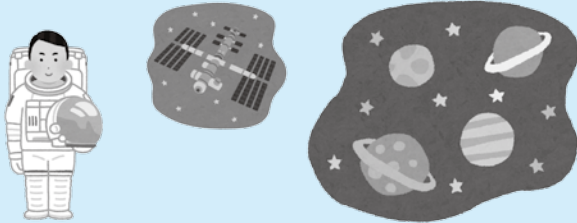
図書館 インフォメーション

Library information

宇宙の日

宇宙の日は、国際宇宙年であった1992年に日本の科学技術庁（現・文部科学省）と宇宙科学研究所（現・宇宙航空研究開発機構宇宙科学研究所）が制定した記念日です。

公募により、毛利衛氏が日本人として初めてスペースシャトルに搭乗して飛び立った9月12日に定められました。



関連本

- 宇宙のふしぎなぜ？ どうして？ 宮本 英昭 監修／高橋書店
- 天文キャラクター図鑑 宇宙の不思議がまるごとよくわかる！ 渡部 潤一／日本図書センター
- 宇宙飛行士という仕事 選抜試験からミッションの全容まで 柳川 孝二 著／中央公論新社
- ついに到達！冥王星 太陽系探査の最前線 東京 ニュートンプレス
- 銀河 宇宙 140 億光年のかなた ジェームズ ギーチ 著／筑摩書房
- 宇宙入門 138 億年を読む 池内了 著／KADOKAWA
- 小惑星探査機「はやぶさ2」の挑戦 松浦 晋也 筆／日経 BP 社

小美玉市図書館・図書室カレンダー

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



- * 〇は小川図書館・玉里図書館・ふれあいセンターの休館日です。
- * 〇は小川・玉里図書館の図書整理日のため休館です。
- * 〇は美野里公民館の休館です。
- * 〇は玉里図書館・美野里公民館・ふれあいセンターの休館日です。（小川図書館は開館）
- * 〇は美野里公民館が蔵書点検のため休館です。

開館時間

- 小川図書館 全日 9:30～20:00
祝日 9:30～17:00
- 玉里図書館 全日 9:30～18:00
- 美野里公民館図書室 全日 9:30～22:00
- 羽鳥ふれあいセンター 全日 9:30～22:00

おはなし会 9月・10月の

小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

- ・ 9月10日（土）・9月24日（土）
- ・ 10月 8日（土）・10月22日（土）

開始時間（各会場） 10:30～

玉里図書館

生涯学習センター（コスモス）1階 和室

- ・ 9月17日（土）・10月15日（土）

美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室

- ・ 9月24日（土）・10月22日（土）

<移動図書館ふれあい号運行予定表>

Aコース

9月1日・15日 10月6日・20日

巡回場所		時間
小川・玉里	玉里保育園前	9:30～10:00
	老人ホームハートワン駐車場	10:45～11:10
	野田官舎前 石崎商店駐車場	11:20～11:50
美野里	十二所公民館前	13:30～14:00
	ミーム保育園（羽鳥東）駐車場	14:15～15:00
	エコス美野里店 駐車場	15:10～15:30

Bコース

9月8日 10月13日・27日

巡回場所		時間
小川・玉里	清風台団地中央公園前	10:30～11:00
	ケアハウスほうせんか駐車場	11:10～11:40
	北浦公民館前	13:15～13:45
	江戸住宅コミュニティセンター前	13:55～14:25
小美玉敬愛の杜 駐車場	14:45～15:20	



茨城県央地域定住自立圏共生ビジョン(案)にご意見を!

市では、茨城県央地域9市町村で形成する「定住自立圏」の圏域を対象として、圏域の将来像や関係市町村が連携して推進していく具体的取り組みの内容を記載する「茨城県央地域定住自立圏共生ビジョン」の策定を進めています。策定にあたり、みなさまからのご意見を募集します。

【意見公募期間】 9月5日(月)～10月4日(火)

【閲覧場所】 小美玉市役所本庁、小川総合支所、玉里総合支所の玄関ロビー
※市ホームページからも見るができます。

【提出方法】

直接	上記閲覧場所にて提出(意見回収箱)
郵送	水戸市政策企画課(〒310-8610 水戸市中央1-4-1)
FAX	029-232-9462
Eメール	teiju-vision@city.mito.lg.jp



【問い合わせ】 政策調整課 政策調整係 ☎: 0299-48-1111 (内線 1213・1211)

《茨城空港イベントのお知らせ》

スカイスリーフェスタ

主催: 小美玉市茨城空港利用促進協議会、(一社)小美玉観光協会

日時: 9月17日(土)～18日(日) 10:00～16:00 会場: 茨城空港ビル、航空広場

地元のお店の出張販売「小美玉マルシェ」や飲食コーナーも充実!
同時開催イベントや特別企画ももりだくさんです!

問合せ: 市空港対策課 48-1111 (内線 1171)

➡くわしくはウェブでチェック!

<http://city.omitama.lg.jp/8153.html>

スカイスリーフェスタ

検索

9月17日(土) 10:00-16:00 (予定)

空の日イベント2016 入場無料

空にちなんだ楽しいイベントがいっぱい!
ゆるキャラたちも駆けつけます!

- ★ エプロンウォーキング
空港で使用している特殊車両が見学できます
- ★ ものづくり教室「飛べ!ポストカードグライダー」
グライダー作りを通して飛行機が飛ぶ仕組みを学ぶ
- ★ ゆるキャラ大集合
ゆかいなゆるキャラたちと触れ合えるチャンス♪
- ★ スカイマークPRイベント
各種イベントが盛りだくさん!
- ★ エイチ・アイ・エスPRブース
茨城空港発着ツアーをPRします
- ★ セブンネットPRブース
空港周辺7市町の情報ブースです
- ★ 空の日フリマ
空にちなんだフリーマーケットを開催!
※イベント内容は変更になる場合があります
主催: 百里飛行場(茨城空港)利用者利便向上協議会 ほか

9月18日(日) 11:00-14:00 (予定)

入場無料

スーパーポルシェ in IBARAKI AIRPORT

スーパーカー約100台が、茨城空港航空広場に大集合!
眺めたり写真を撮ったり、楽しみ方はあなた次第です!

- ・関東近県から集まったポルシェカーの展示
- ・アイアンマン&アメリカンヒーロー達との撮影会
- ・キッズお楽しみコーナー
- ・アーティストのライブステージ
- ・屋台グルメコーナー



災害への備え

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。風水害は地震などの予想がむずかしい災害と違い事前にしっかりと情報収集ができていれば、被害を未然に防いだり軽減することが可能です。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら災害への備えをもう一度確認しましょう。

①家の外の備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- 窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。



②家の中の備え

●非常用品の確認

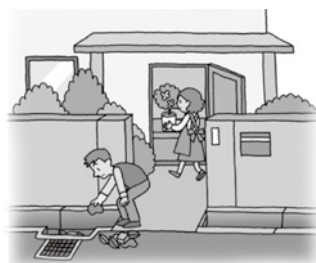
- ・懐中電灯 ・携帯用ラジオ（乾電池）
- ・救急薬品 ・衣類 ・非常用食品
- ・携帯ボンベ式コンロ ・貴重品など

●室内からの安全対策

飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく。

●水の確保

断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。



③避難場所の確認など

- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- 避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。



* A E Dの使用法を含めた救急講習会等および防火教室について、随時各消防署において受け付けを行っていますので、受講希望者は下記までご連絡ください。

連絡先

- ◇小川消防署 0299-58-4611
- ◇美野里消防署 0299-48-2266
- ◇玉里消防署 0299-58-0555



小美玉市管内における火災・救急出場件数
平成28年火災発生・救急出場件数

区分	7月中	累計
火災	0	15
救急	205	1,133
急病	122	710
交通事故	27	137
一般負傷	24	146
その他	32	140



県や国等のお知らせ

オストミー講習会のご案内

オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）の方やそのご家族、医療関係の皆さまに向けた講習会です。

【開催日時】 10月9日（日）10：00～15：00
（受付開始 9：30～）

【場 所】 水戸市福祉ボランティア会館
ミオス2階会議室（水戸市赤塚1丁目-1）

【内 容】 人工肛門・人工膀胱保有者のためのオストミー講習会

①講演「ストーマケアについて」
講師：ひたちなか市総合病院
皮膚排泄ケア認定看護師 大山 瞳 看護師長

②オストメイト同士の懇談会

③ストーマ用装具展示・説明

【参加費用】 1,000円（昼食代を含む）

【申し込み方法】 下記申し込み先にお電話ください。

返信用はがき記入のご注意

①同伴参加の場合は、同伴者の記入をお忘れなきようお願いいたします。なお、参加費は参加人数分となります。

②不参加の場合でも、近況報告またはメッセージを書き添えて必ず返送してください。

【申し込み先】 日本オストミー協会茨城県支部
中部地区センター長 皆川 俊雄
東茨城郡茨城町小幡7-2
☎：029-292-5192

【申し込み期限】 10月2日（日）

平成28年社会生活基本調査のお知らせ

平成28年10月20日現在で「平成28年社会生活基本調査」が実施されます。

この調査は日々の生活における「時間の過ごし方」と1年間の「余暇活動」の状況など、国民の暮らしぶりを調査（5年ごと）し、高齢社会対策、少子化対策、男女共同参画に関する施策等の基礎資料として利用されています。

つきましては、調査対象地域に調査員証を身につけた統計調査員が、調査票を持ってお宅に伺います。調査員が伺った際には、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】

茨城県企画部統計課人口労働グループ

☎：029-301-2649

「県統計課のホームページ」も合わせてご覧ください。
URL：<http://www.pref.ibaraki.jp/kikaku/tokei/fukyu/tokei/chosa/chosa/h28syakai/index.html>

ご存知ですか、不動産取得税

【不動産取得税とは】

不動産取得税とは、土地を売買、贈与、交換などによって、または家屋を建築（新築、増築、改築）、売買、贈与、交換などによって取得したときに、課税される県の税金です。

所有権の登記の有無、有償・無償、取得の理由（相続は非課税）は関係ありません。

【税額の計算】

税額 = 固定資産評価額 × 税率

・固定資産評価額とは、市町村の固定資産課税台帳に登録されている価格です。

・税率は、土地および住宅は3%、住宅以外の家屋は4%です。

【軽減措置】

次に主なものを例示しますが、これら以外にも様々な軽減措置があります。詳しくは水戸県税事務所までお問い合わせください。

・宅地等については、固定資産評価額の2分の1を控除して税額を計算します。

・取得した宅地等に住宅を新築した、または既存住宅（中古住宅）を購入等した場合。

・住宅を新築、または新築未使用住宅を購入した場合、既存住宅（中古住宅）を購入等した場合。

・公共事業に土地・家屋を提供し、その代わりに不動産を取得した場合。

【問い合わせ】

茨城県水戸県税事務所
課税第二課（水戸市柵町1-3-1）

☎：029-221-4820

「県税のホームページ」も合わせてご活用ください。

URL：<http://www.pref.ibaraki.jp/kurasu/zeikin/kurashi/index.html>

難病フェスタ2016開催！（無料）

【日 時】 10月9日（日）12：30～16：00

【場 所】 茨城県総合福祉会館
コミュニティホール（水戸市千波町1918）

【内 容】 講演「神経難病の治療の現状と展望について」
河野 豊 茨城県立医療大学教授

【申し込み・問い合わせ】

茨城県難病団体連絡協議会 ☎・FAX：029-244-4535

石岡警察署からのお知らせ

7月末現在の小美玉市内の事故発生状況
（前年比）

○発生件数 139件（-12）

○死者数 3件（+2）

○負傷者数 119件（-19）

○物損件数 609件（-3）

※平成28年1月1日からの累計件数

行政書士無料相談会

【開催日】 9月20日(火) 13:00~16:00
 予約は不要です。
 (受付順・相談は1人30分程度でお願いいたします。)

【場 所】 市役所本庁舎 1階ロビー

【相談内容】 遺産分割・相続・遺言関係の相談や土地活用、国籍、各種契約などに関すること
 (必要に応じ、行政書士以外の専門家、専門機関の紹介なども行います)

【相談員】 茨城県行政書士会水戸支部 会員

【問い合わせ】 水戸支部事務局 木村 ☎: 029-251-3101

対話の日

より豊かで魅力あるまちづくりのための意見を、市長に直接お話ししてみませんか？

と き 9月28日(水) 10:00~12:00
 ところ 本庁2階 会議室

※対話は1人30分程度でお願いいたします。
 ※事前にご予約をお願いします。

【問い合わせ】 市長公室 秘書広聴課 広報広聴係
 ☎: 0299-48-1111 内線 1212・1213

行政相談

国の仕事に関する苦情・要望などの相談を伺います。
 相談は無料で秘密は厳守されます。予約は不要です。

9月21日	13:30~15:30 玉里総合支所 2階 第1会議室 大山 進 相談委員
9月21日	13:30~15:30 小川総合支所 1階 会議室 村尾 實 相談委員
9月21日	13:30~15:30 小美玉市役所 1階 ロビー 石崎 渡 相談委員

【問い合わせ】 市長公室 秘書広聴課 広報広聴係
 ☎: 0299-48-1111 内線 1212・1213

心配ごと相談

悩んでいること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料です。

相談内容: 健康、医療、教育、福祉、財産等について
 ※は弁護士が相談に応じます。事前にご予約ください。

【時 間】 13:30~16:30 (お一人様20分)

9月21日 10月12日※	社会福祉協議会小川支所 ☎: 0299-58-5102
9月 7日 9月28日※	社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎: 0299-36-7330
9月14日※ 10月 5日	社会福祉協議会本所 ☎: 0299-37-1551

9月

休日診療当番医 (外科)

◆受付 9:00~11:30・13:00~15:30

日	場 所	住 所	電話番号
4	岡岡市医師会病院	岡岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
11	岡岡市医師会病院	岡岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
18	岡岡市医師会病院	岡岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
19	岡岡第一病院	岡岡市東府中 1-7	0299-22-5151
22	岡岡循環器科 脳神経外科病院	栗又四ヶ 1768-29	0299-58-5211
25	八郷整形外科内科病院	岡岡市東成井 2719	0299-46-1115

9月の納税・納付

~税や料金などの納付は口座振替が便利です~

口座振替は納付忘れや納付場所に行く手間が省けます

- ・国民健康保険税 第5期
- ・後期高齢者医療保険料 第3期

(※納期限は、9月30日です)

9月

緊急診療 (内科・小児科)

緊急診療 (岡岡市医師会病院内) 0299-23-3515

休日	4・11・18・19・22・25 ◆受付 9:00~11:30 13:00~15:30
夜間	3・4・10・11・17・18・19・22・24・25 ◆受付 18:00~21:30

人口と世帯数 (平成28年8月1日現在)

人 口……………52,204人(+ 32)
 男 ……………26,467人(+ 47)
 女 ……………25,737人(- 15)
 世帯数……………20,627戸(+ 68)

()は前月比

※住民基本台帳法の改正により、平成24年9月から外国人住民も含んだ数値になっています。

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/>

30 平成28年8月25日 お知らせ版

次回お知らせ版10月号の発行日は9月23日(金)です。



〈編集・発行〉小美玉市役所秘書広聴課

☎ 0299-48-1111 内線 1212



この広報紙は、環境に優しい植物油インキで印刷しています。