



広報 小美玉

お知らせ版

No.155
3
発行日 31.2.21



国内線 春夏ダイヤが発表

近くて便利！茨城空港～もっと気軽にぐっとお得に～

◆スカイマーク〔毎日運航〕(3月31日～10月26日)

札幌(新千歳)便			
茨城 → 札幌		札幌 → 茨城	
SKY791	08:35 → 10:00	SKY790	08:55 → 10:20
SKY795	17:30 → 18:50	SKY794	17:25 → 18:50

神戸便			
茨城 → 神戸		神戸 → 茨城	
SKY183	07:35 → 08:50	SKY182	08:00 → 09:15
SKY187	19:30 → 20:40	SKY186	18:45 → 20:00

福岡便			
茨城 → 福岡		福岡 → 茨城	
SKY831	09:55 → 11:50	SKY836	18:50 → 20:30

那覇便(直行便)			
茨城 → 那覇		那覇 → 茨城	
SKY531	11:00 → 13:55	SKY532	14:10 → 16:45



〈航空券予約・運賃のお問い合わせ〉

スカイマーク予約センター

予約サイト <http://www.skymark.jp>

☎ 0570-039-283(8:00～20:30/全国共通・年中無休)

◎運航スケジュールは変更される場合があります。事前に航空会社へご確認ください。



国内線を運航するスカイマークから、3月31日以降の運航ダイヤが発表されました。引き続き、札幌便と神戸便が1日2往復、福岡便と那覇便が1日1往復運航されます。どの路線も、午前中に茨城空港を出発する便があり、ビジネスや観光に使い勝手のよいダイヤです。今年の旅行には、ぜひ茨城空港をご利用ください。

なお、10月26日までの航空チケットはすでに販売開始しています。座席数には限りがありますので、特に土日祝日や連休時は早めの予約をおすすめします。

茨城空港駐車場についてのお知らせ

- 茨城空港では、ターミナルビル正面に、【搭乗者専用駐車場(第1・2駐車場)】をご用意しています。
- 見学者・バス利用者は、【臨時駐車場】をご利用ください。第1・2駐車場はご利用いただけませんのでご了承ください。※第1・2駐車場に停めた場合、移動していただく場合があります。
- 特別の事情により14日以上駐車する場合は、空港ビル管理事務所への届出が必要となります。

【問い合わせ】 空港対策課 空港係 ☎ : 0299-48-1111 (内線 1171)

小美玉市ふるさとふれあいまつり



小美玉市の夏の風物詩『小美玉市ふるさとふれあいまつり』

このまつりは、『住民主体・行政支援』の市民協働による手法で企画・運営しています。

現在「誰もが楽しめる市民のおまつり」にするため、まつりの企画運営委員を市内全域より幅広く募集しています。

必要な物は「**アイデア**」と「**実行力**」です。

一緒に「小美玉市ふるさとふれあいまつり」を盛り上げましょう！

- 【開催日】8月31日(土)※予定
- 【場所】小美玉市希望ヶ丘公園
- 【募集対象】市内在住・在勤の成人の方
- 【内容】ふれあいまつりの催事内容の検討、準備、当日の運営、後片付けなど。
※会議は平日の19:00～20:30に開催予定(5～6回程度)
- 【募集人員】10名
- 【募集締切】3月25日(月)※または定員になり次第終了
- 【応募方法】電話、FAX、メールで住所、氏名、電話番号、年齢、職業をお伝えください
☎: 0299-48-1111(内線1251) / FAX: 0299-48-1199
Eメールアドレス: kyodo@city.omitama.lg.jp
- 【問い合わせ先】ふるさとふれあいまつり実行委員会事務局(市役所市民協働課内)
※申し込み先もこちらになります。

主催：小美玉市ふるさとふれあいまつり実行委員会

企画運営委員募集

平成31年度の県民交通災害共済 加入受付中!

みんなで安心! みんなの共済! あなたの支えがみんなの支えに!

県民交通災害共済は、もし交通事故に遭われたときに、傷害の程度に応じて見舞金を支給することを目的とした任意加入の共済です。交通事故による万が一の事態に備えて、家族そろって加入しましょう。

【加入できる方】

市内に住民登録されている方（途中加入の場合も同様）

【対象となる事故】

- ①自動車、バイク、自転車等の車両運転中および乗車中における事故
 - ②歩行中に走行中の車両と接触した等の事故
- ※ 上記交通事故の発生場所は、国内の道路上での事故が対象となります。
※ 事故等の内容によってはお支払いができない場合もありますので、申請時にご確認ください。

【共済期間】平成31年4月1日～翌年3月31日

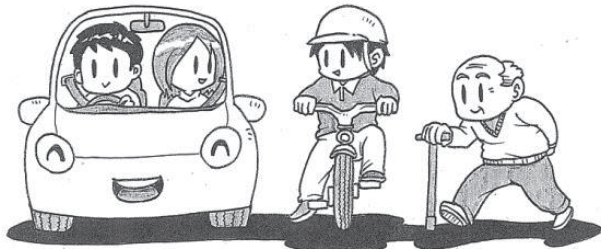
※平成31年4月1日以降加入の場合は、申込日の翌日から翌年3月31日まで

【年会費】一般 900円 中学生以下 500円（平成15年4月2日以降生まれた方）

※途中加入の場合9月30日以降半額

【加入手続き窓口】

- 防災管理課（小美玉市役所本庁舎1階）
 - 小川総合窓口課（小川総合支所1階）
 - 玉里総合窓口課（玉里総合支所1階）
 - 羽鳥出張所（羽鳥ふれあいセンター内）
 - 四季の里出張所（四季健康館内）
- 上記窓口で随時加入申し込みを受け付けています。



見舞金一覧		
等級	区分	見舞金額
1	死亡	100万円
2	治療実日数181日以上の傷害	30万円
3	治療実日数151日以上の傷害	25万円
4	治療実日数121日以上の傷害	20万円
5	治療実日数91日以上の傷害	15万円
6	治療実日数61日以上の傷害	10万円
7	治療実日数41日以上の傷害	8万円
8	治療実日数21日以上の傷害	6万円
9	治療実日数8日以上の傷害	3万円
10	治療実日数3日以上の傷害	2万円
身障	身体障害者1級・2級該当	50万円

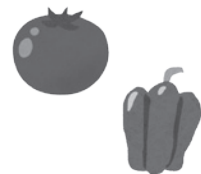
※なお、見舞金請求に関する問い合わせ・窓口は、市役所防災管理課および各支所総合窓口課へお願いします。

【問い合わせ】 防災管理課 市民安全係 ☎：0299-48-1111（内線1015・1016）

あなたの作った野菜を食卓へ 美野里シビック・ガーデン農園利用者募集

自分の手で野菜を育ててみませんか。新鮮な野菜と健康を手にいれましょう。
初心者大歓迎!! 栽培指導員がいますので、安心してお申し込みください。

- 【使用料】年間5,000円（一区画）
- 【募集数】20区画
- 【使用期間】平成31年4月1日～翌年3月31日（継続更新できます）
- 【受付開始日】2月25日（月）～先着順
- 【受付時間】9:00～17:00（平日のみ）※印鑑をご持参ください。
- 【申し込み】（一財）小美玉農業公社<美野里シビック・ガーデン研修館内>窓口へ直接お申し込みください。



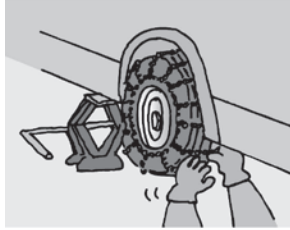
【問い合わせ】 一般財団法人 小美玉農業公社 ☎：0299-48-3971

路面凍結、積雪によるスリップ事故に注意!!

茨城県では、1月～3月の間に、路面凍結や積雪により2,000件以上のスリップ事故が発生しています。

事故防止のポイント

スタッドレスタイヤへの換装や
タイヤチェーン等を準備しましょう。



急発進・急ブレーキ・急ハンドル
など「急」のつく運転はやめましょう。



以下の凍結しやすい場所は
特に注意して進行しましょう。

- ① 橋の上
- ② カーブ
- ③ 坂道
- ④ 山道
- ⑤ 陽の当たらない場所
- ⑥ トネルの出入り口



十分な車間距離を取り、安全な速度
で進行しましょう。



気象情報・道路交通情報はこまめにチェック!!

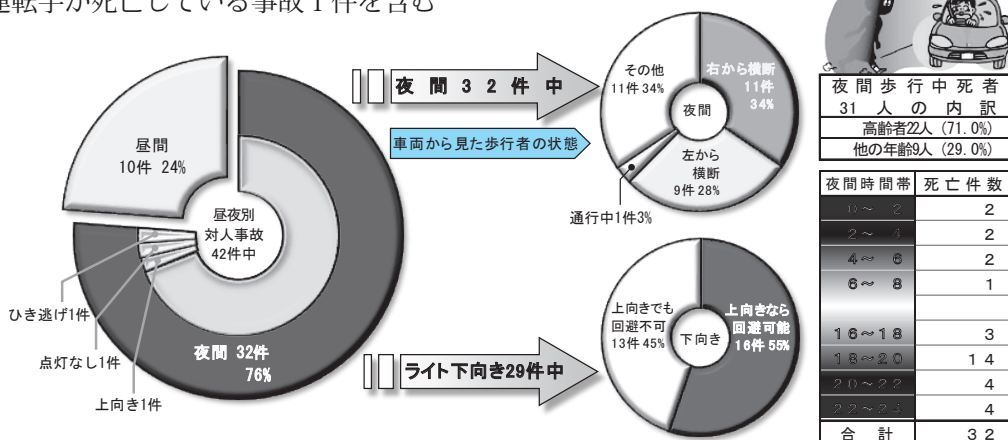
下向きのライト走行に潜む危険

運転者はこまめなライトの上下切り替えを！／歩行者・自転車利用者も反射材の着用を！

夜間、原動機付自転車以上の車両が歩行者をはねる交通死亡事故（32件）の約9割は、車両のライトは下向きでした。ライト下向きの交通死亡事故29件中、16件がライト上向きならば交通事故を回避できた可能性があります。

歩行者等を早く発見するため、対向車・先行車がない時は上向きで走行してください。また、ライトの特性（照射距離が左側に比べ右側が短い）を踏まえ、右からの横断者には特に注意してください。

※車両の運転手が死亡している事故1件を含む



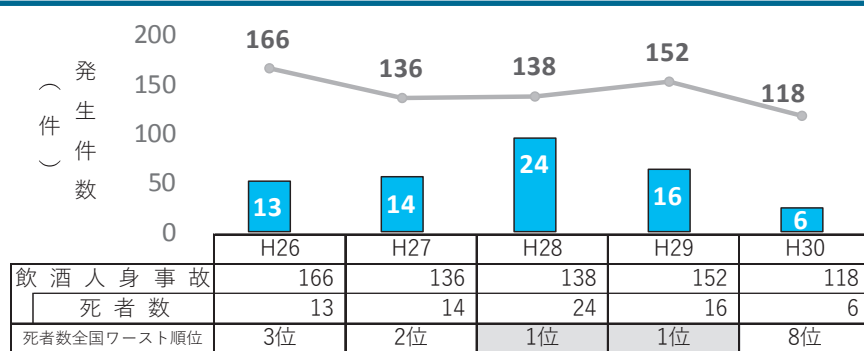
★下向きライトの照射距離は約40mです。時速60kmで走行した場合の停止距離は約40m（※）で、歩行者がライトに照らされてからでは、事故回避が困難となります。

★上向きライトの照射距離は約100mです。

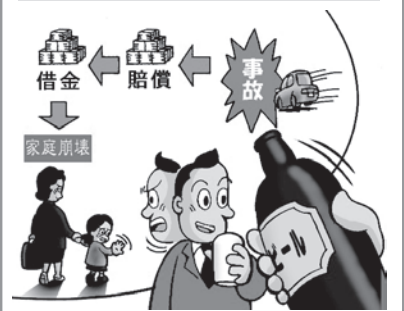
※警察庁資料より

飲酒運転をなくそう!

1 茨城県は飲酒事故多発県です!



大きすぎる 飲酒運転の代償!



● 飲酒運転の検挙数も毎年 2,000 件以上です

2 飲酒運転は重大な犯罪です!

運転者本人



酒酔い運転 (35点、免許取消し)
5年以下の懲役または 100万円以下の罰金
酒気帯び運転 (25点、免許取消し)
酒気帯び運転 (13点、免許停止)
3年以下の懲役または 50万円以下の罰金

車両の提供者



酒酔い運転
5年以下の懲役または 100万円以下の罰金
酒気帯び運転
3年以下の懲役または 50万円以下の罰金

酒類の提供者・車両の同乗者



酒酔い運転
3年以下の懲役または 50万円以下の罰金
酒気帯び運転
2年以下の懲役または 30万円以下の罰金

3 交通安全思いやり110番にご協力を!

- 飲酒運転情報の提供を!
「飲酒しているのに運転しようとしている」人を見かけたら、110番通報をお願いします。
- 交通弱者情報の提供を!
「道路中央をふらふら歩いている」人等を見かけたら、110番通報をお願いします。



小美玉市男女共同参画審議会委員を募集します！

小美玉市では第2次男女共同参画推進計画の作成にあたり、男女共同参画社会の実現に関する事項について調査・審議していただく男女共同参画審議会の委員を募集します。

【応募資格】 市内に在住または在勤・在学の満18歳以上の方（平成31年4月1日現在）で、平日に開催される会議に出席できる方

【募集人員】 若干名

【委員任期】 2年間（委嘱日：平成31年4月1日を予定）

【内 容】 年4回程度開催する審議会に出席していただき、本市の男女共同参画に関する施策や重要事項について意見を述べていただきます。

【報 酬】 市の基準に基づいて支給

【応募方法】 指定の応募用紙に必要事項を記載し、応募期限までに市民協働課へ提出してください。（郵送・FAX・Eメール可）

Eメールアドレス：kyodo@city.omitama.lg.jp

応募用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

【応募期限】 3月22日（金）

【選考方法】 公募いただいた方の中から書類選考をさせていただきます。結果は郵送で通知します。

【問い合わせ】 市民協働課 男女共同参画推進係 ☎：0299-48-1111（内線1251）

「放課後子どもプラン」で働く臨時職員を募集します！

小学校の空き教室や併設の施設で、放課後の小学生の居場所を提供している「放課後子どもプラン」事業において、子どもの見守りなどに携わる方を募集します。

【雇用期間】 平成31年4月1日～9月30日の月～土曜日 ※土曜日は一部の学校区のみ

【勤務形態】 週3～5日（交代勤務制）

【勤務時間】 月～金曜日 放課後（午後2時すぎ）～午後6時頃

土曜日・学校長期休業期間 午前8時～午後6時頃のうち5時間程度

【賃 金】 時給880円＋交通費

【勤 務 地】 市内小学校区のいずれか

【募集人員】 若干名

【募集対象】 特に資格等は必要ありませんが、保育経験者など歓迎します。

【募集期限】 3月15日（金）まで

【申込方法】 市指定の履歴書（市ホームページから印刷するか、下記へ問い合わせください）を下記問い合わせ先（小川総合支所2階）まで提出ください。後日面接の日時を連絡します。

【問い合わせ】 学校教育課 放課後子どもプラン係 ☎：0299-48-1111（内線2221・2222）



円の日

3月4日は「円の日」です。1869（明治2）年、日本の新貨幣を「円」と決めたことにちなみます。当時通貨政策を担当していた大隈重信は「元」を単位名として提案していましたが、公文書では「円」が採用され、以後定着しました。

1871年には、「新貨条例」を制定し、通貨単位の「両・分・朱・文」の4進法が廃止され、「円・銭・厘」の10進法に変更されました。

関連本

通貨の日本史	高木久史 著	中公新書
通貨の未来 円・ドル・元	英『エコノミスト』編集部 編	文藝春秋
日本経済「円」の真実	榊原英資 著	中経出版
通貨で読み解く世界経済	小林正宏 著	中央公論新社
円を創った男	渡辺房男 著	文芸春秋
日本貨幣カタログ	日本貨幣商協同組合 編集	日本貨幣商協同組合

小美玉市図書館・図書室カレンダー

3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						

4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				

- * 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。
- * は小川・玉里図書館の図書整理日のため休館です。
- * は美野里公民館の休館日です。
- * 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）



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 3月・4月の

小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

- ・3月9日（土）・3月23日（土）
- ・4月13日（土）・4月27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

- ・3月16日（土） ・4月20日（土）

美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室

- ・3月23日（土） ・4月はお休みです

<移動図書館ふれあい号運行予定表>

Aコース

3月7日 4月4日・4月18日

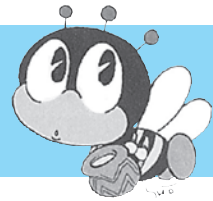
	巡回場所	時間
小川・玉里	玉里保育園前	9:30 ~ 10:00
	老人ホームハートワン駐車場	10:45 ~ 11:10
	野田官舎前 石崎商店駐車場	11:20 ~ 11:50
美野里	十二所公民館前	13:30 ~ 14:00
	ミーム保育園（羽鳥東）駐車場	14:15 ~ 15:00
	エコス美野里店 駐車場	15:10 ~ 15:30

Bコース

3月14日・28日 4月11日・25日

	巡回場所	時間
	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（美野里） 駐車場	14:45 ~ 15:20

生涯学習・スポーツインフォメーション



演劇ワークショップ参加者募集 ～4月開講～

「ステージで輝きたい」「新しい友達をつくりたい」「何か表現したい」そんなことを思っていないか？
一緒にお芝居を作りましょう。力を合わせ作り上げる達成感は演劇の大きな魅力です。

“ワークショップ”は、そんな演劇の入り口を体験するところです。

4月から5月合計20回の日程で、発声・セリフ・動きなど表現の稽古をして最後には発表会を行います。
さらにもう少し深く演劇を体験したい人には、演劇 Crew Cosmo's があなたの入団を待っています。
この劇団は、小学生から大人までが参加していて、本年8月には「ピーターパン」公演を予定しています。



3月8日（金）より受付開始！！

【日 程】毎週水曜日、土曜日、日曜日の夜2時間 ※5/25（土）の発表会は午後2時からの予定です。

4/3（水）	4/6（土）	4/7（日）	4/10（水）	4/13（土）	4/14（日）	4/17（水）	4/20（土）	4/21（日）	4/24（水）
19：00～	18：00～	18：00～	19：00～	18：00～	18：00～	19：00～	18：00～	18：00～	19：00～
4/27（土）	4/28（日）	5/8（水）	5/11（土）	5/12（日）	5/15（水）	5/18（土）	5/19（日）	5/22（水）	5/25（土）
18：00～	18：00～	19：00～	18：00～	18：00～	19：00～	18：00～	18：00～	19：00～	発表会

【会 場】小美玉市生涯学習センター **コスモス**（小美玉市高崎 291-3）

【対 象 者】小学校1年生以上（4月以降の学年です） 大人の方、親子での参加大歓迎！

【参 加 費】無 料 【定員】20名

【指 導 者】稜地 一週 氏（劇団創造市場代表・茨城県演劇連盟会長）

【申込方法】下記問い合わせ先に電話で、名前・住所・電話番号をお知らせください。

【主 催】小美玉市教育委員会生涯学習課

【問い合わせ】生涯学習センター **コスモス** ☎：0299-26-9111

ソーラン節エクササイズ教室 参加者募集！！

【日 時】3月21日（木・祝）10：00～11：30

【会 場】タスパ ジャパンミート パーク 体育館

【対 象 者】小美玉市内在住、在勤の健康な方 【定員】30名

【参 加 費】500円（当日徴収） 当日受付時徴収します。

【講 師】藤井 なつみ 氏

【持 ち 物】室内靴、飲み物、汗ふきタオル

【申込方法】下記問い合わせ先に電話でお申し込みください。



【問い合わせ】スポーツ推進課 スポーツ推進係 ☎：0299-48-1111（内線 2253）

「東日本大震災復興支援招待デー」

水戸ホーリーホック ホームゲームに無料でご招待します！

Jリーグでは東日本大震災支援活動として、「風化の防止」という考えのもと、継続的に支援活動を行っています。その一環として、水戸ホーリーホックでは「街に誇りと感動を！サッカーで深まる地域の絆」を目的として、水戸市をはじめとする地域の皆さまをホームゲームに無料でご招待しています。

小美玉市もホームタウンとして、水戸ホーリーホックの活動に協賛しており、下記の試合において市在住・在学の方を対象に無料で招待されることになりました。この機会に水戸ホーリーホックを応援しよう！！

◆◆◆ 水戸ホーリーホックホームゲーム 東日本大震災復興支援招待デー ◆◆◆

3月30日（土）【15：00】KICK OFF
@ケースデンキスタジアム水戸

(水戸市小吹町 2058-1)



VS



水戸ホーリーホック

鹿児島ユナイテッドFC

【試合観戦方法】

試合当日、試合会場特設ブースで小美玉市に在住、在学していることを証明できるもの（免許証・保険証・学生証など）をご提示ください。提示と引き換えにメインサイド席招待券をお渡しいたします。

・チケット配布 12：00～（予定）

【問い合わせ】

スポーツ推進課 スポーツ推進係 ☎：0299-48-1111（内線 2251）

ターゲットバードゴルフ教室 参加者募集！！

健康づくり・仲間づくり・人生百二十年を目的にターゲットバードゴルフ教室を開催します。

【日 時】 3月29日（金）・30日（土）・31日（日） 計3回

全日程 9：30～12：00

【会 場】 四季の里 ターゲットバードゴルフ場

【対 象 者】 市内在住の方

【参 加 費】 1,000円（用具代等） ※ 29日に徴収します

【持 ち 物】 ピッチングウェッジ（貸出用有り）、運動靴

【締め切り】 3月15日（金）

【主 催】 小美玉市体育協会 小美玉市ターゲットバードゴルフクラブ



*本教室に関するお問い合わせは、クラブ会長までお問い合わせください。

参加申し込みは、下記のいずれかで受け付けています。

【申し込み】

クラブ会長 久保田晴信

☎：0299-46-1473

スポーツ推進課（小川庁舎内）

☎：0299-48-1111（内線 2253）

希望ヶ丘公園管理センター

☎：0299-47-0167

タスパ ジャパンミート パーク（玉里海洋センター） ☎：0299-26-5761

平成31年4月から ～産前産後期間の国民年金保険料が免除となります～

次世代育成支援の観点から国民年金第1号被保険者が出産を行った際には、産前産後の一定期間の国民年金が免除される制度が始まります。

【対象となる方】

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

【保険料が免除される期間】

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

《よくあるご質問》

Q 平成31年3月に出産予定ですが、何月分の保険料から産前産後の保険料免除が適用されますか？

A 施行日が平成31年4月ですので、平成31年4月1日以降に届出を提出いただき、出産日を基準として産前産後免除期間が決定されます。3月に出産した場合は、4月分、5月分の保険料が免除となります。

【申請方法】

出産予定日の6か月前から提出できます。

※ただし、提出ができるのは平成31年4月1日からです。

【手続きに必要なもの】

- ①基礎年金番号のわかるもの（年金手帳など）
- ②身分証明書（免許証など）
- ③印鑑（本人が自署する場合は不要です）
- ④母子手帳（出産前に申請する場合）

※被保険者と子が別世帯の場合には、出産証明書や親子関係がわかる書類が必要となります。



【申請場所】

小美玉市役所医療保険課
小川総合支所総合窓口課
玉里総合支所総合窓口課

【問い合わせ】

日本年金機構 水戸南年金事務所 ☎：029-227-3278
小美玉市役所 医療保険課 国保年金係 ☎：0299-48-1111（内線1103）

◆ 今年度末は国民健康保険被保険者証の 更新分送付はありません

例年3月末に行っていました国民健康保険被保険者証の一斉更新は、制度改正に伴い7月に行うこととなりました。

次回の保険証更新分は今年7月発送となります。

【問い合わせ】

医療保険課 国保年金係 ☎：0299-48-1111（内線1103・1105・1109）

4月のほけんがいで

●母子保健事業

とき	ところ	事業名 (受付時間)	対象者
4 木	四季健康館	4～5 か月児健診 (13:00～13:30)	美野里 (平成30年10月～11月生)
5 金	四季健康館	10 か月児相談 (9:30～10:00)	美野里 (平成30年5月～6月生)
9 火	小川保健相談センター	育児相談 (9:30～11:00)	妊婦、乳幼児と保護者
12 金	四季健康館	1歳6 か月児健診 (13:00～13:30)	平成29年8月～9月20日生
16 火	小川保健相談センター	3歳児健診 (13:00～13:30)	小川・玉里 (平成27年10月～11月生)
17 水	四季健康館	離乳食教室 (9:45～10:00)	2回食・3回食を始める保護者 ※要予約
18 木	玉里保健福祉センター	2歳児歯科健診 (13:00～13:30)	小川・玉里 (平成28年9月～10月生)

●成人保健事業

とき	ところ	事業名 (受付時間)	対象者
4 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
11 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)
18 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

※事前登録 (予約) 制の事業につきましては、各会場へお申し込みください。

注：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)

小美玉温泉ことぶきの回数券をご利用ください

小美玉温泉ことぶきでは、平成31年1月から使用料が改定されたことに伴い、回数券を販売しています。この回数券は、1冊11枚綴りですが、1枚無料となる回数券のため、頻繁にご利用いただく場合や、団体でご利用いただく場合などには、大変お得な回数券となりますので、ぜひご利用ください。

※小美玉温泉ことぶきは、特に『疲労回復』や『美肌効果』等の効果がある天然温泉です。

- ◆ 大人 (使用料 500 円 / 回) 5,000 円 (11 枚綴り) → 500 円お得です
- ◆ 子ども (使用料 200 円 / 回) 2,000 円 (11 枚綴り) → 200 円お得です

【問い合わせ】	健康増進課 小美玉温泉ことぶき ☎: 0299-53-0059
---------	---------------------------------

骨折に負けない骨を！！ ～骨粗しょう症のお話～

【1】脆弱性骨折歴：転倒などの軽い衝撃（若い時には折れない程度の）で起こった骨折の事

大腿骨近位部（あしの付け根）骨折と背骨の骨折→骨密度に関係なく治療が必要です。
手首や肩その他の脆弱性骨折歴→診断基準が厳しめになります。

（本来骨密度70%以下の基準を80%にします。）

医師が家族歴を聞くのはなぜ？

自分の親・姉妹（兄弟）で太ももの骨を骨折した事がある、また自分が今までに骨折した事がある方はこの時点で骨粗しょう症と診断されます。骨粗しょう症は遺伝的な要因も大きく関わっています。



【2】血液検査

血液検査では、骨代謝マーカーと言って「骨を削る力」と「骨を作る力」のバランスをみます。骨を削る細胞の値が高かったり、骨を作る細胞の値が低かったりすると骨粗しょう症です。また、骨代謝マーカーに大きな変化が認められる場合には、他の病気も疑われます。

【3】骨密度検査

骨の量と質を数値とパーセントで表します。若い頃（20～40才くらい）の骨を100%とし70%を下回ると骨粗しょう症と診断されます。更に60%未満だと重度な骨粗しょう症とも言われています。骨密度が問題なくても、**骨折の既往歴**があると骨粗しょう症と診断されることがあります。

【4】レントゲン検査 いつのまにか骨折をチェック！

背骨が骨折している場合骨粗しょう症とされ、治療が開始されます。採血結果や骨密度に問題がなくても、骨がつぶれている時点で骨粗しょう症と診断されます。また身長が2cm以上縮んだ方は背骨がつぶれている可能性があり要注意です。

骨折により寝たきりになってしまい、介護を必要とする方は少なくありません。

みなさん生涯健康で元気に歩いていたいものですよね。

骨粗しょう症で大切な事は、早期の発見と早期の治療です。

骨折してからでは遅いので、早めに病院で相談してみましよう。



小美玉市医療センター整形外科外来では専門医による骨粗しょう症の治療も行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

整形外科 古俣 正人医師（骨粗しょう症学会認定医）

※毎週水曜日 午後2時～午後5時までの診療を担当しています。

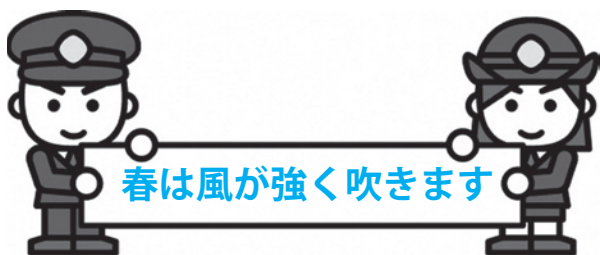
担当看護師 骨粗しょう症マネージャー 檜山希美子（骨粗しょう症学会認定）

【問い合わせ】

小美玉市医療センター（医療法人財団 古宿会） ☎：0299-58-2711
医療保険課 地域医療推進係 ☎：0299-48-1111（内線1107）

小美玉市消防本部だより

～消防庁が公表している 2018 年 1 月～6 月全国のデータより～



春は風が強く吹きます

全国の火災発生件数は約 2 万 2 千件で 1 日あたり 114 件、13 分ごとに 1 件の火災が発生したことになります。1 年で 3 月は建物火災が最も多く発生しています。

【種別】 1 位 建物火災：10,866 件
(うち住宅火災：5,873 件)
2 位 車両火災：11,790 件
総出火件数：20,636 件

【総死者数】 861 人

【負傷者数】 3,150 人

【出火原因】

1 位. たばこ：1,924 件 (9.3%)
2 位. 焚き火：1,854 件 (9.0%)
3 位. 放 火：1,476 件 (7.2%)

防火教室および救急講習会等について、随時各消防署において受付を行っていますので、受講希望者は下記の連絡先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

春は空気が乾燥し風の強い日も多くなります。「乾燥注意報」が出たら火の取扱には十分注意しましょう

◆火災を予防するために

1. 家の周りにゴミなどを放置しない
2. ストープの付近に燃えやすいものを置かない
3. 電気器具のタコ足配線を行わない
4. コンセント・配線器具にホコリをためない
5. 調理中は火元から離れない
6. 住宅火災警報器の設置（電池切れの確認）



小美玉市内における火災・救急出場件数

火災発生・救急出場件数

区 分	1 月中	累 計
火 災	10	10
救 急	183	183
急 病	126	126
交通事故	12	12
一般負傷	19	19
その他	26	26

3 月 27 日は小美玉市民の日

市民の日を記念して、四季健康館の入浴施設を市民の皆さんに無料開放します！

※運転免許証等、居住地を証明できるものをお持ちください。

※無料になるのは、入浴施設のみとなります。その他は利用料が発生します。

※小美玉温泉ことぶきは、指定管理者によるオープン準備のため、休館中（平成 31 年 3 月 25 日～3 月 31 日予定）です。



【問い合わせ】

四季健康館健康風呂について・・・
社会福祉協議会 美野里支所 ☎：0299-36-7730

オールドカーの祭典！！ 小美玉オールドカーミーティングが開催されます

空のえきそ・ら・らにて、1980年代以前のオールドカーの展示会「第6回小美玉オールドカーミーティング」が開催されます。特別展示車をはじめとして、昔懐かしいクルマや、なかなかお目にかかれない珍しいクルマが大集合します。

ボンネットバス乗車体験や、グルメブース、フリーマーケットなどお楽しみ企画が盛りだくさんです。ぜひご家族やご友人と一緒にご来場ください。

◎詳細は小美玉市ホームページをご覧ください。



【日 時】 3月17日（日） 10：00～15：00 《雨天実施》

【場 所】 空のえきそ・ら・ら 《入場無料》

※そ・ら・ら臨時駐車場または茨城空港臨時駐車場をご利用ください。
空港駐車場からは会場へボンネットバスに無料で乗車できます。

【内 容】 特別展示：1969年式初代ハコスカ、BPトランピオGT-R等
一般展示：事前募集したオールドカー 約50台

※展示車は事前募集のため、飛び入り展示はできません

飲食物販：グルメ屋台、車用品ブース、フリーマーケット
その他：ボンネットバス運行、キッズ撮影コーナー等

【問い合わせ】

空港対策課 空港係 ☎：0299-48-1111（内線 1171）

給食食材放射能測定結果（1月測定分）

【検査件数】 学校給食：57件 検出件数：0件

【検出下限値】 10 Bq / kg 使用機器：TN300Bベクレルモニター

1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

1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・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。

【最高値】 0.107 マイクロシーベルト / 時（1月9日計測）

【平均値】 0.074 マイクロシーベルト / 時

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）



3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（☎0299-36-8811）までお問い合わせください。

3月の当番日	小川地区・美野里地区		玉里地区
	当番業者名・連絡先		連絡先
2	土	(株)美野里建設	湖北水道企業団 ☎0299-24-3232
3	日	(株)出沼興業	
9	土	金藤水道工事店	
10	日	(株)内田工業	
16	土	(有)清司工務店	
17	日	(株)岡建設	
21	木	(株)スズヤ	
23	土	(株)クボタ総建	
24	日	(有)永作設備	
30	土	(株)広瀬商事	
31	日	(株)川名工務店	

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】

3月に検針する上下水道料金の口座振替日は3月27日です。再振替日は4月10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）へご確認をお願いします。

県や国等のお知らせ

不法滞在外国人対策について

【茨城県を取り巻く情勢】

茨城県は、平成27年から3年連続で、外国人の不法就労者数が全国最多であり、技能実習生の失踪や不法滞在者による凶悪事件なども後を絶ちません。

【不法滞在者の雇用について】

「人手が足りないので短期間なら大丈夫だろう。」と安易に不法滞在者を雇うと、不法就労助長罪として、3年以下の懲役、300万円以下の罰金を科せられることがあります。

【警察の取り組みについて】

県警では、不法滞在者の一斉摘発や悪質雇用主・ブローカーに対する取締りを強化し、これらの根絶に向け捜査を実施しています。

【外国人労働者を雇用した際の決まり事について】

外国人労働者を雇用した際に、雇用主は、その外国人の氏名、在留資格、在留期間などを公共職業安定所（ハローワーク）へ届け出なければなりません。

【問い合わせ】石岡警察署 ☎：0299-28-0110

「茨城県弁護士会憲法シンポジウム」のご案内

【タイトル】「平和の歌を茨城から～青井未帆講演会」

【開催日時】3月31日（日）
13：30～16：30（開場13：00）

【会場】駿優教育会館 音楽ホール
水戸市三の丸1-1-42

【実施形式】合唱団による憲法ソングの発表
基調講演および講師に対する質疑応答

【講師】青井 未帆 教授
（学習院大学法科大学院教授）
福山 洋子 弁護士
（日弁連憲法問題対策本部事務局次長）

【その他】事前予約不要、無料

【問い合わせ】茨城県弁護士会 ☎：029-221-3501



行政書士無料相談会

【開催日】3月19日(火) 13:00～16:00

予約は不要です。(受付順・相談は1人30分程度でお願いします。)

【場所】市役所本庁舎 第3会議室(本庁2階)

【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、市長に直接お話してみませんか?

と き 3月25日(月) 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 秘書政策課 広報広聴係
☎: 0299-48-1111 内線 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。

3月19日	13:30～15:30 玉里総合支所 1階 相談室 大山 進 相談委員
3月20日	13:30～15:30 小川総合支所 1階 会議室 村尾 實 相談委員
3月20日	13:30～15:30 小美玉市役所 2階 第3会議室 伊野 美也 相談委員

【問い合わせ】市長公室 秘書政策課 広報広聴係
☎: 0299-48-1111 内線 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)

3月6日	社会福祉協議会小川支所 ☎: 0299-58-5102
3月13日※	社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎: 0299-36-7330
3月27日※	社会福祉協議会本所 ☎: 0299-37-1551

3月

休日診療当番医(外科)

◆受付 9:00～11:30・13:00～15:30

	場 所	住 所	電話番号
3	石岡市医師会病院	石岡市大砂10528-25	0299-22-4321
10	石岡市医師会病院	石岡市大砂10528-25	0299-22-4321
17	石岡市医師会病院	石岡市大砂10528-25	0299-22-4321
21	石岡第一病院	石岡市東府中1-7	0299-22-5151
24	石岡循環器科脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ1768-29	0299-58-5211
31	府中クリニック	石岡市府中5-11-1	0299-22-2146

3月

緊急診療(内科・小児科)

緊急診療(石岡市医師会病院内) 0299-23-3515

休日	3・10・17・21・24・31 ◆受付 9:00～11:30 / 13:00～15:30
夜間	2・3・9・10・16・17・21・23・24・30・31 ◆受付 18:00～21:30

石岡警察署からのお知らせ

1月末現在の小美玉市内の事故発生状況
(前年比)

- 発生件数 6件(－1)
- 死者数 0件(0)
- 負傷者数 6件(－2)
- 物損件数 82件(－27)

※平成31年1月1日からの累計件数

人口と世帯数(平成31年2月1日現在)

人 口	51,217人(－46)
男	25,954人(－13)
女	25,263人(－33)
世帯数	21,034戸(+27)

()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>

16 平成31年2月21日 お知らせ版

次回お知らせ版4月号の発行日は3月20日(水)です。



〈編集・発行〉小美玉市役所秘書政策課

☎ 0299-48-1111 内線 1213



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。