



ダイヤモンド
シティ
小美玉
見つける。
みがく。
光をあてる。

もっと小美玉を語りたくなるマガジン

広報

おみ
たま

第222号

2024年
令和6年

9

contents

[特集] 姉妹都市交流40周年	
- ひまわりとコスモスと -	2-5
わだい	6-9
TOPICS	10-14
四季の歌	15
4コマ小美玉暮らし	16

ABILENE × OMITAMA

姉妹都市交流 **40** 周年

— ひまわりとコスモスと —





姉妹都市交流40周年



今月の表紙



表紙はアビリン市のキム・シェーファーさんと訪問団員の神田想葉さん(写真右)、高山晴香さん(写真左)がローリングヒル動物園でトラムに乗っている時の写真です。ローリングヒル動物園はアビリン市から車で30分ほどの場所にあり、100種類以上の野生動物が観察できます。他にも野生動物博物館も併設してある動物園です。写真の神田さんのインタビューはP5に掲載されています。

オズの魔法使いの舞台とも言われている、アメリカ合衆国カンザス州にあるアビリン市。このアビリン市と小美玉市は国際親善姉妹都市提携を1984年に締結し、今年で40年を迎えます。毎年お互いの訪問団を交互に派遣し、40年の節目となる今年は小美玉市の訪問団をアビリン市へ派遣する年です。今回の特集ではアビリン市と小美玉市のあゆみを振り返りながら、今年の訪問団の様子やアビリン市を訪れた団員の方の声をお伝えします。

アビリン市って、どんなところ？

アメリカ合衆国の中央に位置するカンザス州にある町で人口は約6,400人(2022年)。西部開拓時代に家畜の一大集積地として発展し、ドワイト・D・アイゼンハワー(第34代大統領)の出身地としても知られています。市の名前は旧約聖書から取られ「平原の都市」という意味があります。





アビリン市×小美玉市 姉妹都市交流 40年のあゆみ

姉妹都市提携から4年後に始まった姉妹都市訪問団事業。アビリン市との姉妹都市交流のあゆみを振り返りながら、姉妹都市提携を結んだ外之内光美野里町長（当時）の孫で、自身もアビリン市と深い繋がりのある外之内登美さんにお話を伺いました。



2024年

- 姉妹都市交流 40周年を迎えました



2011年

- 東日本大震災の義援金としてアビリン市から3,000ドルと千羽鶴が贈られる



2004年

- 第1回国際交流ひろば&アビリン展を開催

1995年

- アビリン市からウィンドミル（風車）が贈られる

2019年

- つくば電気通信希望ヶ丘公園に設置されたウィンドミルの塗装工事を行う。



1997年

- 創作和太鼓集団みのり太鼓がアビリン、リンズバーグ、トピカで公演



2006年

- 小川町、美野里町、玉里村が合併し、小美玉市が誕生
- アビリン市と引き続き姉妹都市提携を結ぶ



1994年

- 姉妹都市交流10周年記念碑をつくば電気通信希望ヶ丘公園に設置



1988年

- 美野里町姉妹都市交流協会設立
- 青少年姉妹都市訪問団事業開始



1991年

- アビリン市から英語指導助手ポーラ・スタイン氏が来訪

1990年

- 国際交流父母の会設立
- アビリン市からの訪問団受入開始



1986年

- ロサンゼルス国際姉妹都市会議に出席
- アビリン市から「ひまわり」の民芸品と「カギ」が贈られる

1984年

- アビリン市と姉妹都市提携



▲スカンラン氏（元全米ホルスタイン協会会長）と握手をする外之内光美野里町長の写真。町長を務める前に、牛の買い付けで出会った関係が、その後の姉妹都市提携につながる。

野いばらの会代表
登美さん

小さな交流が目指す先は
平和という大きなゴール

アビリン市は私にとって第2のふるさとで、自分の人生に彩りを与えてくれた場所です。元美野里町長の祖父で外之内光美野里町長（当時）の孫で、自身もアビリン市に行きました。出迎えてくれたスカンランご夫妻は、私が当時、抱いていたアメリカ人のイメージと違い、誠実さや人の温かさが見るだけで分かる方でした。この時の出会いを、訪問団の結団式ではいつも伝えていきます。姉妹都市の関係が40年続いてきた理由は、私だと思っています。私たち市民と行政がそれぞれ手を取り合う関係であること、そして、アビリン市の市民と行政も同じような関係だったからこそ、同じ目線で話し合い、国を越えた友人関係を築けたのだと思います。訪問団事業は、子どもたちの多感な時期に海外の方と触れ合うことで、とても豊かな経験をすることが出来ます。一方で、アメリカと日本の関係を語る上で戦争の歴史があります。訪問団事業は平和でなければ実現できません。国や文化の違いを乗り越え、子どもも大人も市民同士が友人関係を築くことは、小さな関係ですが平和につながります。それがアビリン市と姉妹都市を結んだ祖父の願いだったのだと、40年目という節目に改めて思います。



7月28日
 アビリン市へ向けて
 羽田空港を出発

DAY1 7月29日
 ・ヘリテージセンター
 ・市街見学 (消防署、図書館)
 ・歓迎パーティー

DAY2 7月30日
 ・フェアグラウンドツアー
 ・エビスコバル教会
 ・パレード
 ・ジャクソンシティロデオ



宇宙だけでなく科学的な展示も!



ロデオで暴れる動物も、普段は穏やか。

DAY5 8月2日
 ・ストラタカ (地下食塩採掘場)
 ・コスモスフィア (宇宙博物館)

DAY4 8月1日
 ・ミルフォード自然センター
 ・ヒルデブランド農場
 ・ウォールマート

DAY3 7月31日
 ・ローリングヒル動物園
 ・焼き物への着色体験



DAY6・7 8月3・4日
 ・ホストファミリーと過ごす

ホストファミリーの自宅にあるプールで楽しく交流!



DAY8 8月5日
 ・グレースエビスコバル教会
 ・カンザス州会議事堂
 ・美術作品展示場

DAY9 8月6日
 ・アイゼンハワーセンター
 ・オールドアビリントン
 ・グレートプレーンズシアター

牛の看板の前で記念撮影。



お別れパーティーにもフォトブースが!

ちょっと臭うけどすごくかわいい!

DAY11 8月8日
 ・ホルムオート
 ・シーリーマンション
 ・ザ アーリー
 ・ホビーロビー

DAY10 8月7日
 ・バイソン放牧場
 ・マンハッタンモール



DAY12 8月9日
 ・アビリン市中学校
 ・レックセンター
 ・お別れパーティー

DAY13 8月10日
 マンハッタン空港から
 シカゴ空港を乗り継ぎ、
 羽田空港へ

8月11日
 羽田空港に到着
 小美玉市に帰る



Interview | インタビュー

今年、初めて姉妹都市訪問団に参加した神田想葉さん。そして、滞在期間中に団員をサポートする通訳ボランティアとして参加した堤さんと菊地さん。この3人に姉妹都市訪問団事業やアビリン市のことを伺いました。



↑ ホストファミリーとトランプを使ったゲームで遊んだ時の写真です。初めてやるゲームでしたが、8歳の女の子が教えてくれました。女の子は人懐っこくて、滞在中はよく遊んでくれました。



小美玉市姉妹都市訪問団員(高校2年生)
神田 想葉さん
(羽鳥地区在住)

小中学生の頃、海外ドラマが好きでよく見ていました。Instagramでも海外の生活などの投稿を見ていて、海外にはずっと興味があり、憧れていました。高校にもアメリカに行くプログラムがあったものの費用が高く、あきらめていたのですが、市の広報で姉妹都市訪問団の募集記事を見て応募しました。ホームステイをして驚いたのは家の庭に大きなプールがあること。すべての家にあるわけではないのですが、私が滞在したお宅にはあって、すごいなと思いました。また、ホストファミリーの方は英語で会話ができない私となんとかコミュニケーションを取っていろいろな場所に連れて行ってくれました。私を大切にしてくれていることが感じ取れて、とても居心地が良かったです。ホストファミリーとは帰国後も連絡を取って交流を続けています。今回のプログラムで印象的だったのはトピカ市にあるカンザス州会議事堂です。議事堂にはきれいな図書館があり、大理石が使われたゴージャスな作りが印象的で、議事堂の中の階段を昇って最上部のドームから街並みを一望できたのは思い出しただけで強いです。

アビリン市を訪れたことで海外での暮らしや英語を使うことで海外の人と仕事をしたことより強く思うようになりました。来年、アビリン市からの訪問団を受け入れたいとも思っています。そして、小美玉市に住む子どもたちには、もっと姉妹都市訪問団事業に興味を持ってほしいなと思います。

憧れの海外生活が現実へ アビリン市とのつながりを次の世代へ

町村合併で小美玉市になってから、毎回アビリン市のホームステイの受け入れをしてきました。アビリン市への訪問は9年前に通訳ボランティアとして同行して以来、2回目です。姉妹都市の活動は私のライフワーク。通訳としての役割だけでなく、日本文化を伝えることも私の使命だと思っています。今回の訪問でも、着物とお茶のセットを持参して、お茶会を行い、ホームステイ先でのご喜ばれました。今回の団員たちは積極的にコミュニケーションを取ろうとする子が多かったと思います。これからの姉妹都市交流の歩みをつくるのは子どもたちです。人と人のつながりだからこそ、一度の出会いで終わるのではなく、未来につながるような関係を子どもたちには築いてほしいです。

未来につながる関係を

アビリンの良さは人の温かさ

23年前に初めて姉妹都市訪問団に参加して、今回で4回目になります。アビリンの良さは人の温かさですね。滞在中の心配りだけでなく、日本に帰った後もクリスマスカードや電話をくれてお互いの近況を話したりします。滞在中も、私の誕生日が8月2日なので毎回、誕生日を祝ってくれています。当初は通訳としての意識が大きかったのですが、回を重ねるうちに、保護者のような視点も芽生え、アビリン市とのやりとりの中でも子どもたちのメンタルケアについて相談するようになりました。出発前の子どもたちはドキドキして期待と不安が入り混じった表情ですが、日本に戻る時はキラキラしています。子どもたちにはアビリンでの体験を通じて、英語やアメリカだけでなく、海外の人たちとの関わり方や世界はつながっているということを知ってほしいですね。



ロデオを観戦する訪問団の姿が地元新聞に掲載されました。→

小美玉市姉妹都市訪問団通訳ボランティア
つみ ちほ
堤 千穂さん
(羽鳥地区在住)



ハリテージセンターで開拓時代の衣装を借りて撮影 →

小美玉市姉妹都市訪問団通訳ボランティア
きくち まさみ
菊地 方美さん
(玉里地区在住)



市内で異文化コミュニケーション! 小美玉市国際交流ひろば

2004年にスタートした小美玉市国際交流ひろば。コロナで開催を見送った年を除いて毎年開催しています。市民と外国人のふれあいイベントとして、ベトナム舞踊やカントリーダンスの披露、姉妹都市訪問団の活動報告などを行っています。来場した外国人の方との交流を通じて、国際交流への理解と国際感覚の育成を図っています。



令和6年度は四季文化館みの〜れで開催予定です。詳しくは市のHPをご確認ください。



▲詳しくはこちら

水戸ホーリーホックとホームタウン連携 小美玉市のPR担当選手が小美玉の魅力を体験しました



1 株式会社美野里牧場の牛舎で乳牛と対面 2 アトリエ プティ・ポアでバウムクーヘン作りを見学
3 組子コースター作りに真剣に取り組む選手たち

7月30日、水戸ホーリーホックで小美玉市のPRを担当する寺沼 星文 選手、久保 征一郎 選手、得能 草生 選手が小美玉市を訪れ、市内各所で小美玉の魅力を体験しました。

選手たちがまず訪れたのは、株式会社美野里牧場。牛舎で牛の大きさに驚き、仔牛と触れ合いました。続いては菓子店のアトリエ プティ・ポアを訪問。バウムクーヘン作りへのこだわりについて説明を受け、焼き工程を見学後にバウムクーヘンを試食しました。また、茨城県伝統工芸品の「いばらき組子」体験では、安達建具株式会社の指導を受けながら組子コースターを制作。細かい作業に苦戦しながらも、持ち前の集中力を発揮して作品を完成させました。

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111 (内線 2252)



■訪問記がブログで紹介されました

小美玉市での体験を満喫した選手たちは、感想をnote(ブログ)につづっています。ぜひご覧ください。

詳しくはこちら ▶



コラボレーションもご相談ください

安達建具 株式会社

小美玉市羽鳥2738-108
☎ 0299-46-0205

Instagram ▶ Facebook ▶

伝統工芸品
「いばらき組子」認定

塗り替え・外装リフォーム専門店

外装ショールーム OPEN!

地域密着!!
地元を支えられ
創業 **40年**

石岡市の塗装屋さん **(有)中嶋塗装工業**

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

消防団をサポートし災害対応を強化

機能別消防団「市役所隊」「消防職・消防団OB隊」発足

7月18日、市内の消防団活動を支援する機能別消防団として「市役所隊」「消防職・消防団OB隊」が発足し、市職員8名、消防職・消防団経験者10名が辞令を受け取りました。機能別消防団は、団員が年々減少傾向にある消防団をサポートし、災害対応の体制を強化する目的で設立されました。

今後は火災・風水害発生時の後方支援や大規模災害時の避難所運営補助などを担います。市職員としての専門知識や、長年の経験を活かした活躍が期待されます。

☎ 消防本部 総務課 ☎ 0299-58-4541



自衛隊の活動を知り、支援の輪を広げたい

小美玉市自衛隊父兄会が百里基地を視察しました

7月29日、小美玉市自衛隊父兄会(菅原 次郎 会長)の会員など11名が百里基地への視察研修を行い、基地の役割や業務について理解を深めました。

参加者は、百里基地内で隊員から基地の役割や多様な業務の説明を受けた後、航空機を見学。昼食は隊員食堂で隊員と同じ食事をとるなど、隊員の生活の一端を体験しました。参加した会員からは、「自衛隊のよき理解者として、支援の輪を広げていきたい」といった声が寄せられました。

☎ 小美玉市自衛隊父兄会事務局(市総務課内) ☎ 0299-48-1111(内線1274)



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

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 029-835-3751

結婚相談所ムスベル



生涯学習センターコスモスが30歳に

7月26日、生涯学習センターコスモスは1994年の開館から30周年を迎えました。7月21日には記念式典があり、出席した市民など約150名がコスモスの30歳をお祝いしました。コスモスで活動する笛の音楽隊ピッコロと20周年を機に発足したコスモス20歳コーラス隊の合奏や、玉里創作太鼓の演奏が花を添え、式典後には「30」の人文字で記念撮影を行い、さらなる飛躍を誓いました。

■コスモス30歳記念イベント

10月6日(日)に記念イベントを開催します。活動団体による成果発表や展示、フォトスポット、ガラス壁面へのお絵描きなどを予定しています。



問 生涯学習課 生涯学習センター係
☎ 0299-26-9111



2度目の成人式!

小川南中学校卒業生がアピオスで記念撮影

8月11日、小川南中学校1997年度卒の卒業生19名が小川文化センターアピオス大ホールで2度目の成人式として、記念撮影を行いました。企画した藤崎優希さんは、「コロナ禍でなければ40歳の時に実施するつもりでした。4年に一度、同窓会を行っていましたが、参加者が減っていました。こうした取り組みをすることで、離れてしまった同級生のみんなが地元で足を運ぶきっかけになれば」と思いを語りました。



教えてください!小美玉の旬なわだい

近所で話題の人、季節の花々、地域の風物詩。写真とともに情報をお寄せください。



情報提供はこちらへ

問 魅力発信課 シティプロモーション係
☎0299-48-1111(内線1252)

相続

遺言

不動産の名義変更

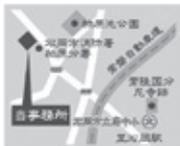
抵当権の抹消

相談料 は頂いておりません

司法書士 市ノ澤事務所

☎0299-56-4333

茨城県石岡市鹿の子4丁目5番1号
茨城司法書士会所属 司法書士 市ノ澤 創



地域密着 お庭の外構工事はお任せください!

- 駐車場コンクリート舗装
- フェンス・境界ブロック
- 雑草対策(碎石敷き・レンガ敷き)
- 天然芝・人口芝
- カーポート・テラス屋根
- ウッドデッキ

お気軽にご相談ください
見積り・相談無料

外構工事専門店
伊勢山技建株式会社
茨城県石岡市東成井 911

施工事例多数 伊勢山技建 ☎0299-56-6022

空のえき「そ・ら・ら」で10周年記念祭

空のえき「そ・ら・ら」は、7月31日に2014年のオープンから10周年を迎え、9月28日(土)まで感謝フェアを開催しています。8月4日には10周年記念祭を開催し、小川北義務教育学校吹奏楽部によるオープニング演奏やヨーグルト乾杯などで10周年を祝いました。会場内にはウォーターランド、ウッドランド、プレイランドなど1日限定の遊び場が登場。毎月恒例のそ・ら・らKIDS DAYも同時開催され、多くの子どもたちが夢中になって遊んでいました。

■10周年記念抽選会は9月28日まで
1,000円以上のレシートで参加できる抽選会を9月28日(土)まで開催しています。詳しくはそ・ら・らホームページをご確認ください。



詳しくはこちら ▶ 
ID 010827

問 空のえき「そ・ら・ら」 ☎ 0299-56-5677

小美玉イーグルシニアが 全国大会に出場



市ソフトボール連盟所属の小美玉イーグルシニアが茨城県予選会で優勝し、10月12日(土)から山梨県で行われる第38回全日本シニアソフトボール大会(59歳以上で構成)に出場します。

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111 (内線 2253)

オール美野里ハイシニアが 全国大会に出場



市ソフトボール連盟所属のオール美野里ハイシニアが茨城県予選会で優勝し、9月21日(土)から兵庫県で行われる第19回全日本ハイシニア大会(68歳以上で構成)へ出場します。

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111 (内線 2253)

県西エリア不動産専門店

中古住宅 **売却相談** **無料査定**
そのまま **買います!!** **片付け不要**

 あきやの未来
株式会社レステコホーム 桜川店 桜川市鍛田 44-1
TEL.0296-71-5369
※どんなに古い空家でもご相談ください。

茨城県指定 児童発達支援・放課後等デイサービス

こどもサークル

保護者も参加できるイベントを開催しています♪

例えばこんなことが気になったら…

- ☑ 発音が不明瞭
- ☑ 動きがぎこちない
- ☑ 落ち着きがなく、集中して遊べない
- ☑ 名前を呼んでも振り向かない
- ☑ 細かい作業・全身を動かすことが苦手

with 日本体育大学 親子体操教室
with 鳥島アトリエズ サッカー教室
with 慶応義塾大学 ベアレントカフェ
with 筑波大学 子育て相談会
with ユニバーサル野球 ユニバーサル野球大会



こどもサークルHPはこちら

おみたんサマースクール「プロから学ぶイラスト体験」 小学生とイラストレーターが絵を通して交流しました

7月20日、夏休み企画「おみたんサマースクール」が開講し、小学生と保護者30名がプロのイラストレーターなどからイラストを学びました。「プロから学ぶイラスト体験」と題して開催された教室では、講師からイラストを描く際のポイントを聞いた後、参加者は「おみたん」や好きなイラストの制作に取り組み、それぞれの作品を見せ合って楽しい時間を過ごしました。講師は、広報おみたまの連載漫画「4コマ小美玉暮らし」で漫画を担当したイラストレーターやデザイナーなど6名が務めました。一緒にイラストを描きながら、子どもたちの様子を見て回り、描き方のコツなどをアドバイスしました。参加者の依田 純怜さん(写真上、納場小)は、「他の人の作品を見て、個性が大切だと思いました。自分の絵に活かしていきたいです」と笑顔で語りました。



(左から)講師の京さん、やまこうさん、橋本 笑優さん、小林 礼奈さん、おいちゃんさん、ハムさん

問 生涯学習課 生涯学習係
☎ 0299-48-1111 (内線 1263)

4コマ小美玉暮らし 好評連載中!

漫画「4コマ小美玉暮らし」は、広報おみたまの裏表紙で連載中。小美玉ゆかりのクリエイターが3か月交代で担当しています。小美玉の日常を作者の視点で描く漫画には、それぞれの個性が光ります。▶16ページへ

百里基地隊員が小美玉の魅力に触れる 小美玉魅力発見ツアーを開催しました

8月10日、百里基地航空自衛隊へ新たに配属となった隊員を対象に、小美玉魅力発見ツアーを開催しました。小美玉魅力発見ツアーは市外から来た小美玉市を知らない隊員に、小美玉の魅力を知ってもらうため、市と小美玉観光協会、百里基地准曹会が連携した企画。参加した20名の隊員は、素鷲神社や小川の商店街、玉里生涯学習センターコスモス、アトリエ プティ・ボア、小美玉ふるさと食品公社など市内のスポットを巡りました。



問 魅力発信課 シティプロモーション係 ☎ 0299-48-1111 (内線 1252)

親子移動教室で埼玉方面へ 体験学習を満喫しました

7月29日、親子移動教室で13組27名の親子がさいたま水族館やキューピー五霞工場を訪れ、親子の交流を楽しみました。
さいたま水族館では、カメを触る体験や鯉のエサやり体験をし、子どもたちは珍しい魚たちに目を輝かせていました。キューピー五霞工場の見学では、マヨネーズの作り方や卵を無駄なく使っていることなどを学び、保護者から「普段は見ることができない工場の見学ができてうれしい」といった声があがりました。
猛暑の中でしたが、元気いっぱいの笑顔があふれる一日となりました。

問 生涯学習課 小川公民館
☎ 0299-58-3111



夏休み親子体験講座 作品を作って楽しい一日に

7月27日、8月3日に小川公民館で親子体験講座を開催し、18組40名の親子が参加しました。

■藍染め体験

ビー玉や細い棒、紐を使い、ハンカチとエコバックをさまざまな模様で染めました。

講師：大貫春恵氏、ボランティアの皆さん

▶受講生の声

色が変化してゆく様子がとても感動した。
世界に一つだけの作品が作れてうれしかった。
輪ゴムを外している時がワクワクした。



■アイスの棒でミニハウス作り体験

アイスの棒を組み合わせてミニハウスを作りました。

講師：宇野和夫氏

▶受講生の声

可愛い自分だけのハウスができてうれしかった。



問 生涯学習課 小川公民館
☎ 0299-58-3111

2024年新市町村振興宝くじ

ハロウィン宝くじ

5億円

1等・前後賞合わせて
1等3億円、
前後賞各1億円

1等・前後賞合わせて
1等3,000万円、
前後賞各1,000万円

皆さんの
チャンス広がる!

ハロウィン
宝くじ

5千万円

パソコンや
スマホで
ネット購入!

宝くじ公式サイト <https://www.takarakuji-official.jp/>

同時発売

9月17日(火)

発売期間 9月17日(火)~10月17日(木)

抽せん日 10月25日(金)

各1枚
300円

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ / 0570-01-1192 [宝くじコールセンター]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

9月は茨城県認知症を知る月間 認知症になっても安心して暮らせるまちへ



■認知症を知ろう！

高齢社会において認知症は誰がなってもおかしくない病気です。茨城県は、県民誰もが認知症について正しく理解し、認知症高齢者やその介護家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

認知症と加齢による「もの忘れ」の違い

認知症による 記憶障害	加齢による 記憶障害
<ul style="list-style-type: none"> 経験したこと全体を忘れていく 目の前の人や誰なのか分からない 食べたこと自体忘れていく 忘れていくことを理解できなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 経験したことが部分的に思い出せない 目の前の人や名前が思い出せない 何を食べたか思い出せない 忘れていたことに自分で気づくことができる

■認知症お役立ち帳

認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのようなサービスを受けることができるのかをわかりやすく示した冊子「認知症お役立ち帳」を配布中です。認知症がどのような病気なのかについても知ることができますので、まだ認知症との関わりが少ないという方もぜひお読みください。

▶設置場所

介護福祉課（玉里総合支所内）／福祉事務所美野里支所／福祉事務所小川支所／四季健康館／小川保健相談センター／玉里保健福祉センター／市内の医療機関他



認知症お役立ち帳
のダウンロード▶

ID 004453



■もっと認知症を知りたい方へ

認知症についてもっと知りたい方を対象に、講師が出席して認知症についての勉強会（認知症サポーター養成講座）を実施します。自治会、学校、商店、職場、地域の集まりなどで講座にご興味のある方は、問い合わせ先へご連絡ください。

認知症について
詳しくはこちら▶

ID 004452



■認知症の人にやさしい事業所

茨城県は、講習を受けた認知症サポーターが在籍し、認知症の人に対してやさしい対応を実施している事業所を「茨城県認知症の人にやさしい事業所」として認定しています。

認定事業所は増えており、市内では51事業所（8月21日現在）が認定されています。認定事業所は県ホームページでご確認いただけます。



茨城県認知症の人にやさしい事業所▶
(茨城県ホームページ)



9月は茨城県認知症を知る月間 認知症かな?と思ったら! 自分でチェックしてみましょう



■早期診断・早期治療が大切です

認知症への対応で大切なことは、早期診断と早期治療です。早く治療を始めることで、進行を遅らせることができ、場合によっては症状が改善することがあるためです。「もの忘れが気になってきた。認知症かも」と思ったら、次の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。

不安や悩みがある場合は一人で抱え込まず、問い合わせ先へご相談ください。「介護が辛い」といった悩みもご相談いただけます。

「ひょっとして認知症かな?」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック ①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック ②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック ③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック ④	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック ⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック ⑥	貯金の出し入れや家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック ⑦	一人で買い物に行けますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック ⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック ⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック ⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年3月発行)

(無断転載禁止)

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

かかりつけ医や市役所介護福祉課、地域包括支援センターに相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

問 介護福祉課 高齢福祉係 ☎0299-48-1111(内線3113)



学校紹介 竹原小学校

学校教育目標：
自ら学び自ら考え 心豊かに人と関わる
ことのできる たくましい児童の育成



1 創立記念集会(じゃんけん列車) 2 田植え 3 6年生



🏠 紹介します！わたしの学校



代表委員 6年
まつい さくたろう
松井 咲太郎 さん

本校は明治6年に創立した歴史のある学校で、今年7月に151周年を迎えました。校舎や体育館は新しくなりましたが、伝統を重んじながら、新しいことにもどんどん取り組んでいきたいと思っています。私たち代表委員会が中心となって、さまざまな活動を行っています。創立記念集会では、竹原小学校の歴史をクイズで出題したり、じゃんけん列車などのレクリエーションも行いました。全学年のみんながすごく楽しんでくれたので、とてもうれしかったです。他には、あいさつ運動などの企画・運営も行っています。これからもみんなと楽しい学校を作っていきたいです。

☎ 教育指導課 指導係 ☎ 0299-48-1111 (内線 2232)

🏠 児童との絆、さらに深めたい



教諭
おたに ゆうな
大谷 裕海 さん

本校は各学年1クラスの小さな学校です。1~6年生がみんなで楽しく学校生活を送っており、休み時間には学年をこえて遊ぶ姿が見られます。また、縦割り班でのキッズグループの活動では、1年生を迎える会、田植えや稲刈り、縄跳び大会などさまざまな活動を通して、仲間との絆を深めています。今年度、私は6年生の担任を務めています。低学年の様子を気遣いながら優しく接する姿、何事もあきらめずに取り組む姿、下級生の模範となる姿などから、児童の成長を感じる毎日です。卒業まで、6年生の児童との絆をさらに深めていきたいです。

住民票をとるには？

引っ越しの手続き

小美玉市の魅力は？



元気？

ごみの
出し方

観光の
情報？

その問い合わせ、
AIおみたん
に
聞こう！



みんなの質問で
かしこくなるよ

質問はこちらから ▶



季節を詠む、
時流を詠む

四季の歌

美野里短歌クラブ

リビングに焚かれしお香漂いて流れる煙じつとみつめる
木洩れ日をあびてうとうと転た寝し静かな老後伯父は九十八
雑草は抜けど抜けどもまた生えて体力勝負の夏が近づく
さわやかに町の人々目覚めよと今朝も時報のリズム流れる
娘より花貰いきて水を替え長持ちするか工夫してみる

小川短歌会

歩み遅くなりたるわがそばを生徒らすいすい追い越してゆく
日本語を学べる児らとトランプのタワー作りてつかの間遊ぶ
早朝に甲高き声空を切る雉飛びてゆく草むらの中
保育士さんの笛を合図に園児らの手をあげ渡る横断歩道
とりとめのなき話の電話三時間古稀の姉妹は母に似てきた

玉里短歌会

花の季終りて青葉あざやかに山は初夏へとふくらんでゆく
心鎮め正座をすれば蹲いの水音すみて無限のごとし
古民家の庭を巡りて夏木立傾りに香る薄紅の百合
藁屋根の春風萬里荘仰ぎ牛と暮らした日々思い出す
梅雨明けの夜空に浮かぶ月仰ぎ地上の戦終るを祈る



- | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|-------|------|-------|-----|------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| 菱沼友江 | 山口和代 | 宇都宮和子 | 碓谷きえ | 白根沢清香 | 佐藤正 | 中根良子 | 小野寺あや子 | 石田はる江 | 小川ヒロ子 | 高田久子 | 松田通喜 | 野口初江 | 鶴町文男 | 石橋吉生 |
|------|------|-------|------|-------|-----|------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|

みづうみ俳句会

万緑を貫き河岸の朝日かな
涼しさや高原の風那須の峰
夏の庭日の出まではと眠る猫
喜びの黄金の波の稲穂かな
秋の蚊に追いかけてられて雑草を引く

みのり俳句会

猛暑日に今日一番と思う日々
尾瀬の水ペットボトルを飲みほしぬ
十勝岳広き裾野の蕎麦の花
さくらんぼ一粒後生大事な子
幻の南瓜みやげに友来たる

櫛の会

無断にて赤門入る蟻の列
蠢きし蜥蜴のしっぽや猫パンチ
帰省子のまたねと言って手を振りぬ
遠雷や広重の雨走り来る
鬼百合の刈り残される道の端

くるみ俳句会

猛暑にも燃えぬ展示の登り窯
絵てがみに猛暑を見舞う一句添え
叔母よりの暑中見舞に一句有り
身の丈に余る雑草草いきれ
友眠る夏の谷川青き峰

たまり俳句会

夜更けて天地揺るがす大雷雨
蝉しぐれ北斎翁の天井絵
抹茶塩添ふる天ぷら夏座敷
天道虫細きねじ花のぼりゆく
緑陰や枯山水の砂に影

小美玉川柳会

AIの影武者ほしいバイデン氏
小さな幸ひとつ見つけて日記埋め
ふるさとの空き家続きに蝉時雨
入道雲涼しさやと連れてくる
読み聞かせ輝く瞳夢を追う

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|--------|------|------|------|
| 榎本喜代子 | 三村れい子 | 長島美奈子 | 長島昭子 | 長久美子 | 白根澤清香 | 立原千代 | 塚田文江 | 友水清子 | 佐藤清子 | 矢口富久 | 網代奈津江 | 井坂あさ | 石田敏江 | 村田妙子 | 福内邦誉 | 堀内いつみ | 松崎淑子 | 安彦昭子 | 小原エミ | 小玉知子 | まゆすけ | 関千重子 | 鶴町文男 | れもん | 阿久津富貴子 | 原忠貴子 | 江川白男 | 小枝岳悠 |
|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|--------|------|------|------|



まちに響くお囃子とかけ声
市内各所で夏祭りが開催されました

小川の祇園祭 素鷲神社祭事 7月19日(金)~21日(日)



竹原アワアワ祇園 竹原神社例大祭 7月20日(土)~21日(日)



堅倉区夏まつり 金刀比羅神社祭礼 8月3日(土)~4日(日)



4コマ小美玉暮らし



Vol.45 「仲良くね」



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



作者紹介 おいちゃん

今年小美玉市に引越して来ました。趣味で絵や漫画を描いています。猫が大好きで最近は猫ばかり描いています。



珍しいご利益の神社が自分の家の近くにあるなど、今まで知らなかったことを知れました。これからは自分から調べてみたいです。(中央高校での小美玉魅力探究授業の参加生徒より)

授業を通して、小美玉の良さはたくさんあることに気づきました。自分の住んでいる地域を自慢できることはいいと思いました。(中央高校での小美玉魅力探究授業の参加生徒より)



小美玉市でフィールド調査をしています。みの〜れ、アピオス、コスモスでの公演等も楽しみで、市民主体の文化活動に感心。寄付をこうした活動に役立ててください。つば市60代(ふるさと納税応援メッセージ)

お気に入りの場所は大井戸湖岸公園。霞ヶ浦のそばにある、開放的で自然を感じられる広い公園です。家族や愛犬などと訪れてみてください！ 都市整備課 福田(入庁1年目)

広報 おみたま
令和6年9月号

編集・発行 小美玉市役所魅力発信課
TEL 0299-48-1111 〒319-0192 小美玉市堅倉835
FAX 0299-48-1199 <https://www.city.omitama.lg.jp>

