



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194号

2022年
May

5

contents

新市長就任のごあいさつ	2-3
[特集] 健康寿命をのばす	4-9
気になるあのひと	10
わだい	11-14
TOPICS	15-18
4コマ小美玉暮らし	20

Special Feature

健康寿命をのばす!



市民の皆さまとともに 小美玉新時代へ



今月の表紙



佐渡ヶ島出身の同級生だという後藤敏彦さん、正子さん夫妻の健康づくりは、仲間たちと励む杖道じょうどうと日課の散歩。散歩は、近所の子もたちと毎朝、学校へ向かうバス停まで歩くそうです。ほかに市社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロンのひとつ「第三東宝サロン」の運営を担っており、年齢問わず、3世代が揃う交流の場を作っています。

➔特集記事は4～9ページ

この度の市長選挙におきまして、市民の皆さまの温かいご支援とご支持をいただき、令和4年4月30日より小美玉市長として市政を担わせていただくことになりました。

改めて身の引き締まる思いであり、市長としての役割と責任の重さを心に受けとめ、期待と信頼にお応えすべく、決意を新たにしているところでございます。これまで県議会議員として培った経験、知見をもって、新しい市政、開かれた小美玉の実現に向け、市民の皆さまとの対話を重視し、全力で市政運営に取り組んでまいります。

さて、新型コロナウイルスが猛威を振るい、収束の兆しが見えない中、日々医療の最前線で尽力いただいております医療従事者や感染症対策に従事される方々に、心から敬意を表するとともに、深く感謝を申し上げます。新型コロナウイルスの影響は長期にわたり、

市民の皆さまの不安を増大させ、生活を疲弊させており、引き続きその対策を最優先に取り組んでまいれる所存でございます。

あわせて、先人が築きあげた小美玉の歴史とその魅力を継承し、多くの方々にわがまちへの愛着と誇りを深めていただけるように、そして、安全安心な生活を維持できるまちづくりに向け、さまざまな施策に取り組んでまいりますので、これまで以上のご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

結びに、市民の皆さまのご多幸を心より祈念申し上げますとともに、小美玉新時代へ向け、住民福祉の向上に一意専心で取り組むことをお誓いし、就任のあいさつといたします。

小美玉市長

鳥田 幸三

しまだ こうぞう

鳥田 幸三 市長 任期：令和4年4月30日～令和8年4月29日

主な経歴

昭和36年2月1日生まれ

法政大学 法学部政治学科 中退

美野里町議会議員 平成9年8月1日～平成18年3月26日

小美玉市議会議員 平成18年3月27日～平成18年9月30日

平成19年12月1日～平成22年9月30日

茨城県議会議員 平成23年1月8日～令和4年3月7日

4月30日
就任

小美玉市長

島田 幸三



新市長の施政方針

→広報おみたま6月号で詳しくご紹介します



コロナ禍の影響で、40～50代の健康診断受診率が減っています。
自己判断で「私は大丈夫」宣言している人、周りにいませんか？
大丈夫かどうかは、毎年きちんとチェックしてこそ。
心地よい初夏の陽気。さあ、体のケアを始めましょう！



イラスト
清水すす菜

「私まだ大丈夫」— それ、過信です！

健康寿命をのばす！

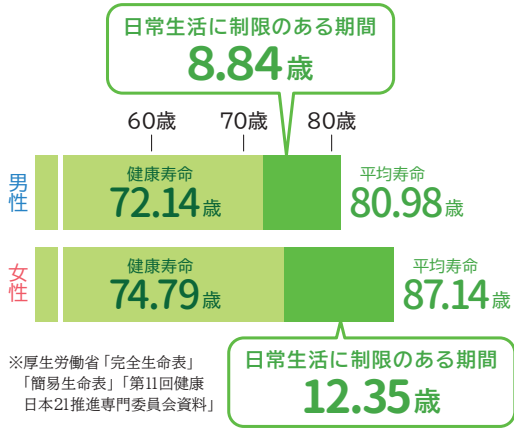


元気に自立して
過ごせる期間「健康寿命」

100年前の平均寿命(※)は約44歳。50年前は約60歳。現在は約84歳です。

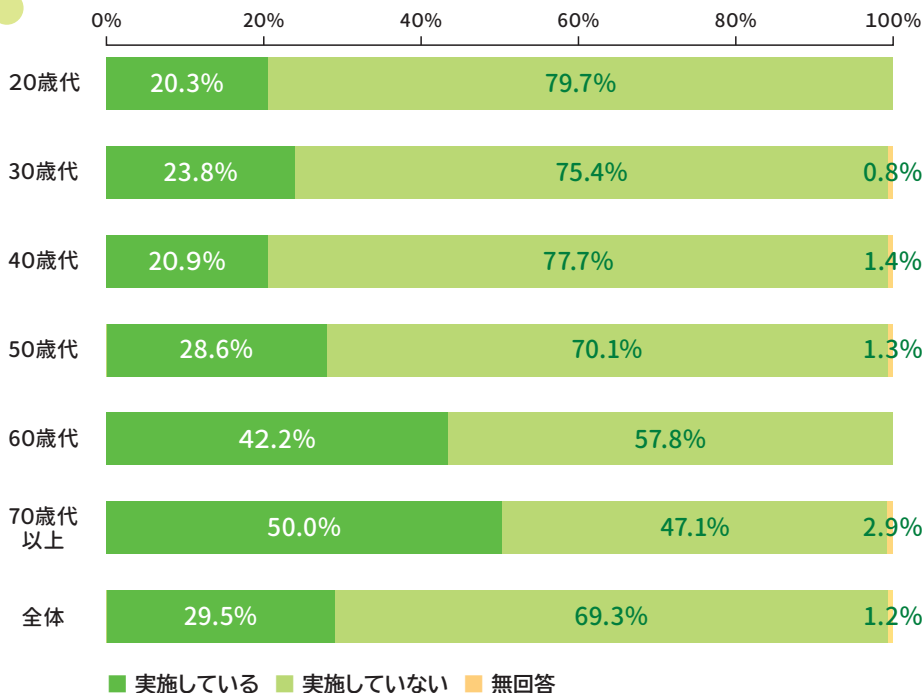
平均寿命が延び続ける一方、健康寿命が平均寿命よりも約10年短いというデータが出ています。「人生100年時代」と言われるいま、いつまでも元気に過ごすためには、健康寿命を延ばすことを意識することが大切です。

①健康診断を受けて体の状態を知る。②バランスの良い食事を心がける。③運動習慣を身に付ける。健康な体を維持していくことは、生涯に渡って幸福感を持って暮らすためにも重要です。



定期的には運動していますか

小美玉市健康・食育に関するアンケート調査(令和元年度)



めんどくさいを行ってみようかなに 市の健診使い込み術



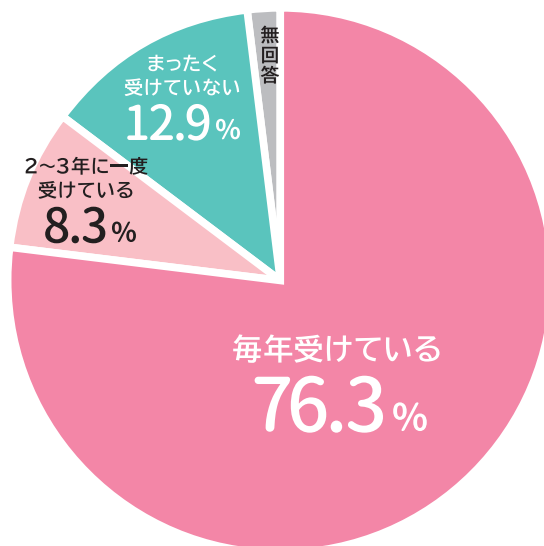
Q なぜ健診に行かないの？

- 1位 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 2位 時間がとれなかったから
- 3位 めんどうだから



出典：国民衛生の動向2018/2019

Q 健診を受けていますか？



出典：第3次小美玉市健康増進計画アンケート調査(2019)

なぜ定期的に健診を受診する必要があるのか

定期的な健診が必要な理由の一つは、病気を早期に発見するためです。生活習慣病の場合、その多くは自覚症状がないまま進行するといわれています。毎年健診を受診することで、病気を早期に発見。すぐに治療ができれば、重症化をくい止めたり、早い回復が見込まれます。

必要な理由の2つめは、体の経年変化に気づくためです。たとえば健康診断を1年空けてしまうと、次の健診まで2年も体の変化に気づけない場合があります。

毎年定期的に受ければ、病気になる前の早い段階で予防策をとることができます。健診の結果は毎年大切に保管して、比較をすることで健康状態の変化を知りましょう。

小さなSOSを取りこぼさない

「毎年の健診受診」以上に重要なのが、受けた後の対応です。「要精密検査」「要医療」などの判定結果に従って、すぐに医療機関を受診すること。健診をきっかけに、自分の体が示す「小さなSOS」を取りこぼさないようにしましょう。

6. 血圧を測る
7. 先生が問診する
8. 眼底(*)を調べる



*眼の奥にある眼底を調べることで、眼だけでなく全身の病気による変化がないかを観察します

4. 尿をとって調べる
5. 身長と体重を測る



1. 体温を測る
2. 受け付けする
3. 検査内容を登録



知ってそうで知らなかった!

健康診断の流れ

健診の予約方法



Web予約

茨城県総合健診協会 健診予約センター

・24時間申し込みOK!
(初日9:00~最終日17:00)

・先行予約できます!

↑電話予約より1日早く予約ができます。ぜひWeb予約をご活用ください。



電話予約

(9:00~17:00)

0570-077-150

茨城県総合健診協会 健診予約センター

今から間に合う! 8月の健診日程

種類	8月	会場	電話予約	Webは下記の1日前からOK
(総)	21日(日)	玉里		
(総)	22日(月)	玉里	7月1日~7月4日	
(住)	29日(月)	美野里	※7月3日は除く	
(総)	30日(火)	美野里		

- (女) … 女性のがん検診(乳がん・子宮頸がん)
- (総) … 総合健診(胃がん・大腸がん検診含む)
- (住) … 住民健診(胃がん・大腸がん検診含まず)

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

詳しくは令和4年度小美玉市成人保健事業年間予定表(3月10日発行の広報おみたま3月号)をご覧ください。

毎日スイーツが欠かせない

何をやっても続かない

リモコンは手の届く範囲に

甘い物好きさん



冷蔵庫に洋菓子。戸棚に和菓子。甘い物は別腹って言うけど、ホントよね。

すぐあきるさん



小さい頃から三日坊主。最新ダイエットは一通りやったけど、続かなかったなあ〜。

運動ギライさん



リモコン・スマホ充電コード・ティッシュに手が届く、私のコタツの定位置。

あなたの周りにもいそうな3人。家族から言われてしぶしぶ健診を受けることに。「自分は大丈夫」と思っているけど、いざ健診となると直前1週間は晩ごはんを減らしたり、おやつをガマンしたり。さて、結果は…?



す 運 それ、何日目? 昨日から。



甘 わかるー。あたしだって甘い物は1日1個つてガマンしてるし、まあ、ちょっと階段で息切れするけど。そのぐらいだから。



す 最近流行ってる家庭用トランポリン、いいよ!



運 健診の手紙、放り投げておいたら親が見つけてさ。行けつてうるさいのよ。めんどくさい。あたし健康だし、大丈夫なのに。



甘 あたしは親が「40超えたら気を付けろ」って言うからさ。仕方ない、行くか。さいよ。



す 3人で行くの。めんどくさいよ。



甘 笑あさつてまで続いたら考えるよ。



す 1か月後の健診までがんばるもん。



甘 アンタ健診行くの?

す うん。トランポリン買ったとき、夫に宣言したから。健診結果、見とけ! って。

甘 あたしも親が「40超えたら気を付けろ」って言うからさ。仕方ない、行くか。

13. 会計する
14. 保健師と話す



12. レントゲンをとる



※40歳以上が対象です

10. おなか周りを測る
11. 心電図をとる



※40~74歳の方のみ測定します

9. 血液をとって調べる



10年後の健康は今の延長線上



若林 千津子 先生

茨城キリスト教大学 看護学部 看護学科
公衆衛生看護(成人保健、高齢者保健、産業保健)を
専門とする。現在の研究テーマは「成人期における
生活習慣病予防」。

筋肉と内臓脂肪

筋肉は、全身を動かすためのエンジン
のような役割ですので、歩くためにも
とても大切なものです。しかし、その筋
肉は40歳くらいから減り始め、80歳く
らいまでにおよそ半分の量になります。
年齢にともなう、筋肉が減っていくの
は自然なことですが、急速に広範囲に

進むと、転倒や骨折などを起こしやす
くなります。

また、運動不足や食べすぎによる内
臓脂肪の蓄積は、高血圧や高血糖など
の生活習慣病を引きおこします。この
生活習慣病は自覚症状がほとんどない
ため、見すごされがちです。その間に、
体の中では動脈硬化が進行し、脳卒中
や心臓病などのリスクが高まります。

これらの筋肉の減少や内臓脂肪の蓄
積は、将来的に寝たきりや認知症など
の要介護状態になる原因にもなります。
そうならないために、運動や食事など、
予防のためにできることに早くから取
り組むことが大切です。

運動で筋肉増・内臓脂肪減

運動することにより、筋肉はいくつ(何
歳)からでも増やすことができます。ま
た、運動は内臓脂肪を減らし、血圧や血
糖値を下げて、動脈硬化の予防につな
がります。さらに、運動をすると、エン
ドルフィン(幸福感をもたらすホルモン)
の分泌が促され、ストレス解消にも良い
影響があります。そのため、定期的な運動

よければ一緒に♪
みんなでやればくじけない!

みらくる 藤井廣子さん

痛いところがあっても大丈夫

みらくるで10年以上に渡って教えている、健康
運動指導士の上田和代さんは「参加者のその日
の体調を見ながらメニューを工夫し、痛いところ
がある方は無理せずできるよう、椅子を使って体
操しています」と指導方針を解説。

代表の藤井廣子さんは「将来寝たきりにならな
いよう、体を動かしています。地道に続けることが
大事。みんなでやれば続けられます。ぜひ私たち
と一緒に活動しませんか」と呼びかけています。

参加希望・問い合わせ

みらくる 代表 藤井廣子
☎0299-48-1441



市の健康教室をきっかけに、2005年にスタートした「みらくる」。
現在は50～80代の24人。月2回活動しています。

を継続していくことが大切になります。

仲間とのすすめ

いざ、運動をはじめても、ひとりで継続していくことはなかなか簡単なことではありません。

健康に影響する要因の一つに、ソーシャルキャピタルというものがあります。地域の力、人々のつながり、絆などと表現されています。つまり、誰かと一緒に、仲間と一緒にを行うことのメリットです。たとえば、運動教室に参加することで、運動の効果だけではなく、仲間との会話が楽しいと感じたり、健康に有益な情報を得たり、ひとりで行うのに比べ継続しやすくなり、個人の健康が維持・増進できるようになります。小美玉市にはそのような教室やサークルがたくさん活動していますので、ぜひ参加して、仲間と一緒に楽しんでください。

さらに、このソーシャルキャピタルが高い地域は、個人の健康だけでなく、子育てや防犯、災害など様々な面で支え合うことができる、人と人とのつながりが豊かな地域になっていくことが期待されています。

健診で自分の体をチェック

さらに大切なことは、健診を受けるという事です。コロナ禍において、感染を

おそれ、健診の受診控えが危惧されています。健診は、自分では気づくことができない、体の中の小さなSOSに早く気づく機会です。その小さなSOSのうちに対策をとることで、生活習慣病や動脈硬化を予防することができます。また、ご自身が健康であることを確認するためにも健診を受けましょう。

10年後、どんな自分でありたいか？

健康でいたい、でもコツコツ努力するのは… そもそも今は健康だし… そのような声をよく耳にします。

5年後、10年後の健康は、今の生活の延長線上にあります。つまり、今のみなさんの行動が作る未来です。

新型コロナを経験し、私たちは、今まで以上に自分や家族、周囲の人の健康を考える機会を得ました。自分の行動が、人に影響を与えるということもあらためて実感しました。このことを、感染症だけでなく、これからのご自身の健康のためにいかし、一生歩ける体、その行動の一步を踏み出してみましょう。

これから少しずつ暖かくなり、新たなチャレンジの季節が始まります。

みなさんのその一步が、健康な未来につながるものであることをお祈りしております。

保健師から

保健師は健康づくりのパートナー

小美玉市には、保健師が21名在籍しており、健康増進課・介護福祉課などに所属し、活動しています。妊婦さんや乳幼児から高齢者の皆さま、すべての住民の方々の健康づくり活動を一緒に進めていきたいと思っています。健診会場のご案内はもちろん、健診結果の見方や対処方法を一緒に考えたり、健康学習を一緒に進めたり…。地域の皆さま、一人ひとりが健康づくり活動に楽しく取り組んで、健康に過ごすことができるよう、私たち保健師も一緒に活動したいと思いますので、お気軽に声をかけてください。

小美玉市健康増進課
保健師
齋藤智美さん

企業 コラボ

市民の健康づくりを応援



市との包括連携協定により熱中症講座を開催

製薬会社としてのノウハウを生かし、市民の健康づくりを応援しています。今後も夏場の熱中症対策はもちろん、日頃の体調管理、女性の健康、フレイル(※)対策など、さまざまなテーマで講話、情報提供を行ってまいります。

※フレイル:健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
大野高裕さん





旬なあの人に聞く「あなたのダイヤモンドは？」。
今回は、トライアスロンの全国大会で優勝した美野里中学校2年の横倉つぼみさんにお話を伺いました。

ゴールしたときの達成感が好き！ 周りの応援に感謝したい

小中学生の全国大会「オールキッズトライアスロン大会」に出場し、中学1年女子の部で優勝しました。目標だった中学生女子の総合1位にもなることができて、うれしかったです。大会を開催してくれた人たちが応援してくれた人たちに感謝したいです。トライアスロンは、スイム・バイク・ランの3種目を続けて行いタイムを競います。私が得意なのはバイク。距離が15kmと長く、試合中はつらくて「もうやめたい」と思います。でも、ゴールの達成感が好きで、終わるともう次の大会のことを考えてしまいます。

本格的に運動を始めたのは3歳の頃。当時、病気の手術を受けた私に体力をつけさせようと父が考え、一緒にジョギングやサイクリングを始めました。トライアスロンは小学1年生で初出場した大会で学年優勝して、それから毎年大会に出ています。今年の目標は、7月のU15日本選手権に出場することです。出場条件の基準記録を切れるよう、小美玉市の恵まれた練習環境をいかして練習に取り組みたいです。そして、2027年の国体に茨城県代表として出場するのが目標です。

オールキッズトライアスロン大会で優勝
横倉 つぼみ さん（北浦団地）

2022年1月のオールキッズトライアスロン大会 中学1年女子の部で優勝（記録は中学女子総合1位）。茨城県トライアスロン協会ジュニア強化指定選手。美野里中学校2年生（駅伝部・陸上部に所属、水泳部に登録）。



小美玉の好きなのは、バイクの練習がしやすい道路が多かったり、プールや運動場も近くにあったりと練習環境が整っていること。ランニングは10kmくらい走るのが日課です。あと、大好物のヨーグルトやいちごが美味しいです！



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
かしくなるよ

質問はこちらから ▶



中央警備保障（株）を消防団協力事業所に認定

中央警備保障株式会社（江戸：写真右）を消防団協力事業所として認定し、表示証を交付しました。

■消防団協力事業所とは

従業員が消防団に相当数入団している、従業員の消防団活動に積極的に配慮している、災害時に資機材を提供しているなど、消防団活動に積極的に協力し、地域へ社会貢献している事業所。

■市内の消防団協力事業所

永井モータース（羽鳥） / （株）内藤工務店（小川）
（株）小林工業（納場） / （株）クボタ総建（羽鳥）
（株）内田工業（倉数） / （株）三暁プランニング（柴高）



問い合わせ

消防本部総務課 地域消防係

☎ 0299-58-4541（内線 2900）

令和3年度茨城県下水道促進週間コンクール 松本 怜さんが審査委員特別賞に入選！

下水道の普及促進や活用のおもしろさを目的に、県は毎年「茨城県下水道促進週間コンクール」を実施しています。令和3年度は市内の小中学校から1,348点と多数のご応募があり、県全体では応募総数が41,828点となりました。厳正な審査の結果、標語部門で旧野田小学校4年生の松本 怜さんの作品が審査委員特別賞入選となり、県から表彰状と記念品が贈られました。

■審査委員特別賞入選作品（標語部門）

「下水道 豊かなくらしの 守り神」



問い合わせ

下水道課 管理係

☎ 0299-48-1111（内線 2125・2126）


 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/

新築/増改築/小さなリフォームなど

塗り替え・外装リフォーム専門店
 地元×適正価格＝安心
 石岡・小美玉エリア / **初**
外装ショールーム OPEN!
 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**
 小美玉店ショールーム 小美玉市羽鳥2727-11 ☎ 0299-57-2485 **中嶋塗装工業**

新ひたち野農業協同組合が安全帽・連絡帳を寄贈

新ひたち野農業協同組合（富田修一代表理事組合長）から新入学児童へ、交通安全黄帽子と連絡帳を寄贈していただきました。寄贈品は各学校を通して配布し、児童の学校生活に役立てます。



問い合わせ

教育指導課 学務係

☎ 0299-48-1111（内線2223）

石岡地区交通安全協会がランドセルカバーを寄贈

石岡地区交通安全協会（下河邊賢一会長）から新入学児童へ、反射材つきランドセルカバーを寄贈していただきました。4月に入学した児童は、反射板が光るカバーをつけたランドセルで登下校をしています。



問い合わせ

教育指導課 学務係

☎ 0299-48-1111（内線2223）

畳・襖・障子貼替え受付中

住宅のお困り事も何でもご相談ください！
 トイレ・浴室・キッチン・洗面台等の水廻り
 外壁塗装・屋根・増改築・手摺取付・壁紙

見直し無難

お電話ください

創業160余年の信用と実績

(株)イシイ畳 **0120-141-593**
 リフォーム

石岡本店 石岡市大谷津3-10
 つくば店 つくば市高野台3-20-1
 ひたちなか店 ひたちなか市高場2332-1

イシイのいくさ

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

KOGEI IBARAKI 伝統工芸品 「いばらき組子」認定

Instagram > Facebook >

常陽銀行が防犯ブザーを寄贈

常陽銀行（秋野哲也取締役頭取）から新入学児童へ、防犯ブザーを寄贈していただきました。常陽銀行は子どもたちの安心・安全のため、平成17年度から毎年防犯ブザーを寄贈しており、今年で18回目となります。

問い合わせ

教育指導課 学務係

☎ 0299-48-1111（内線2223）



スカイマーク(株)が園児用遊具を寄贈

スカイマーク(株)より、園児用遊具の大型三輪車4台と屋外用壁掛け時計2基が寄贈されました。三輪車はよつば幼稚園、時計は元気っ子幼稚園と玉里幼稚園にそれぞれ配置されます。市長室を訪れたスカイマーク(株)の北見崇執行役員兼営業本部長は「茨城空港の地元である小美玉市への地域貢献として寄贈させていただきました。子どもたちの健やかな成長を願っています」と話しました。

問い合わせ

商工観光課 空港係

☎ 0299-48-1111（内線1163）



携帯電話・スマートフォン・インターネットに関わる事ならなんでもご相談下さい！

NTT docomo ドコモショップ小美玉店

〒319-0106
小美玉市堅倉1598-21

☎ 0120-135-224

営業時間 10:00～19:00

定休日 第2火曜



NTT docomo ドコモショップ石岡店

〒315-0014
石岡市国府4-6-12

☎ 0120-570-360

営業時間 10:00～19:00

定休日 第2水曜



待ち時間緩和の為、ご来店の際は予めご予約をお願い申し上げます。従業員一同心よりお待ちしております。

新型コロナウイルス感染症対策に (株)一昇金属から寄付をいただきました

(株)一昇金属(磯前慎一郎代表取締役)から、新型コロナウイルス感染症対策のために100万円の寄付をいただきました。

いただいた寄付は公共施設に設置する新型コロナウイルス感染防止対策用品の購入に使わせていただき、市民が安心して施設を利用できる環境づくりに取り組んでいきます。

問い合わせ

企画調整課 企画調整係
☎ 0299-48-1111 (内線1232)



にら(美野里地区)が茨城県青果物銘柄産地に指定

美野里地区の「にら」が、県の青果物銘柄産地に指定されました。有効期間は3年間で、平成9年に指定されて以来、今回が8回目の指定です。新ひたち野農業協同組合美野里にら生産部会は、ハウス栽培、雨よけ栽培により品質の安定化を図り、県内外の市場から高い評価を受けています。ブランド化にもいち早く取り組んでおり、葉幅が広く肉厚なにらを「美野里緑王」の名称で生産しています。今後も安全性や品質の向上に取り組み、更なる発展が期待されています。

銘柄産地…食の安全・安心を基本に、消費者ニーズに対応した生産出荷に取り組み、品質などが高く評価された産地を県が指定する制度。



問い合わせ

農政課 振興係
☎ 0299-48-1111 (内線 1153)

相続

遺言

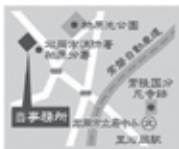
不動産の名義変更

抵当権の抹消登録

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

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

栄養士
コラム

子どものおやつに最適な食べもの・量とは？



子どもにとっておやつは楽しみなものです。食べすぎると食事がとれなくなってしまうたり、肥満につながる可能性があります。量や質、種類を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食にしましょう。

■おやつの適量

おやつの適量は、子どもの年齢、体格、食欲、遊び方、健康状態によって左右されます。

- ・年齢別の目安(1日あたり)
- ・1～2歳で約100～150kcal
(午前、午後の2回)
- ・3歳以上で約150～200kcal
(午後1回程度)

■おやつの選び方

次のようなものを組み合わせて子どもに食べさせましょう。

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・穀類、いも類
- ・季節の果物
- ・野菜類を使ったおやつ

■おやつ選びで気をつけること

・糖分のとりすぎに注意！

糖分をとりすぎること、虫歯や肥満の原因になります。ジュースやチョコレート、アイスクリームなどの食べすぎに注意しましょう。

・脂肪の多いものは控えめに！

油で揚げたものは脂肪が多く、少しの量でもエネルギーをとりすぎてしまいます。ポテトチップスやフライドポテトなどは控えめにしましょう。

・塩分のとりすぎに注意！

塩分のとりすぎは生活習慣病のもとです。スナック菓子などにも多くの塩分が含まれています。

過去の栄養士コラムはこちら ▶



問い合わせ 健康増進課 健康推進係 ☎ 0299-48-0221 (内線 4003)

開催中止 令和4年度 小美玉市 ふるさとふれあいまつり



問い合わせ

ふるさとふれあいまつり実行委員会事務局
市民協働課 ☎ 0299-48-1111 (内線 1253)

小美玉の夏の風物詩「ふるさとふれあいまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止と、参加者の皆さまの安全を最優先に考え、今年度の開催を中止とします。

楽しみにしていただけっていた皆さま、開催に向け準備にご協力いただいていた関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、収束が見えない状況での判断にご理解をお願いいたします。皆さまが心から安心して楽しめる状況になることを切に願い、次の開催に向け実行委員一同、準備を進めてまいります。今後とも変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

ふるさとふれあいまつり実行委員会

農業委員・農地利用最適化推進委員をご紹介します

■新農業委員が決定

任期満了に伴う改選により、市長の任命を受けて24名の新農業委員が決定しました(新農業委員の紹介は次ページをご覧ください)。市農業者代表として、農地等利用の最適化の推進にむけ積極的に取り組んでいきます。

■農業委員会の業務

1 農地等利用の最適化の推進

農地法などにもとづく許認可事務のほか、以下の業務を重点的に行い、農地等利用の最適化を推進します。

- ・農業の担い手への農地の集積と集約化
- ・耕作放棄地の発生防止と解消
- ・新規参入の促進

2 農地利用最適化推進委員の委嘱

地域での現場活動を行う推進委員と互いに協力し、農地等利用の最適化を目指します。

■新農地利用最適化推進委員が決定

任期満了に伴う改選により、農業委員会下記のとおり19名の推進委員を委嘱しました。農業委員と連携して、担当区域ごとに農地等の利用を最適化(農業の担い手への農地の集積と集約化・耕作放棄地の発生防止と解消・新規参入の促進)するための活動を行います。

▼農地利用最適化推進委員

(任期:令和4年4月1日～7年3月31日)

小川地区

大貫 康、小野 一也、山口 恵男、高野 博行
高木 実、長島 功、沼田 陽子

美野里地区

岡野 光男、島田 義弘、川島 先則、篠崎 幸一
岡野 雄一、横田 佳夫、宮澤 智浩
岩渕 勝彦、田村 泰明、長谷川 真一

玉里地区

沼田 博之、大槻 忠



会長あいさつ

小美玉市農業委員会 会長 内田 収

本年4月1日に新しい農業委員24名が島田市長より任命を受け就任いたしました。同日の第1回総会におきまして不肖私が会長の指名をいただきました。難問が山積する農業の課題を解決していくためには、委員各位のご理解、ご協力と関係各位の皆さまのご指導が必要です。微力ではありますが専心努力をしておりますので、よろしくお願い申し上げます。

さて、平成28年4月の農業委員会法改正で、農地法などの許認可はもとより、「農地等利用の最適化推進」が農業委員会の必須事務として位置づけられました。この事業は、担い手への農地の集積や集約化、耕作放棄地の発生防止と解消、新規就農等新規参入の促進に積極的に取り組むことが求められております。本市農業委員会においても、新たに委嘱した農地利用最適化推進委員と一体となり、望ましい結果が得られるよう努力いたします。皆さまには特段のご協力をお願い申し上げます。

また、農業委員会の活動について広く知ってもらえるよう、活動の「見える化」を進めて参りますので、ご意見をいただければ幸いです。

最後に皆さまの益々のご健勝、ご活躍を祈念しあいさつといたします。

問い合わせ 農業委員会事務局 ☎ 0299-48-1111 (内線 1502・1503)

▼新農業委員（任期...令和4年4月1日～7年3月31日）

※顔写真は左から右に議席番号1番から順に掲載しています。



山本 信子(小川地区)



渡邊 賢一(玉里地区)



朝倉 実行(美野里地区)



石田 正和(小川地区)



篠原 光雄(美野里地区)



村山 尚武(小川地区)



沼田 治(小川地区)



真原 正久(美野里地区)



井坂 守(美野里地区)



太田 精一(美野里地区)



田上 光一(小川地区)



田村 智子(小川地区)



石塚 栄一(美野里地区)



西村 公利(美野里地区)



外之内 登美(美野里地区)



東ヶ崎 茂喜(美野里地区)



田山 久夫(小川地区)



皆藤 純一(美野里地区)



菊田 源一郎(美野里地区)



幡谷 邦雄(小川地区)



高崎 直樹(玉里地区)



貝塚 正久(玉里地区)



小林 弘嗣(美野里地区)



内田 収(小川地区)



学校紹介 美野里中学校

学校教育目標：
豊かな人間性と確かな学力を身に付け、社会的に自立した生徒の育成



①美中祭のようす(3年生) ②授業風景(1年生) ③美中祭のようす(2年生)

紹介します！わたしの学校



生徒会長
3年
横田 英俊 さん

昭和48年に創立した大規模な本校の自慢は、生徒自らが学校を動かせることです。昨年はコロナ禍で多くの行事がなくなりました。しかし、私たち生徒会が中心となり、多くの行事を生み出しました。オンラインを活用した取り組み、学級Tシャツを披露したMINORIコレクションや全校クイズ・ビンゴ大会などです。自分たちの思いや願いが形にできる美野里中学校を誇りに、勉強に部活動、学校生活を全力で取り組んでいきます。

問い合わせ

教育指導課 指導係 ☎ 0299-48-1111 (内線 2232)

今年度は「自立」をテーマに



今年度の重点目標：
よりよい人間関係を築きながら
自立した学習者を育む

美野里中学校
郡司 法子 教諭

保護者や地域の皆さまに支えられ、活気ある教育活動を進めてきました。そんな美野里中の原動力は、生徒の自主性を大切にいた行事や部活動です。また、多様な生徒同士が関わりを持つことで、自らを磨くことができることも魅力の1つです。今年度は「自立」をテーマに、さらに自主性を磨いていきます。生徒にとっても教師にとっても「MINORI PRIDE」を持てる学校づくりを進めていきます。

無料査定！その場で現金買取！
買取専門店 ジュエルカフェ

貴金属
ブランド品・時計・ジュエリー など
その他お買取品目多数！

金券
本誌をお持ち頂いたお客様限定！
査定のみでも
日用品
プレゼント！
※写真はイメージです

貴金属・金券買取強化中！
詳しくは店頭スタッフまで！

ショッピングモールアスタ店
〒311-3431 茨城県小美玉市川中子 872 ショッピングモールアスタ 1F TEL : 0299-37-1225

畳は最高の床材です！

	税込価格
畳表替	3,800円～
アミ戸張替	大サイズ 2,300円
障子張替	厚口紙 大サイズ 2,500円
襖貼替	2,750円～

私がお伺い
します

相川畳店 ☎0299(26)0669
石岡市旭台 1-15-1

季節を詠む、
時流を詠む

四季の歌

美野里短歌クラブ

寒の夜の花火大会気になれど見に行く元氣吾にあらざり
 昼さがり白鳥が五羽大寒の遠州池に静かに浮ぶ
 感染者減りし日々ありよろこべど六波のコロナ恐怖となりぬ
 亡き母の短歌の本を読みとけば古書の香りのほのかにおう
 庭隅に咲きはじめたる福寿草朝な夕なにのぞき見るなり

小川短歌会

雪中にあえかなる黄の福寿草みつけし朝よきことあらむ
 働けるうちが「花」だと古い友は脚ふんばりて畑を耕す
 冬ざれの野面吹く風に障る音黒き桐の実はさみしくて鳴る
 露のとう椎茸人参自家生産手作り料理やつぱりうまいね

玉里短歌会

夕空を成田へ向う機影一つ帰国入国の人を思いぬ
 春来しに乾く西風吹きすさぶ肌に冷たく冬より寒し
 冬ざれの山よりふわりと花のごとパラグライダーは風に乗りたり
 スーパーの閉まる間際に駆け込んで総菜を買う我が離れ技
 降り積みし落葉の土はやわらかく木々をつつみて芽吹きを待てり

寄稿

道路ぞい雑草の中お花咲く



深	高	松	野	石	鶴	根	幡	石	中	白	碓	宇	菱	菱
作	田	田	口	橋	町	本	谷	田	根	根	谷	都	沼	沼
茂	久	通	初	吉	文	智	啓	は	良	清	き	和	友	清
登	子	喜	江	生	男	恵	子	江	子	香	え	子	江	子

みづうみ俳句会

この春を見せたき子らの大川小
 コロナゆえ曾孫を抱く手もためらいて
 枝のもつれほどきてさすは雪柳
 春風を背平にうけて回覧板
 陽をあびてラツパ水仙勢ぞろい

みのり俳句会

黄水仙先を競いて咲きにけり
 春光を浴びて車を押す日課
 水鳥や番で残す水輪かな
 探梅の心もちて歩を伸ばす
 冬至すぎ月日の過ぎる早きかな

櫻の会

啓蟄やむずむず疼し葉指
 花に酔ひ吟行遊び人に酔ひ
 花満開話ころころ転がりて
 白球にざわめく春の甲子園
 花一分杖の集まる日の予定

くるみ俳句会

霞浦かなた牛久大仏臍めく
 荒野原頭揃えて土筆群れ
 眼下には霧の棚引く春野かな
 筑波嶺に春のしぐれや師の遺詠
 一瞬をいくつも繋ぎ椿落つ

玉里俳句会

料峭や花は戸惑ふ人疎ら
 枝垂れ桜見上げる人を包みけり
 遠蛙紫煙くゆらす夕日中
 花の寺参る赤子の緋の産着
 花見などの余裕の持てぬ現職時

小美玉川柳会

シルバーのわたしや毎日ゴールデン
 小麦粉の値上げて薄着エビフライ
 ミ子コロナ終点何処と子に聞かれ
 コロナ菌共に仲良く花を愛で
 寿命とは誰が決めるの不摂生

小	橋	石	阿	江	長	野	鶴	齊	小	大	信	小	岡	村	塚	岡	白	長	長
林	本	井	津	戸	谷	口	町	藤	玉	曾	原	原	島	田	田	島	根	島	島
岳	昇	昭	忠	忠	光	初	文	富	知	工	菊	小	小	妙	忠	禮	清	喜	美
悠	丘	夫	強	男	男	江	男	子	子	宣	村	夜	夜	進	子	子	香	代	子

予約
受付中

接種費用
無料

新型コロナワクチン接種

最新情報



モデルナ社製ワクチンは、比較的早く
接種予約が可能です

初回接種
(1・2回目接種)

接種できる方

5歳以上の方

追加接種
(3回目接種)

接種できる方

初回接種が終わった12歳以上の方

ワクチン接種の予約方法

接種可能な時期になりましたら、予診票を発送しています。
予約には「接種券番号」が必要です。予診票同封の資料や市ホームページを
ご確認ください。

▶市の施設での集団接種
県の施設での大規模接種

ネット予約・電話予約のい
ずれかでご予約ください。



混雑なし！スムーズに予約できます

ネット予約

受付時間 24時間

接種予約
サイト



コロナワクチン接種コールセンター

☎0299-57-3309

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日除く)

小美玉市は水戸ホーリーホックのホームタウンです
水戸ホーリーホックの4選手が
小美玉市PR大使に就任しました！

チケット情報
はこちら



選手たちの
小美玉日記



市町村の日 小美玉市PR大使

5/21(土) 16:00 vs いわてブルージャズ闘

小美玉市に在住・在学・在勤の方は
通常より50%以上お得!!

一般後援席	¥3,000	¥1,500
メインサイド自由席	¥2,500	¥1,000
バックホーム自由席	¥2,000	¥500

LET'S FIGHT TOGETHER

サッカー J2水戸ホーリー
ホックの「小美玉市PR大
使」に、梅田魁人選手、
平塚悠知選手、前田椋介
選手、松田隼風選手が就
任しました。選手たちは早
速、ホームタウンである小
美玉市のPRを開始。今後
の活動は、ブログ (note)
で随時発信していきます。

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)

感染防止対策



広報おみたまは
3つのルールを守って
写真撮影しています

直前まで
マスク着用



撮影時は
会話しない



なるべく
短時間で



市のホームページがリニューアルしましたね。トップページ
がとても分かりやすくなり、目的のものが探しやすくなりました！
メニューのイラストも印象的で素敵です。 50代

ウクライナ侵攻が終結するよう祈りを込め、お寺で千羽鶴
を折っています。ウクライナの方々には一日でも早く安全
で平和な生活をしてほしいです。 70代



小美玉市
PR大使
梅田魁人
平塚悠知
前田椋介
松田隼風

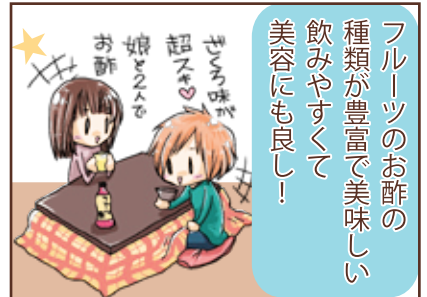
コロナで旅行も控えておりました。落ち着いたらまた小美
玉市を訪れ、茨城空港を利用して旅行に行きたいです。
栃木県40代(ふるさと応援メッセージ)

茨城空港にある公園には、元自衛隊戦闘機が展示されています。
今春、再塗装された戦闘機は、現役当時の姿さながらです。ぜひ
足を運んでみてください！ 商工観光課 鬼沢(入庁2年目)

4コマ小美玉暮らし



Vol.20 「美味しく続く健康」



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 宙

出産を機に小美
玉市民になり
20年。幼い頃
から絵が大好き。現在は趣
味でイラスト描いています。



広報 おみたま
令和4年5月号

編集・発行 小美玉市役所企画調整課
TEL 0299-48-1111 〒319-0192 小美玉市堅倉835
FAX 0299-48-1199 https://www.city.omitama.lg.jp

