



おみたま

5
発行日 21.5.14



第38号

目次 Omitama Information

「小美玉市立元気っ子幼稚園」園舎が完成	2
小美玉市区長会総会	4・5
パスポート申請が市役所でできます	7
特定健康診査(個別健診)ほか	8・9
防音サッシ工事助成	11
わだい	12・13
情報ガイド	14・15
けんこうビュー	17
四季の歌	18
小美玉市の歴史を知ろう	19

新園舎で、楽しい園生活がスタート! 「元気っ子幼稚園」で入園式

待ちに待った2年保育が実施される「元気っ子幼稚園」の園舎がこのほど完成し、4月9日、初めての入園児を迎えて、輝かしい「平成21年度入園式」が執り行われました。

園児は、すべてが初めてのことばかりで、落ち着かないようでしたが、式が始まり、名前を呼ばれると元気に「はい!」と大きな返事をして、立派な態度で参加することができました。



「小美玉市立元気っ子幼稚園」園舎が完成

安心で明るい園舎で
2年保育を実施



小川地区にあった4つの幼稚園（小川、野田、吉影、橘）を統合し、新たに小川地区内（小川234-1）に新設していた「小美玉市立元気っ

子幼稚園」（加瀬博正園長）がこのほど完成し、4月9日、開園式および入園式が行われました。元気っ子幼稚園は、扇型の園舎で



▲ランチルーム



▲ウッドデッキの中庭

バリアフリー設計。どの教室からも屋外運動場が見渡せ、職員室からは、児童や来訪者の確認が容易であるなど、子どもの安全を守る安心で明るい教育環境が確保された開放的な建物です。

同園は敷地面積16,459.84平方メートル（うち屋外運動場3,600平方メートル）、鉄筋コンクリート造1階建て。延床面積2,447.00平方メートル。防音施工の保育室（8室）、プレイルーム（248.10平方メートル）、会議室、保健室、ランチルーム（277.99平方メートル）、預り保育室などがあります。そのほか、ちいさな部屋（3室）、ウッドデッキの中庭（558.09平方メートル）など子どもたちが喜びそうな楽しい空間がいっぱいです。保育定員は、年中（4歳）児100名、年長（5歳）児



▲扇型の園舎

120名で、園児の送迎は専用バスで行われます。

同月26日に行われた竣工式では、島田市長が「幼児期の教育はとても大事。ベテランの教員が揃い、教育環境の整ったこの幼稚園が元気っ子の名にふさわしく元気で笑い声のあふれる幼稚園となるよう、今後とも関係者、地域の皆さまのご支援をお願いしたい」とあいさつしました。

また、沼田教育委員長は「子どもを預けるだけではなく、幼稚園、保護者、地域が一体となって教育に取り組める素晴らしい幼稚園となるよう、力を入れていきたいと思います」と話されました。

園歌、園章が決定 しました!

元気っ子幼稚園の園歌（作詞）とシンボルマーク（園章）を募集しておりましたが、多数の応募作品の中から、園歌（作詞）につきましては古宇田恵美子さん（小美玉市小川）、シンボルマーク（園章）につきましては工藤和久さん（青森県弘前市在住）の作品に決まりました。なお、園歌の作曲については、高野和之さん（小美玉市中延）によるものです。ほのぼのとしたこの園歌は、明るく楽しく元気な園児たちによって歌い継がれていくと思います。

また、シンボルマーク（園章）につきましても、元気っ子幼稚園に集う子どもたちに夢や希望を与えるとともに、地域の皆さまにも親しまれ愛される作品ではないかと思えます。ご応募いただきました皆さまありがとうございます。

元気っ子幼稚園園歌

作詞 古宇田恵美子
作曲 高野和之

一、おはよう 元気な 小川の子
おひさま 先生 おともだち
にこにこ えがおで ごあいさつ
今日も たのしい ようちえん
元気 元気 元気っ子
元気っ子 ようちえん

二、がんばれ 元気な 小川の子
かけっこ ぶらんこ すべりだい
みんなで なかよく あそぼうよ
ひとりじゃないよ なかないで
元気 元気 元気っ子
元気っ子 ようちえん

三、わになれ 元気な 小川の子
なかよく たのしく たすけあう
きらきら お空にさくゆめは
みんなで つないだ にじのはし
元気 元気 元気っ子
元気っ子 ようちえん

新たな福祉作業活動の拠点として 小美玉市地域活動支援センター 「つばさ作業所」が完成

長い間、作業環境の整った場所への移転が望まれていた「つばさ作業所」が、このほど医療センターに隣接する一角に完成し、4月2日、島田市長、伊能淑郎社会福祉協議会会長をはじめ、小倉孝芳心身障がい児父母の会会長、利用者や保護者、行政関係者などが集まり開所式が行われました。

これまで「つばさ作業所」は、小川文化センター内の一室を利用し、狭い中での作業活動を余儀なくされ、利用者数も10名以下にせざるを得ない状況にありました。

利用者や保護者の方から、「もっと利用しやすい作業所にしてほしい」という要望を受け、以前の国保中央病院当直医師用の建物を利用し、作業スペースやトイレを快適な広さに広げ、また車椅子の方も利用しやすいように段差を無くし、玄関にスロープを設ける等の改修工事が全面的に行われました。また、駐車場も確保でき、日当たりのよい明るい作業所が完成しました。

市では障がいがある人もない人も、地域で互いに支えあい、生き生きと活動できるよう、また障がいのある人も持てる能力

を最大限に發揮し、あらゆる分野に参加することができるよう障がい福祉政策に取り組んでいます。

新しくなったつばさ作業所で、利用者の皆さまがそれぞれの能力に応じた生活訓練や就労訓練を行い、交流を深めながら、自信と生きがいを見つけ、積極的に社会に参加されることを期待されます。

開所式では、島田市長が「明るくすばらしい施設で利用者同士交流を深めながら、生きがいを見つけ、積極的に社会に参加してほしい」と述べ、つばさ作業所の新しい出発を喜びました。式の後、作業所で行われた祝賀会には利用者が大勢参加して、「新しくなって、毎日通うのが楽しみです」と嬉しそうに話をしていました。



市長と気軽に意見交換 「女性サロン」を開催

3月27日、市役所議会委員会室において各女性団体の代表者12名が出席して「おみたまハーモニ―連絡会」発足式および会議が開かれました。会議では、同連絡会の運営方針や役員選出、並びに事業内容等についての協議が行われました。

また、発足式の後、「女性サロン」が開かれ、島田市長と約1時間にわたり意見交換が行われました。代表者は、島田市長に女性の立場からさまざまな要望を伝えたり、市政についての質問をするなど有意義な時間を過ごしました。



法務大臣表彰を受賞 人権擁護委員の福田智子さん

4月14日、福田智子さん（竹原）が来庁し、島田市長に法務大臣表彰受賞の報告をされました。

福田さんは、人権擁護に対する深い理解者として、昭和62年6月に委嘱されて以来、21年6カ月（7期）の長きにわたり、教職にあられた豊富な経験を生かして、年間を通じての人権相談活動や啓発活動に積極的に取り組まれました。また、人権被害者の救済にもご尽力されるな



平成21年度小美玉市区長会総会を開催

4月18日、四季文化館（みのくれ）風のホールにおいて、平成21年度小美玉市区長会総会が開催され、総会に先立ち、新任区長45名への委嘱状交付式が行われました。

総会では、平成20年度の事業報告並びに収支決算、会計監査報告と平成21年度事業計画（案）並びに収支予算（案）の審議、役員の一部改正が行われました。さらに、これまで区長という重責を担われ、今回退任される皆さま45名に島田市長から感謝状の贈呈が行われました。

その後、執行部より区長の



皆さまに今年度とりまとめをいただく各種事業の説明と質疑応答が行われました。また、区長の皆さまからは区長の下に届いた地域住民の声やさまざまな要望、検討案件が出されました。

これから緑川忠雄区長会長を中心とする新役員体制のもと、地域のまとめ役、そして地域と行政を結ぶパイプ役としてご尽力いただく区長会役員並びに119行政区の区長は次の方々です。

【区長会役員】

★は新役員

書記	会計	監事	理事	副会長	会長
石田幹治	★小村尚一	★伴山尚武	★前川勇忠	久保田雄候	上田稔
			篠崎正和	沼田俊男	中島淨弘
				稲田金壽	中根要樹
				緑川忠雄	



行政区に
加入しましょう！

小美玉市には、119の行政区（小川51地区、美野里49地区、玉里19地区）があります。それぞれの地区で、住みよいまちづくりに向けてさまざまな交流や、伝統・文化の継承など、特色ある活動を行っています。小美玉市で交流の輪を広げるために行政区に加入しましょう。

問い合わせ 秘書広聴課

☎48-11111

内線1221

平成21年度 小美玉市区長一覧 (行政区順、敬称略)

学区	No	行政区名	氏名
小川	16	宮田	押手 薫
	17	幡谷	幡谷 文雄
	18	川戸	内田 晋
野田	19	稲荷坪	沼田 俊男
	20	野田本田	沼田 金壽
	21	新林	坂井 宗徳
	22	野田古新田	中村 幸一
	23	隠谷	谷口 克巳
	24	鷺沼	櫻井 浩一
	25	伏沼	藤井 操
	26	山川	信戸 勝夫
上吉影	27	世楽	八文字 忠雄
	28	佐才	濱野 克巳
	29	上吉影	森島 和夫
	30	前原	國井 一太

学区	No	行政区名	氏名
小川	1	本田町	柴崎 裕夫
	2	中田宿	下山田 武男
	3	大町	服部 弘一
	4	川岸	山本 洋
	5	横町	片岡 浩
	6	橋向	小島 健一
	7	坂上	田村 勝男
	8	坂下	上田 理裕
	9	二本松	片田 友宏
	10	下馬場	藤本 忠助
	11	小塙	後藤 静夫
	12	立延	郡司 克征
	13	中根	大枝 庄一
	14	下田(一)	久保田 雄候
	15	下田(二)	飯田 勝夫

学区	No	行政区名	氏名
納場	76	手堤	小里栄次
	77	大笹	岩淵勇
	78	寺崎	篠崎正和
竹原	79	竹原	川島忠利
	80	竹原下郷	稲田弘
	81	中野谷	斎藤要
	82	上馬場	清水正一
	83	竹原中郷	小片秀昭
	84	小曾納	櫻井浩
	85	花野井	小林郁男
	86	中台	宮内晃一
	87	希望ヶ丘	宮川重明
	羽鳥	88	大谷
89		金谷久保	島田幸次
90		十二所	佐々木正城
91		高場	小林晃一
92		羽鳥	岡崎忠雄
93		脇山	前島良雄
94		花館	村田誠
95		駅前	久保田晴信
96		東平	前野恵美子
97		旭	石岡和夫
98		羽刈前	奥村進
99		羽鳥市営住宅	長嶺学
100		中峰	山口誠
玉里東	101	岡	上田稔
	102	大井戸平山	滝平佳司
	103	川中子	橋本英一
玉里	104	上高崎	矢口長彦
	105	下高崎	大槻良明
	106	玉里中台	磯行雄
	107	松山	高崎芳行
	108	第二東宝	岡井禎浩
	109	大宮	伴勇
	110	田木谷駅前	高橋良男
玉里北	111	田木谷	鶴町庄二
	112	新田木谷	中島浄
	113	栗又四ヶ	小崎孝則
	114	みどり野	小田泰
	115	第三東宝	古澤康弘
	116	玉里団地	大宅克彦
	117	野村田池	川島三千男
	118	新高浜第一	關澤喜昭
	119	新高浜第二	幡谷捷

学区	No	行政区名	氏名
上吉影	31	飯前	眞家文夫
	32	上合	中根要樹
下吉影	33	前野	清宮松男
	34	宿	小松崎長男
	35	下吉影荒地	田山敏夫
	36	下吉影本田	細谷重男
	37	貝谷	宮崎俊夫
	38	下吉影南原	石田幹治
	39	下吉影古新田	井川文夫
	40	百里自営	小野寺丈司
	41	百里開拓	宮澤昭
	橘	42	羽木上
43		与沢	村山尚武
44		外之内	長島正文
45		倉数川前	藤崎好幸
46		倉数川向	岡部衛
47		与沢百里	小野木伸
48		清水頭	藤岡勉
49		山野	石田正治
50		田中台	清水健二
51		小川ニュータウン	伊藤秀喜
堅倉		52	堅倉
	53	大曲	田谷野次夫
	54	仲丸	前川忠
	55	西明地	木村和男
	56	小岩戸	滑川隆
	57	上小岩戸	嶋田千広
	58	西郷地	井坂佑
	59	柴高	立原明
	60	上鶴田	浅野和男
	61	下鶴田	浅野敦郎
	62	長砂	白田昭
	63	三箇	清水義男
	64	先後	深作仲雄
	65	橋場美	倉田元信
	66	清風台	藤崎良浩
	納場	67	張星
68		部室	秋葉勝美
69		納場	小林繁茂
70		江戸	松嶋一夫
71		江戸住宅	緑川忠雄
72		羽刈	松本義則
73		五万堀	及川浩司
74		北浦	小林敏男
75		高田	山中吉夫

小美玉市国民健康保険 白河診療所

最新の 医療機器を導入し、 レントゲン室の リニューアル

白河診療所に最新のX線テレビ撮影装置および一般撮影装置（レントゲン装置）一式が導入されました。

X線テレビ撮影装置を導入したことで、レントゲンの画像をテレビ画面で確認しながら診察することができるようになりました。より正確で迅速な診察が行えるようになります。

また、一般撮影装置は、歩行や自立が困難な方への配慮がされたものとなっております。撮影にかかると時間も短縮され、撮影した画像もデジタル化されますので、より鮮明な画像での診察が行えるようになりました。



操作室



X線テレビ装置



一般撮影装置

人権擁護委員による 「全国一斉相談」を実施します

昭和24年（1949年）6月1日に人権擁護委員法が施行されました。

そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のために速やかに適切な処理を行います。

全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日に「全国一斉特設相談」を開設し、全国的に人権擁護委員の周知を図ります。小美玉市人権擁護委員連絡会でも「人権擁護委員の日」にちなんで、左記のとおり、特設相談を実施します。地元の人権擁護委員が、人権問題等でお困りの方のご相談を受け付けます。

なお、小美玉市には市長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます。（敬称略）

開設日時 6月4日（木）午前10時～午後3時
場 所 玉里保健福祉センター

※このほか毎月1回特設人権相談を開設しています。

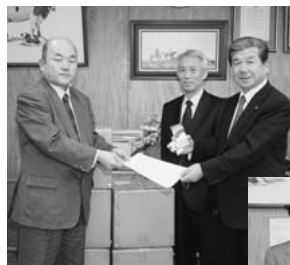
藤田 幹 泰	田山 敏 夫
細山 美 好	大和田 伸 吾
矢口 明 子	伊藤 秋 子
山本 善 也	笹目 秋 子
野口 政 夫	

水戸地方法務局・茨城県人権擁護委員連合会
小美玉市人権擁護委員連絡会
小美玉市保健福祉部社会福祉課

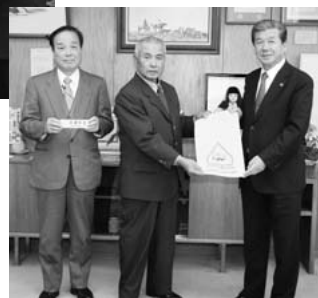
子どもたちの登下校の安全を願い 交通安全グッズ、防犯グッズを寄贈

4月2日、石岡地区交通安全協会の谷中信也事務局長と同協会小美玉連合会の木名瀬裕会長が市役所を訪れ、子どもたちの登下校時の交通安全を願い、市内の全小学校12校に贈る「黄色いランドセルカバー（新1年生用）」と反射材（新2年生用）を寄贈されました。

また、同日、常陽銀行美野里支店の石橋康寿支店長が訪れ、「子どもたちの安全確保にお役立てください」と防犯ブザー（510個）を寄贈されました。



可愛らしい犬型の防犯ブザーを寄贈する石橋支店長



ランドセルカバーと反射レスンバックを寄贈する谷中事務局長と木名瀬会長

DVD

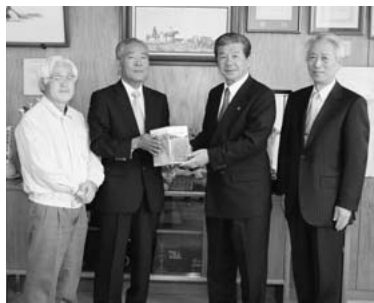
『小美玉の自然』を寄贈

小美玉市の野山や池などの植物、生物の観察・調査並びに自然の保護・育成を長年にわたり続けられている「小美玉生物の会」（矢口芳光副会長）が、4月14日、市役所を訪れ、DVD『小美玉の自然』を市内の小中学校並びに各図書館などの施設に寄贈されました。

このDVD『小美玉の自然』は、市内に生息する野鳥、昆虫、植物を紹介するもので、小中学生向けに作製されています。大人の方で興味のある方は、各図書館でご覧いただけます。

寄贈先…市内の小中学校（16校）

美野里公民館／小川図書館／玉里図書館／羽鳥ふれあいセンター／羽鳥公民館／農村女性の家／農村環境改善センター



パスポート申請が市役所市民課窓口になります!

6月1日(月)からパスポートの申請・交付窓口を市役所本庁市民課に開設します。

平成21年
6月～

●パスポート申請・交付の受付日および時間

受付日 月～金曜日(土日、祝日および年末年始などの閉庁日は除きます。)

申請時間 午前9時～午後4時45分

交付時間 午前8時30分～午後5時30分

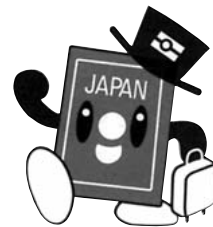
●申請・交付窓口 小美玉市本庁市民課窓口(小川・玉里総合支所での取扱いは行いません。)

●対象者 小美玉市に住居登録している方

●交付までの時間 申請日から8日間(土日・祝日の閉庁日を除きます。)

●パスポートの申請

パスポート申請を本人に代わって代理の方が行う場合は、「申請書類等提出委任申出書」の添付が必要になります。



●必要書類

一般旅券発給申請書・戸籍謄本または抄本1通、身分を証明するもの(運転免許証など)、写真1枚(縦45mm×横35mm、無背景、無帽、正面向きで6カ月以内に撮影されたもの)、収入印紙、茨城県収入証紙(印紙・証紙は市民課窓口でも販売します。)

●手数料(収入印紙、茨城県収入証紙の額)

種類	収入印紙	茨城県収入証紙	手数料額
有効期間10年	14,000円	2,000円	16,000円
有効期間5年	9,000円	2,000円	11,000円
12歳未満用	4,000円	2,000円	6,000円

※6月1日以降は、各パスポートセンターでのお取扱いはできなくなります。

【問い合わせ】 市民課 ☎48-1111

市民税の納付方法が変わります

平成21年10月から公的年金より市県民税が天引き(特別徴収)されることに法律が改正されました。

対象となる方

市県民税を納税する方(20年の年金支給で課税になる方)で下記に該当する方

年齢:平成21年4月1日現在で65歳以上の方 生年月日が昭和19年4月2日以前の方

年金額:年額18万円以上の老齢基礎年金・老齢年金などを受けている方

対象外の年金:障がい年金・遺族年金等天引きの対象にはなりません。

対象とならない方

以下の方は今までどおりの納付になります。

市外に住所を移された方、年の途中で確定申告を修正(出し直した)した方

年金以外の収入のある方

年金以外の収入のある方(営業・農業・不動産・譲渡所得など)は次のいずれかの場合があります。

1.今までどおりの納入 2.年金分のみ天引きその他は今までどおり 3.年金からの天引き

納入方法

1期・2期分 6月、8月の納入は今までどおり納入してください。

3期・4期分 3期・4期分を年金支給月の10月・12月・2月から均等に天引きされます。

※詳しいことは、下記までお問い合わせください。

個人住民税の公的年金からの特別徴収制度が今年10月から始まります 茨城県

何が変わるの?

これまでの銀行等で自ら納める方法から、社会保険庁等が年金から特別徴収(天引き)を行い、直接市町村へ納入する方法に変わります。対象となる方は、銀行等に向く必要がなくなります。市町村では、事務の効率化が見込まれます。

対象となる方は?

「65歳以上の公的年金受給者で、なおかつ個人住民税の納税義務がある方」です。なお、特別徴収となるのは、「年金所得に係る税額」であり、給与など「年金以外の所得に係る税額」は、これまでどおりの方法で別途納税していただくこととなります。

税負担は?

納税方法を変更するものですので、この制度により新たな税負担は生じません。

税額などの詳しい内容は、6月中にお住まいの市町村から送付される「納税通知書」をご確認ください。

【問い合わせ】 税務課 市民税係 ☎48-1111 内線1124・1123

特定健康診査（個別健診）のお知らせ

特定健康診査は集団健診・個別健診・人間ドックのいずれか一つを受診してください。個別健診をご希望の方は、受診券・被保険者証・個人負担金をお持ちになり受診してください。

実施期間は平成21年12月31日までとなります。健診結果については、医療機関から後日通知されます。

項目	対象者	内容等	個人負担金
個別健診	40歳～75歳未満	尿検査、身体測定（腹囲を含む）、血圧、採血（脂質・肝機能・血糖） ★満65歳以上の生活機能評価は実施しません	2,000円

*前年度の健診結果に基づき医師が必要と認めた場合に実施する項目 心電図・眼底・貧血

個別健診実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
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
やまぐち医院	小美玉市栗又四ヶ1747-10	0299-37-1055
小川南病院	小美玉市小川733	0299-58-1131
新澤医院	小美玉市堅倉995	0299-48-0034
小美玉市医療センター	小美玉市中延651-2	0299-58-2711
希望ヶ丘ひきクリニック	小美玉市中台843-10	0299-36-8101
米村脳神経クリニック	石岡市東石岡2-13-27	0299-26-7526
渡辺クリニック	石岡市東光台4-14-30	0299-26-7633
石岡診療所	石岡市国府2-4-9	0299-24-5080
柏木医院	石岡市石岡2158-3	0299-22-2874
関クリニック	石岡市府中3-1-7	0299-23-8300
ごとう内科	石岡市石岡1-14-1	0299-36-0510
川並クリニック	石岡市府中2-6-15	0299-22-3301
杉並クリニック	石岡市杉並2-2-19	0299-27-6700
石岡市医師会病院	石岡市大砂10528-25	0299-23-4113
山王台病院	石岡市東石岡4-1-38	0299-26-3130
斉藤病院	石岡市旭台1-17-26	0299-26-2131
田中クリニック	石岡市鹿の子1-11-10	0299-23-2288
岡崎内科医院	石岡市府中1-3-21	0299-22-2014
石岡ひかりクリニック	石岡市東大橋1898-5	0299-26-8055
芹澤医院分院	石岡市石岡3165-17	0299-22-2035
府中クリニック	石岡市府中5-11-1	0299-22-2146
藤井内科クリニック	石岡市鹿の子2-1-36	0299-35-5005
石岡第一病院	石岡市東府中1-7	0299-22-5151

★実施医療機関は、近隣の一部を掲載しました。他の医療機関もありますので、必要な方は、医療保険課までお問い合わせください。

●問い合わせ

小美玉市 医療保険課 国保係 ☎48-1111

小川総合支所総合窓口課 総合窓口係

玉里総合支所総合窓口課 総合窓口係

人間ドック・脳ドック健診の助成を行います

国民健康保険に加入している満30歳以上（健診日現在）の方で、国民健康保険税を完納している世帯に属する被保険者が対象です。あらかじめ、医療機関で希望健診日の申込みをしてください。市の集団健診・個別健診を受けられる方は申込みできません。

- ★募集期間 6月から随時
- ★募集定員 人間ドック検診 300名 脳ドック検診 100名
- ★申込先 小美玉市役所 医療保険課 国保係
小川総合支所、玉里総合支所 総合窓口課 総合窓口係
- ★申込方法 医療機関で検診日の予約をする ⇒ 市役所、総合支所の窓口で申請する
人間ドック・・・保険証・印かん・健康診査受診券（40歳～75歳未満の方）
脳ドック・・・保険証・印かん
- ★特定健診 40歳～75歳未満の方については、特定健康診査の項目が含まれます。65歳以上の方の生活機能評価は実施しません。

医療機関 人間ドックと脳ドックの併用はできません（どちらか一方の助成となります）。

	医療機関名	電話番号	実施期間	料金	市補助金	一部負担金	
人間ドック	（財）茨城県 メディカルセンター	029-243-1111	H21.6.1 ～H22.2.28	39,900円	20,000円	19,900円	
	土浦協同病院附属診療所 農村健康管理センター	029-826-3221		40,370円		20,370円	
	石岡市医師会病院	0299-23-4113		38,050円		18,050円	
	石岡循環器科 脳神経外科病院	0299-58-5211		42,000円		22,000円	
	小川南病院	0299-58-1131		31,500円		11,500円	
	希望ヶ丘ひきクリニック	0299-36-8101		特定健康診査は H21.6.1 ～H21.12.31		31,500円	11,500円
	新澤医院	0299-48-0034		32,200円		12,200円	
	小美玉市医療センター	0299-58-2711		42,000円		22,000円	
	（財）筑波 メディカルセンター	029-856-3500		40,110円		20,110円	
脳ドック	石岡循環器科 脳神経外科病院	0299-58-5211	H21.6.1 ～H22.3.31	25,200円	10,000円	15,200円	
	山王台病院	0299-26-3130		20,000円		10,000円	

健診当日、一部負担金を健診機関へお支払いください。

●問い合わせ

小美玉市 医療保険課 国保係 ☎48-1111
小川総合支所総合窓口課 総合窓口係
玉里総合支所総合窓口課 総合窓口係

リフレッシュウォーキング教室参加者募集(7~9月)第2弾

楽しくウォーキングを学んで、脂肪をためにくい身体づくりを始めませんか！

これからウォーキングを始めたいという方、1人でウォーキングをするのは恥ずかしいという方、または、すでにウォーキングを行っているけど効果が出にくいと感じている方も、もう一度基本から一緒に学びましょう。

シューズの選び方から、ウォーキング前後の身体のお手入れ、水分補給・時間やペースの決め方など、ご家庭でも継続してウォーキングができるように基本をしっかり学びます。また、食生活も含めて生活習慣改善のお手伝いをいたします。この機会に、運動だけでなく食生活も含めて、日常生活を振り返ってみましょう。

【対象者】 40～69歳の方で3ヵ月継続して参加できる方（小美玉市に住民票がある方）

※治療中の方は主治医の運動許可が必要です。

【定員】 30名（市の運動教室が初めての方を優先とします）

【料金】 1,000円程度（3ヵ月分）

・講習代・・・500円

・保険料・・・500円程度

【講師】 健康運動指導士・管理栄養士 古仁所 祐子先生

【会場】 四季健康館・四季の広場

【日程】 全12回

7月・・・2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木) 30日(木)

8月・・・4日(火) 20日(木) 27日(木)

9月・・・3日(木) 8日(火) 17日(木) 24日(木)

〈時間〉 木曜日：午前9時30分～11時45分

火曜日：午後1時～3時15分

【申込期間】 6月9日(火)～19日(金)

【申込み・問い合わせ】 四季健康館 ☎48-0221（健康増進課）

※土日・祝日は除く

午前8時30分～午後5時30分



『茨城空港見学会』参加者募集!

市では、平成22年3月の開港に向けて工事が進む、首都圏の北の玄関口『茨城空港』への見学会の参加者を募集します。参加ご希望の方は、以下の内容をご覧のうえご応募ください。なお、参加は無料ですが、先着順ですので、定員になり次第、締め切らせていただきます。お早めのご応募をお待ちしております。



1. 開催日時等

■開催日時：6月11日(木) 午後から

■集合場所：小美玉市役所および小川総合支所

■出発時間：午後1時(小川総合支所は、午後1時20分)

■見学場所：茨城空港ターミナル地区周辺など

*詳細は参加者が決定次第、事務局からご連絡します。

2. 定員

■定員 30名程度

*なお、小学生以下の方は、保護者の同伴が必要となります。

*定員になり次第、締め切らせていただきます。

3. 募集期間

■5月22日(金)から定員になり次第終了。

*募集開始前の申込み並びに事前予約などは行いません。

4. 応募方法

参加を希望する方は、以下の必要事項をご記入のうえ、ファックスまたは電子メール等でお申込みください。申込みは先着順となりますので、お早めにお申込みください。

①郵便番号、住所、電話番号 ②氏名、性別 ③生年月日、年齢

④勤務先または学校名

(役職名または学級名なども記入願います。)

⑤集合希望場所

5. 応募・問い合わせ(事務局)

〒319-0192 小美玉市堅倉835番地

小美玉市 市長公室 空港対策課内「茨城空港見学会」担当

☎48-1111 内線1171 FAX48-1199

電子メール kuko@city.omitama.lg.jp

ホームページ <http://www.city.omitama.lg.jp/hyakuri/index.html>

小川地区 の方へ

防音サッシ工事への助成を行います

小美玉市では、百里飛行場の民間共用化に伴う航空機騒音を軽減するため、昨年度に引続き、茨城県と共同で、個人住宅の防音サッシ設置に要する工事費への助成を行います。対象となる工事および住宅等は、以下のとおりです。ぜひ、ご活用ください。

◎申込みの対象となる住宅（図参照）

対象住宅	補助金限度額	備考
75 W以上の区域において防衛施設庁告示（平成元年6月30日）後に新築された住宅	10万円	国による防音工事の助成を受けることのできない住宅
70 W～75 Wの区域に存在する住宅	5万円	

◎対象となる工事（新築のみならず増築・改築を含む）

- 防音ガラスを設置する工事
- 防音サッシ（窓枠含む）を設置する工事
- 内窓を設置する工事
- その他遮音性および気密性の向上にかかる工事
- 上記の工事に係る付帯工事 等

〔工事を行う業者の選定および契約等は、申請者が行ってください。〕

※対象となる住宅の所有者で、補助金の助成を希望する方は、制度の内容および添付書類等を確認のうえ、お申込みください。詳しくは、下記の申込み・問い合わせ先までご連絡ください。

◎添付書類

- ・建物評価証明書または建物登記簿謄本の写し
- ・住民票謄本
- ・工事概要書（工事内容、工事箇所等を記載したもの）
- ・工事見積書
- ・使用材料一覧表（製造所および型番等を記載したもの、カタログの写し）

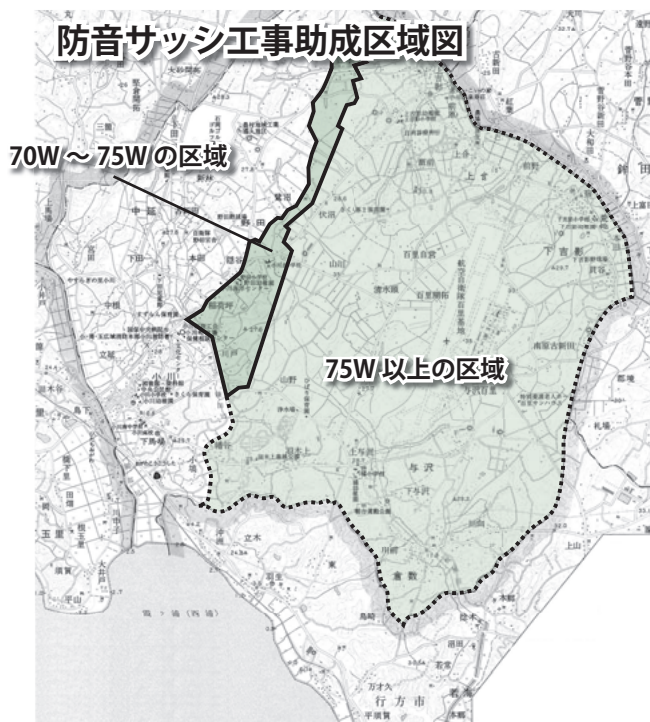
◎申込締切・・・平成22年1月29日（金）

◎申込み・問い合わせ

小美玉市役所 市長公室 空港対策課

☎48-1111 内線1171

（申込用紙は市ホームページ、市役所および小川総合支所に備えてあります。）



市民劇団「演劇 Crew Cosmo's」 が公演



昨年11月、ここ小美玉市で開催された「第23回国民文化祭・演劇祭」でみごとな演技を披露した劇団「演劇 Crew

わだい

Cosmo's」が再結成し、新しいメンバーを加えて、4月4日、5日の2日間、生涯学習センターコスモスで初公演を行いました。

初公演は、ルイス・キャロル作「不思議の国のアリス」をアレンジした作品で、マザーグースの歌による赤木三郎台本の「ありす」が上演されました。舞台の上では、不思議な旅のようすがコミカルに演出され、ありすの可愛らしさとありすが会おう奇妙な人たちが物たちとの楽しい歌や踊りに、会場からは大きな拍手が沸いていました。

第3回小美玉市近隣市町村 少年柔道大会

3月15日、美野里中学校武道館で近隣市町の中学校およびスポーツ少年団「第3回小美玉市近隣市町村少年柔道大会」が開催され、日ごろの練習で鍛えた力と技を競い合いました。大会の上位入賞者は次のとおりです。

小学1年生の部(混合)	準優勝：金杉 蒼生(玉里少年柔道)
小学2年生の部(混合)	優勝：柏倉 円(玉里少年柔道)
	第3位：保田宗一郎(羽鳥柔道)
	磯部 端樹(羽鳥柔道)
小学4年生男子の部	準優勝：矢口 直樹(玉里少年柔道)
	第3位：永井 史斗(羽鳥柔道)
小学5年生男子の部	優勝：小林 勇輝(羽鳥柔道)
	準優勝：塚原 康太(羽鳥柔道)
小学3・4年女子の部	優勝：柏倉 琴音(玉里少年柔道)
	準優勝：加藤 萌乃(羽鳥柔道)
小学5・6年女子の部	優勝：矢口 綾香(玉里少年柔道)
	第3位：土田 瑞季(羽鳥柔道)
中学1年男子の部	準優勝：安田 隆人(美野里中)
	第3位：紀ノ川慎也(美野里中)
中学2年男子の部	準優勝：宮澤 貢(美野里中)
	第3位：井坂 優志(美野里中)



134 団体が出場！ 平成20年度小美玉市小・中学生剣道大会



3月20日、石岡市運動公園体育館において、小美玉市剣道連盟主催の平成20年度小美玉市小・中学生剣道大会が県内の小・中学生約800名(監督含む)が一堂に会し、盛大に開催されました。

今大会には、134団体(小学生54団体、中学生男子46団体、中学生女子34団体)が参加出場し、熱戦が繰り広げられました。

大会結果は、次のとおりです。

小学生の部

優勝	(財)勝田若葉会
準優勝	芳明館
第3位	戸頭剣友会 堅倉剣道スポーツ少年団

中学生男子の部

優勝	猿島中学校
準優勝	明光中学校
第3位	美野里中学校 国田中学校

中学生女子の部

優勝	猿島中学校
準優勝	結城東中学校
第3位	常北中学校 岩間中学校

交通安全教室を実施 小美玉市交通安全母の会連合会

小美玉市交通安全母の会連合会（久保田テル会長）では、市内の各幼稚園入園式・小学校入学式にあわせて、新入園児および新生とその保護者に交通安全リーフレットを配布し、交通安全ミニ講話を行っています。

小川小学校では小川支部の会員から入学式終了後、新1年生に会員から集められた材料で作ったお手玉と交通安全のリーフレットが配布されました。お手玉は、使うことにより脳が活性化される伝統的な遊びです。手作りのぬくもりあるお手玉を手にして、子どもたちからは「ありがとうございます」と元気に大きな声でお礼がありました。

久保田会長は、「交通事故のない明るいまちづくりを推進するため、会員が協力し合い、幼稚園入園式・小学校入学式時の交通安全教室をこれからも続けていきたい」と話していました。



4月の茨城空港見学会

4月9日、一般公募の28名の参加者により、茨城空港建設地と茨城空港のアクセス道路として整備が進む東関東自動車道水戸線の工事現場の見学会が実施されました。

はじめに、茨城空港ターミナル地区で、空港の整備状況や就航する航空会社などの説明の後、新設滑走路や現在建設中のターミナルビルなどを展望しました。

また、東関東自動車道水戸線の建設現場では、茨城町内でネクソ担当による高速道路の整備状況の説明を聞いた後、寛政川橋の建設現場を見学しました。

参加者からは、「茨城空港から韓国に旅行に行きたい」、「空港の近くまで高速道路ができて便利になる」などの意見が聞かれました。



清掃活動を実施しました！ 小美玉市消費生活の会小川支部 小川くらしの会

3月17日、小美玉市消費生活の会小川支部（小川くらしの会）で、百里基地周辺の清掃活動を行いました。

小川支部では、毎年、百里基地周辺の清掃活動を実施していますが、空き缶やお弁当くず等の不法投棄がなくなっていないのが現状です。

大曽根支部長は、「不法投棄がなくなることを願い、小美玉市の住みよい地域づくりのために清掃活動を続けていきたい」と話されました。



第11回ハッピー・イースター 卵あそびコンテストで受賞

卵の殻（から）を使って作品を仕上げる「第11回ハッピー・イースター 卵あそびコンテスト」（主催：卵あそびコンテスト実行委員会、審査委員長：田保橋 淳・多摩美術大学名誉教授）の表彰式が、3月21日、イタリア文化会館（東京都千代田区）で開催され、本市の小学生2人の作品が見事入賞し、表彰されました。

「ハッピー・イースター 卵あそびコンテスト」は、春の訪れを祝うイースターの象徴である「卵」をテーマに、卵の殻（から）を使った工作作品と卵を使ったエッセイを全国から募集し、作品の制作を通じて、親子のふれあいや卵の殻（から）の再利用によるリサイクルの向上と創造性の発達を目的に行われています。

アート部門 小学生の部

審査員長賞 野口拓丸さん（玉里北小5年）

特別賞（NHK会長賞）吉川 輝さん（玉里北小5年）

※学年は、3月21日現在となります。

*作品は、20ページに掲載



情報ガイド

平成21年度茨城県県単造林事業の補助が受けられます

山林保全のため植林等を希望される方に、県から補助金を交付します。

対象

市内で5アール以上の森林等へ植林(75本以上)、下刈(林齢15年生)、除間伐・枝打ち(林齢11～30年生)を行う予定の方。
※条件
・植林は5年間で下刈をすること、森林国営保険に加入すること、除間伐は森林国営保険に加入すること。

申込期限 5月29日(金)
午後5時30分まで

その他
農地(開墾地等)への造林は、必ず農業委員会や農地転用手続きをしてから植林してください。
農政課振興係
☎48-11111
内線1155

歯の何でも電話相談

歯科医師が入れ歯やインプラント、矯正、歯周病、治療費など歯に関する悩みや質問などに応じます。
日時 6月14日(日)
午後2時～5時

受付電話番号

☎029-823-7930
☎029-835-0737

相談料 無料
主催 茨城県保険医協会

電波のルールを守りましょう

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化します。

私たちの生活や安全に必要なテレビ・ラジオ放送、携帯電話、警察・消防・救急用無線などの電波利用を保護し、安全で豊かな社会を実現するために、電波はルールを守り、正しく使いまししょう。

関東総合通信局

●不法無線局による混信・妨害
☎03-6238-1939
●テレビ・ラジオの受信障害
☎03-6238-1945
●地上デジタル放送の受信相談
☎03-6238-1944

「平成21年度茨城県消費生活相談員等養成講座」受講者募集

茨城県では、県や市町村の消費生活センター等において相談業務

に従事できる人材を養成するための講座を開催します。消費者問題に関心を持ち、専門知識の習得に意欲を持った人を募集しています。

開催会場

水戸合同庁舎
水戸市柵町1-3-1

開催日

◆**第一部 基礎コース**(2日間)
7/4(土)、7/5(日)
◆**第二部 専門コース**(5日間)
7/11(土)、12(日)、18(土)、25(土)、8/1(土)

受講料等

◆**受講料**は無料、ただしテキスト代は受講者負担
※9月に土浦市内で、11月に筑西市内で同じ講座を開催します。
※定員になり次第、締め切りになります。
詳しくは左記までお問い合わせください。

申込期限

6月12日(金)
◆**申込先**
茨城県消費生活センター
〒310-0802
水戸市柵町1-3-1
水戸合同庁舎内

☎029-1224-4722
FAX 029-1226-9156
HP: <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/seikan/syose/>

「初心者のためのゴルフ教室」参加者募集

日ごろの運動不足とストレス解消のために、あなたもゴルフを

じめてみませんか。初めてクラブをにぎる方でも、楽しくコースでプレーができるようになります。
開講日
6月8日～7月10日 毎週火・金
※初回の6月8日のみ月曜日となります。

・都合によりドライバーは教室の内容に含まれません。
・教室終了後はレッスンラウンドを予定しています。
(プレー費は自己負担)

時間 午後5時～7時
会場 太平洋クラブ&アンソニエツ 美野里コース内練習場
(6月8日の開講式は農村環境改善センター)

参加対象

一般・市内在住者、市内在勤者で初心者の方。
(経験10年以下、もしくはコースで100をきったことのない方)

募集人数

20名(定員になり次第締切り)
受付期間 5月25日(月)～31日(日)
参加料 3,000円
講師 太平洋クラブ&アンソニエツ研修生

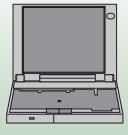
個人で用意するもの

ゴルフクラブ、運動靴(改善センターで実施する開講式のときは体育館シューズ)
申込先
茨城県教育委員会 生涯学習課
玉里海洋センターまたは、希望ヶ丘公園へ参加料を添えて直接お申込みください。
☎47-0167



柵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.sasamitu.co.jp/

ささみつ

検索

新築/増改築/小さなリフォームなど

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 半澤誠悦・松本悦子

社交ダンス教室

**木造住宅耐震診断士
派遣事業のご案内**

12,000円で木造住宅の耐震診断ができます。

市では地震に強い、安全で安心なまちづくりを推進するため、一定の条件を満たす戸建木造住宅を対象に、茨城県木造住宅耐震診断士を派遣する『小美玉市木造住宅耐震診断士派遣事業』を実施します。

◆対象となる木造住宅の要件

- ① 一戸建て住宅または併用住宅（住宅部分の床面積が過半のもの）
- ② 昭和56年5月31日以前に着工された住宅
- ③ 在来軸組工法、枠組壁工法による木造2階建て以下の住宅
- ④ 延べ面積が30㎡以上の住宅

小美玉市消費生活相談員を募集します！

- ◆募集人員 2名
- ◆応募資格

次のいずれかの資格を有する者、または同資格を取得する見込みの方で、パソコンの基礎的操作ができる方。

- 1. (独) 国民生活センターが認定した「消費生活専門相談員」の資格
- 2. (財) 日本産業協会が認定した「消費生活アドバイザー」の資格
- 3. (財) 日本消費者協会が認定した「消費生活コンサルタント」の資格

◆勤務条件

- 1. 身分 消費生活相談員（非常勤嘱託職員）
- 2. 勤務日時 週3日
午前8時30分～午後5時30分まで
- 3. 勤務場所 小美玉市消費生活センター
(小美玉市堅倉835番地 小美玉市役所内)
- 4. 勤務内容 消費生活に関する相談・苦情（製品・サービス等に関するものを含む）の受付・助言およびあっ旋、消費者啓発等、その他消費生活の安定と向上に関すること。

◆報酬 日額10,000円（※通勤手当無し）

◆選考方法 書類および面接による選考（面接日は、申込期限後お知らせします。）

◆応募方法

市販の履歴書（写真貼付・本人自筆）、認定書の写しを7月31日（金）までに小美玉市役所地域振興課へ持参、または郵送にてお申込みください。（提出された書類は返却しません。）

◆申込み・問い合わせ

小美玉市役所 地域振興課 市民安全係
〒319-0192 小美玉市堅倉835番地
☎48-1111 内線1132

◆申込方法

- ① 対象住宅の所有者かつ居住者
- ② 市税の滞納がない者

「木造住宅耐震診断申込書兼市税納付状況調査・確認同意書」を記入し市役所都市整備課または各総合窓口へお申込みください。

◆自己負担金

2,000円/戸

◆申込期限 7月31日（金）

21年度対象戸数は、先着順で50戸を予定

岡都市建設部都市整備課建築係

☎48-1111

内線1413・1414

※悪質な業者による勧誘にご注意ください。

茨城県木造住宅耐震診断士を装い、不必要な耐震診断や改修等を勧める悪質な業者による勧誘にご注意ください。

**(社)日本リウマチ友の会茨城支部
「43周年大会」講演会**

日時 6月7日（日）

午後1時～4時30分

会場

ワークプラザ勝田（ひたちなか市勤労者福祉センター）

内容

- ・ 医療講演「新しいリウマチ治療と問題点」綾邊健彦先生（あやべ内科医院）
- ・ 体験談「銀メダルまでの道のり」神谷千恵子氏（北京パラリンピックアーチエリート銀メダリスト）

・ 療養相談あり
参加費 無料（参加申込み不要）
岡(社)日本リウマチ友の会
茨城支部 大井川
☎029-273-4895

6月

休日診療当番医(外科) 緊急診療所(内科・小児科)

緊急診療所(石岡市医師会病院内) ☎23-3515

6月

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分		休日
日	外科	
7	渡辺クリニック (石岡市) ☎(26)7633	6月7日・14日 ◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
14	府中クリニック (石岡市) ☎(22)2146	6月6日・7日・13日・14日 ◆受付 午後7時～10時30分

◆病気やケガのとき、お医者さんを探す(24時間対応) ☎029-241-4199

◆お子さんが急な病気などで相談したい時(相談時間:午後6時30分～午後10時30分) ☎029-254-9900

任せて!! 防犯・警報・システム機器 安心安全

ホームセキュリティ 月5,000円～(警報機器、設置工事費別途)

企業セキュリティ・遠隔動画監視システム 防犯整備士により防犯診断など相談承ります。

中央警備保障株式会社

茨城県小美玉市江戸576番地3(県立中央高校脇) TEL0299-46-4855 FAX0299-46-4857

今月21日 裁判員制度 スタート!!



裁判員制度とは??

裁判員制度は、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判員6人が3人の裁判官と一緒に決めてもらう制度です。

裁判の進め方やその内容に国民の視点、感覚が反映されますので、その結果、裁判全体に対する国民の理解が深まり、裁判がより身近に感じられ、司法への信頼が高まっていくことが期待されています。

裁判員制度がスタートした後は?

5月21日の制度開始以降、事件が起訴され、裁判の日程が決まった段階で、水戸地方裁判所は、昨年の秋に作成した裁判員候補者名簿（茨城県内においては7600人）の中から、その事件の裁判員候補者をくじで選びます。くじで選ばれる人数は通常1件あたり50人から70人程度となります。

くじで選ばれた裁判員候補者の方々には、裁判員を選ぶ手続（選任手続）の日に裁判所にお越しいただくためのお知らせを、選任手続の日の6週間前までにお送りします。裁判員候補者の方々にはあわせて、質問票をお送りします。

《対象事件の代表例》

1. 殺人罪
2. 強盗致死傷罪
3. 傷害致死罪
4. 危険運転致死罪
5. 現住建造物等放火罪
6. 身の代金目的誘拐罪

など

質問票とは?

質問票では、裁判が行われる日程を前提に、裁判員となることを辞退する申し出の有無及びその事情などをお尋ねします。質問票に記載された内容から、辞退事由に当たることが明らかになれば、裁判所は、事前に辞退を認め、選任手続のためになくともよいようにします。

選任手続の当日は?



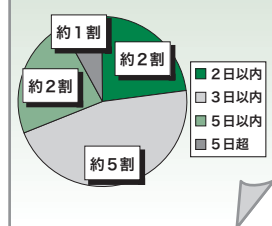
裁判員候補者待室

選任手続の当日は、裁判員として参加していただく事件の概要をご説明し、被告人や被害者と知り合いかなど、公平な裁判をすることができないような特別な事情があるかどうかをどうにかをお尋ねします。また、改めて、辞退のご希望についてもお尋ねしますので、この段階で辞退を申し出ていただくこともできます。

その上で、裁判所は、辞退が認められるご事情があるかどうか、公平な裁判をすることができないような特別な事情があるかどうかなどを判断し、辞退などが認められた方以外の裁判員候補者の中から、くじで6人の裁判員を選びます。

《裁判にかかる日数》

→ 3日以内が約7割



裁判員制度の実施後も、皆さまにさまざまな情報をお知らせしていきます。裁判員制度の詳細については、裁判員制度ウェブサイト <http://www.saibanin.courts.go.jp/> でも紹介しています。

水戸地方裁判所総務課

☎ 029-224-8408



裁判員裁判棟の外観

裁判員候補者になった方は注意ください。

裁判員候補者のプライバシーや生活の平穏を守るため、裁判員候補者になったことを公にすることは法律上禁止されています。「公にする」とは、インターネット等で公表するなど、裁判員候補者になったことを不特定多数の人が知り得る状態にすることをいいます。休暇を取ったり、相談をしたりするために会社の上司や同僚、家族に話をし、書類を見せただけは全く問題ありません。

けんこうビュー



『早寝早起き朝ごはん』をすすめるワケ ～体と脳を育む生活リズム～

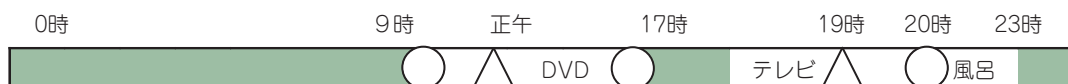
新生活が始まり、「朝なかなか起きられない」「ボーっとして仕度に時間がかかる」「先生の話集中して聞いてもらえない」と、お困りのお子さんはいませんか？お子さんの寝る時間は何時頃？朝ごはんはきちんと食べていますか？

早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べると、頭も体もしっかり動くようになります。お友達と元気に遊び、集中して話を聞くようになり、夜、早い時間に寝つけるようになります。

どうすれば生活リズムを整え、早寝早起きになれるか、ポイントをご紹介します。

生活リズムの整っていない子

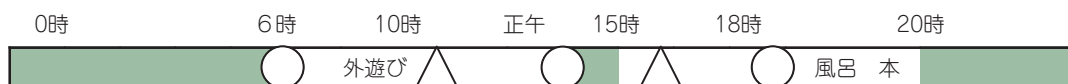
○…食事 △…間食 ■…睡眠



- ・朝起きられない。したくに時間がかかる。
- ・食べ方にムラがある。少食でやせ型。
- ・ぼーっとして、集中して先生話を聞いてもらえない。いらいらして、友達とけんかをする。
- ・夜遅くまで眠らない。布団に入っても寝つけない。



生活リズムの整っている子



- ・早く起きる。朝ごはんをしっかり食べ、したくも早い。
- ・集中力が増し、体も頭もしっかり動く。友達とやりとりがよくでき、仲良く遊ぶ。話をよく聞く。
- ・昼間活発に動くので、夜は早い時間に寝る。



～生活リズムを整えるポイント～

- ①まず早起き!! 決まった時間に起こす
- ②朝はカーテンを開け、日の光を浴び心身ともに目覚めさせる
- ③起きたらしっかりと朝ごはんを食べる
- ④昼ごはん、夕ごはんともに決まった時間に。昼寝は早めに。
昼ごはんが遅くなり、昼寝が遅くなり、夜寝ないといった悪循環にならないように。夜の寝つきに影響が出ないように、15時以後の昼寝は避けましょう。
- ⑤昼間は元気に外で遊ぶ
日中の活動は夜の深い睡眠につながります
- ⑥ぬるめのお風呂で就寝直前のお風呂は避ける
体温が下がったときに眠りやすくなります。
- ⑦夜は毎日同じ時間に布団に入る
夜10時～2時までの睡眠は成長ホルモンが2倍分泌されます。夜9時頃までには寝ましょう。
- ⑧「寝る儀式」をつくる
ぬいぐるみに「おやすみなさい」のあいさつをしたり、本を読む、子守唄を歌うなど、お子さんが安心できる特定の行動をとるとスムーズに寝付くようになります。寝る少し前に照明は消し、なるべく静かな環境にしましょう。

★キッズヒップホップダンス★生徒募集中!!

場所:小川文化センター2F
日程:毎週土曜日
◆キッズクラス(3歳～6歳)
14:30～15:30
◆小学生クラス(6,7歳～)
15:30～16:30
月謝:キッズクラス…¥3,000-
小学生クラス…¥4,000-
講師:KENTA/MARI

体験レッスン
無料!!
※お一人様1回限り



ヒップホップダンスとは?
アーティストで言うところのEXILEや
W-indsが踊っているようなダンスです。

詳しくはこちら➔



<http://www.ibaraki-dance.jp/dragonroad>

四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

小川短歌会

古希半ば尚農業に真向うとハウスに南瓜茄子トマト蒔く
目鼻おぼろに風化するけき石羅漢その有るが儘を冬日は包む
暖冬に梅香はすでに満ちたるを鶯の声の未だ聞こえず
下脚障害の夫と歩み来し五十年涙せしあり喜びもあり
競走馬を連れてドバイに飛ぶ孫も日本の繁栄になう一人ぞ

みのり短歌教室

おだやかな冬の日差しにつつまれてわが家の犬は庭に寝ている
老夫婦のまきし大根みどり増し遠まわりして見るは楽しき
サルビアは冬日さしこむ窓際に赤あか咲きて年を越したり
枯れ葦をゆらす風吹く巴川細き流れにさざなみのたつ
嫁ぎゆく娘の幸を願いつつ今年も飾る木目込みのひな

みのり短歌教室

「こころ折って」「次こころ折って」幼子の指示に二つの紙籬並ぶ
草引けば冬眠のかえる跳び出して夕闇せまる畑に失せゆく
常よりも早き収穫目ざさむと二週間前いんげんを蒔く
里山に木の実尽きしかモズの来て啼き合いながら庭木を渡る
応えなく回る庭先白蓮の沢なる下に友は草引く

玉里短歌会

卒業の記念の梅樹幹裂ける吾も老いたり足引きて訪ぬ
ひとつ消えふたつ消えゆく若き日の父に連なる思い出手繰る
九十の年坂登り靖国の九段の花に戦友偲ぶ
苦勞せし姉はC型肝炎と闘い生きる六十六歳
春蘭の花に五つの名があると新聞に知る彼岸入りの日

寄稿

人はみな生れながらに授かった宿命背負い辿る歲月
子は無くもカーネーションに囲まれて夫と一緒の母の日過ごす

【お詫言ひ】

前号に掲載の短歌と俳句に誤りがありました。ここに訂正し、お詫びいたします。

小川短歌会

如月の沼面を染むる残照は一巾の帯となりて耀ふ

くるみ俳句会

干支絵馬の風に揺るるや春の宮

宮	登志子	永作	喜代子	鶴町	俊子	白根	沢清	菊地	道香	皆藤	充孝	清水	由雄	宇都宮	和子	石崎	絹子	皆藤	豊子	小林	英子	佐藤	まさ	白井	ふく江	高柳	義信	石橋	吉生	立原	忠次	柴野	忠哲	平野	ふさ	小松庄治	右衛門	平澤	ヒロ江	根本	智恵子	幡谷	啓子	宮本	長治	石田	はる江	鶴町	俊子
---	-----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------	-----	----	-----	----	-----	----	----	----	----	----	-----	----	----

小川俳句会

八十路坂越して花見のクラス会(タイガー同窓会)
靖国に今年も咲いたさくら花
花の下小川の土手に釣の人
さくら花手に触れて香を確むる
満開の桜が染める歩道かな

みづうみ俳句会

半眼に花見在すや野の仏
シャボン玉森はみどりを戻しおり
縄跳びの児の頬染めて風光る
抱かれし嬰が眼で追ふシャボン玉
北山の花の坂道吹雪ける

みのり俳句会

庭に出てほんのり香る春日かな
春田道日毎に殖えし人の影
にわたりの鳴く声届く春の昼
空青く花満開となりけり
土を踏む春の近づく靴の音

檸檬の会

名に不服ありそでなさせそ犬ふぐり
波騒ぐ溜沼や舟の影もなし
今帰る遠音きしませしじみ船
鯉のぼり父母のおもいは風の中
ドラマめく溜沼日和の春日傘

くるみ俳句会

雲雀野にまどふ光とおもひけり
春古刹孔雀気ままに啼きにけり
蔵の街難の香りに雛の風
山住みの煉けし紙の春障子
道の駅籠一杯の春野菜

玉里俳句おたまじゃくしの会

初蛙映る白雲泳ぎけり
百年の垂れ桜の花まぶし
昨夜の雨上り筑波に春の雪
糸桜お顔明るき地藏尊
人の世をはるかあなたに鳥帰る

亀井	幸子	野口	初江	生駒	幸子	石橋	ひろ	遠藤	信	塚田	文江	島田	篁村	茅場	久子	大塚	幸子	荒井	栗山	木村	小夜子	矢口	富久	三輪	挺子	檜原	俊	網代	奈津江	坂	光子	木名瀬	やえ子	宇津野	岩子	井坂	みつぎ	滑川	きぬ糸	榎本	喜代子	中島	恵子	長島	久美子	笹目	徹	鈴木	令子	鈴木	徹	清水	静子	国友	信子	内田	とみ	田山	一男	河原井	美代
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	---	----	-----	---	----	-----	-----	-----	----	----	-----	----	-----	----	-----	----	----	----	-----	----	---	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----

はぐろこふん 羽黒古墳

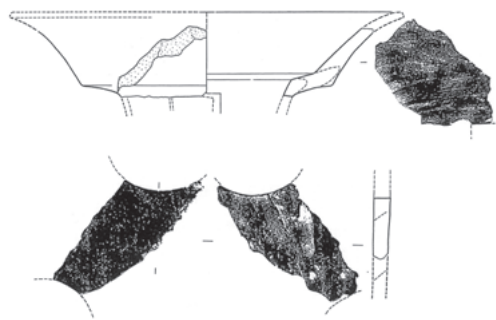
古墳と云えば、玉里地区が有名ですが、園部川をさかのぼり、美野里の竹原地区に入ると、突如として六十mに近い前方後円墳が現れます。美野里地区では最大規模を有する前方後円墳、羽黒古墳（はぐろこふん）です。

前方部と呼ばれる部分が細長く後円部に比べて高さが低い形状をしているのが特徴で、古墳時代前期（四世紀）の典型的な前方後円墳です。

四世紀後半に築造された古墳と考えられ、前に紹介した玉里の権現平二号墳より約半世紀後に築造されたものです。



羽黒古墳の全景



羽黒古墳出土の古墳時代前期埴輪

この羽黒古墳は、測量調査が行われたのですが、詳細は分かっているのではありませんが、小美玉市の歴史を知る上で、大変重要な古墳であります。

一つは、壺形、器台形と考えられる初期の埴輪が採集されていることです。実は四世紀後半という時期、それほど埴輪が大量に生産されることなく、ある一定レベルの首長の墓じやないと、埴輪が置かれませんか。つまり、埴輪が採集されているということから、羽黒古墳に葬られた首長が、ある程度広域を支配する（園部川流域ぐらいの範囲でしょうか）、古墳時代前期

（四世紀）の有力首長であることが分かるのです。

もう一つは、この古墳が所在している立地です。羽黒古墳は園部川河口から7kmほどさかのぼった所にあります。つまり、比較的内陸の地にあるわけです。

実は、この時期の大形古墳は内陸部にあるものが比較的多いです。これは、何を意味するのでしょうか？

その解釈の一つとして耕地、とりわけ水田の開発が、内陸部を中心に行なわれていったことが考えられます。内陸の低地は、河口部や海浜部に比べると、洪水などの自然災害がそれほど多くなく、しかも、灌漑設備なども作りやすい地であったと考えられているのです。

古墳時代前期は、南関東や東海、畿内などの先進地から人が移動し、そうした人達から先進的な技術が一気に入

り、耕地開発が進んだ時期と考えられています。このような内陸部に、いち早く、水田開発が進んでいったことが、この羽黒古墳の存在から分かるのです。

さて、最後にもう一つ。羽黒古墳に關係する貴重な発掘調査の成果をご紹介します。竹原小学校の一角で、昨年発掘調査が行われた際、古墳時代前期の竪穴式住居の跡から、器台形と思われる埴輪片が出土しました。この遺跡（竹原小学校遺跡）は、羽黒古墳から約三〇〇m離れた集落遺跡ですが、ここで羽黒古墳に置かれる埴輪を製作していたか、或いは、羽黒古墳に葬られた首長のいた集落が竹原小学校遺跡である可能性が高いのです。

大変小規模な発掘調査であるため、情報が少なく、それを断定するには至りませんでした。とても興味深い成果が上がりました。

羽黒古墳は、市指定史跡であり、現在公園として整備されています。一度足を運んで遙か古代の、有力首長に想像を巡らしてみるのもいいかもしれません。尚、羽黒古墳採集および竹原小学校遺跡出土の埴輪は、小美玉市玉里史料館にて保管されています。

〈次回の掲載は7月号です〉

【小美玉市教育委員会

生涯学習課 ☎26-91111】

わが家の アイドル



ながた まりあ みひろ
永田 真莉亜ちゃん・実寛ちゃん
(平成18年12月25日生、平成20年9月25日生)

◆お出かけが大好きです！早く2人で一緒に遊びたいな。

茨城空港プレ開港記念 「第1回小美玉ゆめ未来芸術展」入賞 作品介绍

●金賞



浅野 香奈さん

●金賞



小林 美貴さん

●金賞



井樽 直也さん

★このコーナーでは、作品を順次紹介しています。

作品介绍



市民講座受講生終了作品展
(3月21日、羽鳥ふれあいセンターにて)

第11回

ハッピー・イースター 卵あそびコンテスト入賞作品

●審査委員長賞



「トーテムポール」
野口 拓丸さん

●NHK会長賞



「あやつりタマゴ人形」
吉川 輝さん

フォトスナップ



4月12日 赤身地藏尊の御縁日祭
(本田町地内)

毎月1日は「交通安全の日」です!

小美玉市交通安全対策協議会(会長:島田穰一市長)では、茨城県交通安全条例において「交通安全の日」が設定されたことに伴い、毎月1日の交通安全の日に街頭活動を展開しています。

5月1日には、小川地区の旧カスミ小川店前のT字路で、市交通安全指導員、交通安全母の会、女性ドライバー友の会連合会、女性会連絡協議会の皆さんによる「ゴールデンウィーク(農繁期)の交通事故防止」の呼びかけが行われました。



〈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をご覧になれます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/mobile/index.html>

平成21年5月14日 広報おみたま 20

次回広報おみたま6月号の発行日は6月11日(木)です。