

小美玉市表彰者・功績者をご紹介します

■小美玉市表彰者

▶一般表彰

幡谷 浩史 (株)つくば電気通信 (代表取締役 植田 利収)	公益のために多額の寄付
近藤 貞夫 藤井 勉 田上 光一	多年にわたり地域の区長として地方自治の進展に貢献
故 篠原 明正	多年にわたり統計調査員として地方自治の進展に貢献
藤崎 千秋 稲田 弘 額賀 惣善 横田 佳夫 宮内 誠男 海老澤 貞子	多年にわたり民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献
横倉 つぼみ	全国中学生トライアスロン大会 中学2年生女子の部 優勝 オールキッズトライアスロン大会 中学2年生女子の部 優勝
横倉 葵	2022オールキッズトライアスロン大会 小学1年生男子の部 2位
小綿 昊希	第6回関東地区空手道選手権大会 3位 第8回全国空手道選手権大会 3位
杉田 大空	茨城県高等学校空手道新人大会兼第29回関東高等学校空手道選抜大会 茨城県大会 男子個人組手+76kg 優勝 第41回全国高等学校空手道選抜大会 男子個人組手+76kg 3位

▶市政功労表彰

故 笹目 雄一	多年にわたり議会議員として市政発展に貢献
故 鶴町 庄二	多年にわたり小美玉市教育委員として教育行政の発展に貢献
長島 敬志	多年にわたり小美玉市公平委員として公正な人事行政の確立に貢献
市村 勇	多年にわたり小美玉市固定資産評価審査委員として税務行政の進展に貢献

■小美玉市功績者

安藤 正美	瑞宝双光章	防衛功労(元1等空尉)
松崎 次夫	瑞宝双光章	警察功労(元県警部)
伊藤 文男 白澤 洋一 土田 誠幸	瑞宝単光章	防衛功労(元3等空尉)
寺内 幹男	瑞宝単光章	消防功労(元東京消防庁消防司令)
萩原 茂	旭日双光章	地方自治功労(元小美玉市議会議員)
井上 十三夫	瑞宝単光章	消防功労(元小美玉市消防団長)
故 田村 光	従五位	教育功労(元県立麻生高校長)
鈴木 繁	旭日単光章	地方自治功労(元玉里村議会議員)
金光 悦男	瑞宝双光章	警察功労(元警視庁警部)
小室 充	瑞宝単光章	警察功労(元県警部)
一杉 正人 山田 光伸	瑞宝単光章	防衛功労(元准空尉)
加瀬 博正	瑞宝双光章	教育功労(元公立小学校長)
菊池 広己	瑞宝双光章	消防功労(元小美玉市消防団長)
君山 朝松	瑞宝単光章	消防功労(元美野里町消防団副団長)
安達 克敏	黄綬褒章	業務精励(木製建具製造工・卓越技能)
小松崎 千代	藍綬褒章	更生保護功績(保護司)

☎ 秘書課 秘書広聴係 ☎ 0299-48-1111 (内線 1202・1204)

多分野で活躍した市内の児童生徒を紹介します

さまざまな分野で活躍している市内の小・中・義務教育学校の児童生徒が市長を表敬訪問しました。受賞内容や好成績を収めての感想、日頃の取り組みなどについて報告しました。報告した内容は、以下のとおりです。



問 教育指導課 指導係

☎ 0299-48-1111 (内線 2232)

第58回JA共済茨城県小・中学生書道コンクール 銅賞	竹原小	3年	浅野 雫葉
第58回JA共済茨城県小・中学生書道コンクール 銅賞	羽鳥小	2年	新井 尊琉
第58回JA共済茨城県小・中学生書道コンクール 銀賞	羽鳥小	4年	新井 純麗
第66回茨城県児童生徒科学研究作品展 つくば科学万博記念財団理事長賞	堅倉小	5年	中山 咲季
第14回いばらきの農業・農村子ども絵画コンクール 茨城県農林水産部長賞	堅倉小	2年	中山 佳穂
第66回茨城県児童生徒科学研究作品展 つくば科学万博記念財団理事長賞	堅倉小	2年	中山 佳穂
第58回JA共済茨城県小・中学生書道コンクール 銀賞	納場小	4年	稲山 雪乃
第35回建設現場を描いた図画コンクール 優良賞	納場小	3年	風野 結
第66回茨城県児童生徒科学研究作品展 げんでん財団科学賞 第63回自然科学観察コンクール 1等賞	小川南中	1年	内山 旬人
第66回茨城県発明工夫展 優秀賞	小川南中	1年	高橋 愛未
茨城県小・中学校読書感想文コンクール 茨城県議会議長賞	小川南中	3年	菊地 心愛
茨城県中学校新人体育大会 水泳競技 男子400m自由形 3位 男子200m個人メドレー 4位	美野里中	2年	石川 智也
茨城県中学校新人体育大会 水泳競技 男子200m平泳ぎ 5位	美野里中	2年	真田 蓮生
茨城県中学校新人体育大会 水泳競技 男子200mメドレーリレー 2位 男子総合 2位	美野里中	2年	石川 智也 2年 井坂 仁一郎 真田 蓮生 1年 石川 道也
茨城県中学校新人体育大会 水泳競技 女子200m自由形 5位 女子400m自由形 5位	美野里中	2年	横倉 つぼみ
茨城県中学校新人体育大会 陸上競技 共通男子200m 2位	美野里中	2年	田村 亮真
茨城県中学校新人体育大会 陸上競技 共通男子4×100mR 3位	美野里中	2年	山崎 蒼羅 2年 高山 幸太郎 白井 悠日 2年 田村 亮真
第58回茨城県中学校駅伝競走大会 優勝	美野里中	3年	川村 光平 2年 高野 渉
第31回関東中学校駅伝競走大会 出場	美野里中	2年	川野 龍星 3年 中森 悠斗
第30回全国中学校駅伝大会 出場	美野里中	1年	石川 道也 3年 加藤 光貴
第36回茨城県中学校駅伝競走大会 3位	美野里中	2年	岸 咲良 3年 宅和 美心
第31回関東中学校駅伝競走大会 出場	美野里中	2年	木村 彩希 3年 神田 想葉 横倉 つぼみ
第22回全国大会毎日パソコン入力コンクール プログラミング部門 文部科学大臣賞	美野里中	3年	竹内 瑞将
第22回全国中学生創造ものづくり教育フェアプログラミング コンテスト全国大会 文部科学大臣賞	美野里中	3年	竹内 瑞将
第35回建設現場を描いた図画コンクール 優秀賞	美野里中	2年	高野 渉 1年 小林 芯
第41回全国中学生人権作文コンテスト茨城県大会 優良賞	美野里中	3年	石川 友渚 3年 石崎 葵
明るい選挙啓発ポスターコンクール 優秀賞	美野里中	1年	狩谷 紫桜
茨城県下水道促進週間コンクール 絵画・ポスター部門 知事賞入選	玉里学園	7年	片岡 和香
令和4年度茨城県統計グラフコンクール 茨城県統計協会総裁賞	玉里学園	8年	高野 心詩
第35回建設現場を描いた図画コンクール 優良賞	小川北義務	4年	郡司 暖心

栄養士
コラム

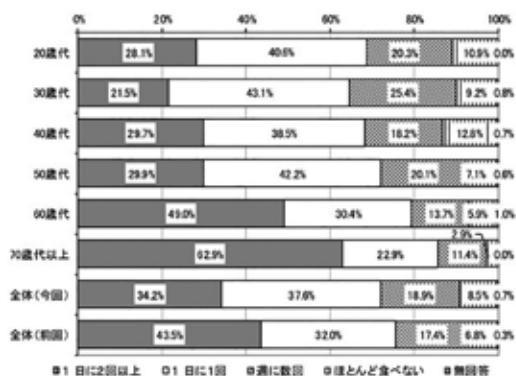
バランスの良い食事 で新生活を送りましょう！



進学や就職など、新しい環境で迎える新生活は、慣れるまで生活リズムが崩れがちです。体調不良につながらないように、バランスの良い食事を心がけていきましょう。

■ 20代～50代の方は要注意！

「小美玉市健康・食育に関するアンケート」によると、20～50代の各年代は「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日1回しか摂らない」と答えた人の割合が約4割と、最も多いことが分かりました。体調を整えるためには、バランスの良い食事が大切です。食べ物の働きを知って、ふだんの食事に活かしましょう。



主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況（令和元年度小美玉市健康・食育に関するアンケート調査）

問 健康増進課 健康支援係

☎ 0299-48-0221

過去の栄養士コラムはこちら▶



■主食・主菜・副菜を1日3食そろえましょう

▶主食

ごはん・パン・麺類などの炭水化物。体を動かすエネルギーとなるので、毎食必ず摂りましょう。

▶主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、たんぱく質・脂質を含むもの。体を作り、筋肉の働きを助ける栄養素が豊富に含まれています。

▶副菜

野菜や海藻、きのこ類をメインとしたもの。主に体の調子を整え、不足しがちなビタミン、カルシウム、食物繊維を補ってくれます。

男性のための料理教室

自分の食事はバランスがとれているのか、気になっている方はいませんか？コラムの内容を盛り込んだバランスの良い食事を、管理栄養士と一緒に料理できる教室を開催します！

日時	6月20日（火） 9:30～13:00 （受付9:15～）
場所	四季健康館 栄養指導室
対象	市内在住の男性
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、米1/2合、筆記用具、スリッパなどの履物
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期限	6月13日（火）

※この教室は男性のみが対象となりますが、今年度は他にも料理教室を実施予定です。女性の皆さまもぜひご参加ください。詳細は今後お知らせします。

申込はこちら▶

