



一般女子バレーボール大会 参加者募集

日時	11月12日(日) 8:30 駐車場開場
場所	小川南中学校体育館(小川 650)
参加資格	中学生以上で市内在住・在勤または、市バレーボール協会に登録しているチーム
参加料	1チーム 1,000円(当日徴収)
申込期間	10月1日(日)～31日(火) 17:00
申込方法	申込書をFAX(0299-56-3084)で送信してください。 ▶申込書・大会実施要項は次の施設で入手できます。 ・スポーツ推進課(小川総合支所 2階) ・タスパ ジャパンミート パーク ・希望ヶ丘公園管理棟
その他	・9人制競技規則で行います(ネット高さは2m10cm) ・代表者会議を11月2日(木)19:30から美野里公民館で行いますので代表者は出席してください。

問 小美玉市バレーボール協会 担当:菊地
☎ 0299-54-0753 (18:00以降のみ)



小美玉市訪問型家庭教育支援事業 チーム「応援し隊」を発足しました

子どものしつけの仕方や育て方に、迷っている・困っている・悩んでいる保護者の皆さん、毎日続く子育ては正解がなくて大変ですよね。そこで、家庭の子育てについてモヤモヤしていることを、チーム「応援し隊」とおしゃべりして、スッキリしませんか?ご自宅や指定された公共施設に「応援し隊」が出向きます!相談無料、相談内容の秘密は守ります。

詳しくはこちら ▶ 
問 生涯学習課 生涯学習係 ID 010059
☎ 0299-48-1111 (内線 2262・2263)

スマホで広報おみたま



スマホ・パソコンから、
広報おみたまの最新号や
バックナンバーが
ご覧いただけます!

バックナンバーはこちら ▶ 
ID 001532



ソフトテニス大会参加者募集

日時	11月19日(日) 受付 8:00 開会式 8:45 予備日 11月26日(日) ※予備日も雨天の場合は中止
場所	タスパ ジャパンミート パーク テニスコート(栗又四ヶ 2315-1)
参加資格	市内在住・在勤の18歳以上の方
種目	ダブルス(トーナメント戦) ・一般男子の部(18歳以上) ・一般女子の部(18歳以上) ・壮年の部(45歳以上の男女。ミックス可) 参加人数によって他種目との統合や変更となる場合があります。
参加費	1組 1,000円(当日徴収)
申込方法	タスパ ジャパンミート パーク窓口へ提出 ※申込書は窓口にあります。
申込期限	11月3日(金)

問 小美玉市スポーツ協会 小美玉ソフトテニスクラブ
江波 ☎ 090-8023-2686



小美玉市女性人材リスト 登録者募集中!

男女共同参画推進の取り組みの一環として、女性の活躍の場を広げてもらうことを目的に、女性人材リストを作成しています。あなたの経験、意欲を市政に活かしてみませんか?

対象	市内在住・在勤の20歳以上の女性で、市政に関心があり、小美玉市の審議会・委員会等の委員として活躍する意欲のある方	
申込方法	インターネット・FAX (0299-48-1199)・ 郵送・窓口 ※登録票は市ホームページから入手できます。 [郵送先] 〒319-0192 小美玉市堅倉 835 小美玉市役所 市民協働課 男女共同参画推進係	申込みはこちら 
その他	登録内容は一般に公開はしません。登録後の依頼は担当課よりご連絡します。 ※登録をいただいても必ず委員をお願いするとは限りません。	

詳しくはこちら ▶ 
ID 000650
問 市民協働課 男女共同参画推進係
☎ 0299-48-1111 (内線 1131)

**自主講座 美野里オカリーナ同好会
オカリーナ体験会**

オカリーナのやさしい音色に癒されてみませんか。オカリーナの持ち方や吹き方などの基礎を学び、実際に音を出したり、簡単な曲を吹いてみましょう。楽譜が読めない方でも大丈夫です。講師による模範演奏があります。



日時	11月14日(火) 10:00～11:00
場所	農村環境改善センター(中台559)
対象	市内在住・在勤・在学
定員	10名
料金	無料
講師	オカリーナ講師 小川 由美子 氏
持ち物	なし ※オカリーナは会で用意したものをご使用いただけます。ご自分のオカリーナ(アルトC管調)がある方はご持参ください。
申込方法	代表・大場(☎0299-48-1286)へ電話でお申し込みください。
申込締切	11月10日(金)
その他	通常の練習会は、農村環境改善センターで第2・4火曜日9:30～11:30まで行っています。気軽に見学にお越しください。

☎ 農村環境改善センター ☎ 0299-49-1011

**マイナカードで便利
証明書はコンビニ交付がお得です**

マイナンバーカードを利用して、コンビニで住民票や印鑑登録証明書、所得証明書、課税証明書を取得すると証明書手数料が割引になります。また、休日や市役所窓口が閉庁している時間帯でも証明書が取得ができ、申請書を書く手間もありません。大変便利です。ぜひご利用ください。

■コンビニ交付の割引内容

- ・証明書手数料 1通 200円(通常300円)
 - ・割引期間 令和6年3月31日まで
(利用できる時間は6:30～23:00)
- ※年末年始(12/29～1/3)は利用できません

詳しくはこちら ▶ 

☎ 市民課 窓口・記録係 ID 001068
☎ 0299-48-1111(内線1112)

**美野里公民館 親子体験教室
親子で飾り巻きずしを作ろう**

巻きずしは、色付けしたご飯を具材とのりで巻くお寿司です。切るとかわいい絵柄があらわれます。親子で「サンタさんのブーツの巻きずし」を作りましょう。



日時	12月9日(土) 13:00～15:00
場所	美野里公民館(堅倉835)
対象	小・中学生とその保護者(市内在学・在勤・在住)
定員	8組16名(先着順)
材料費	1組1,500円(受講日当日に集金します)
講師	菅谷 友美 氏
持ち物	エプロン、マスク、ハンドタオル、持ち帰り用容器、保冷バッグ、保冷剤
申込方法	電話・窓口
申込期間	10月16日(月)～10月31日(火) 9:00～17:00(水曜日を除く)
その他	キャンセルの場合、連絡時期によっては材料費をいただくことがあります。

☎ 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110

**美野里公民館 手づくり講座
グルーデコ アクセサリー講座**

クリスタルガラスをふんだんにつかったブローチを作ります。自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。



日時	12月8日(金) 10:00～12:00
場所	羽鳥ふれあいセンター(羽鳥2663-70)
対象	市内在学・在勤・在住
定員	10名(先着順)
受講料	400円
材料費	2,000円(受講日当日に集金します)
講師	桐原 一恵 氏
持ち物	エプロン
申込方法	羽鳥ふれあいセンター窓口へ受講料を添えてお申し込みください。
申込期間	10月13日(金)～31日(火) 9:00～17:00(月・日曜日を除く)

☎ 羽鳥ふれあいセンター ☎ 0299-46-4748



噛むかむレシピコンテスト 噛む回数が増えるレシピを募集します！

よく噛むことには、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫増進などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。茨城県歯科医師会では、噛む大切さを啓発するため、おいしくて噛む回数が増えるレシピを募集します。

応募要件	・テーマ食材（こんにやく）を使用した、たくさん噛める単品メニュー ・茨城県の特産品をできるだけ使用していること ・応募は一人一作品
対象者	県内に在住・在勤・在学の方
申込方法	応募用紙を郵送かメールで下記に送付してください。応募用紙は、茨城県歯科医師会ホームページで入手できます。 [郵送先] 〒310-0911 水戸市見和 2-292-1 茨城県歯科医師会事務局 ☎ 029-252-2561 E-mail : office@ibasikai.or.jp
申込期間	10月1日(日)～令和6年1月12日(金)(必着)
主催	茨城県歯科医師会

詳しくはこちら ▶  ID 009011
☎ 0299-48-0221 (内線 4002)



農地のお手入れをお願いします

遊休農地は雑草や害虫の発生で周辺に迷惑をあたえるばかりでなく、不法投棄や火災を招く恐れがあります。近隣の迷惑にならないよう、農地所有者や借主は、農地の耕作や道路沿いの除草など、こまめな手入れをお願いします。

▶農地転用には許可申請が必要です
農地を農地以外の目的で使用する際（住宅の建築、資材置場、駐車場など）は、農地転用の許可申請が必要です。検討している方は事前に農業委員会にご相談ください。

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



コツコツ運動とかしい食事で ロコモ予防教室

ロコモとは骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態をいいます。ロコモが進むと、寝たきりを引き起こす原因にも…。

- 片足立ちすると、ふらつきが気になる
 - 足腰に自信が持てるようになりたい
 - 階段を楽に上がれるようになりたい
 - 散歩を楽しめるようになりたい
 - 将来に備えて筋肉量維持のための運動をしたい
- 1つでも当てはまる方はぜひご参加ください。

内容	健康チェック（体力・骨密度測定）・運動・栄養講話
日時	11月6日・13日・20日・27日、12月4日（毎週月曜・全5回） 13:30～15:00（受付13:00～）
場所	四季健康館（部室 1106）
対象	60歳～74歳の方
定員	20名（先着順）
料金	無料
講師	健康運動指導士 磯崎 幹子 氏
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	10月16日(月)～19日(木)

申込はこちら ▶ 

☎ 健康増進課 健康支援係
☎ 0299-48-0221 (内線 4001)



病態別料理教室 減塩コース、脂質異常予防コース

栄養講話・調理実習・試食を通して、普段の食事に取り入れられる予防ポイントをご紹介します。

- 減塩コース
11月17日(金)10:00～13:00(9:45 受付)
- 脂質異常予防コース
12月5日(火)10:00～13:00(9:45 受付)

場所	四季健康館（部室1106）
対象	市民
定員	各 15 名
申込方法	インターネット・電話・窓口
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、米 1/2 合、筆記用具、室内履き
申込期限	開催日の1週間前まで

詳しくはこちら ▶ 

☎ 健康増進課 健康支援係 ID 009712
☎ 0299-48-0221 (内線 4003)



看護職を離職して未就業の方へ 看護職再就業支援研修を実施します

最近の医療・看護に関する知識や技術などの研修で、再就業に必要な看護実践能力を高め、再就業の不安を解消して職場復帰を円滑にすることを目的に開催します。

内容	①講義・シミュレーション研修 ②実務研修 ③試用研修（①か②の研修受講者） ※詳しくは下記のホームページをご確認ください。
対象	・離職後、ブランク（空白・離職期間）がある未就業の元看護職員 ・復職後、就業1年未満で看護技術に不安のある看護職員
料金	4,550円（事前振込）
申込方法	インターネット

詳しくはこちら 申込はこちら

問 社団法人茨城県看護協会
茨城県ナースセンター
☎ 029-221-7021



数量限定・先着順で一般販売 小美玉市元気再生プレミアム商品券

市内の消費喚起を目的に発行する元気再生プレミアム商品券の一般販売が決定しました。10月20日から、数量限定・先着順で販売します。

販売期間	10月20日（金）～売切れ次第終了 平日 9:30～16:00
場所	小美玉市商工会 ・本所（部室 1111-3） ・小川支所（小川 4-11）裏側建物
金額	1冊（12,000円分）を10,000円で販売 ※1人5冊が上限。代理購入不可。
販売数	1,016冊（先着順）
対象者	市内在住の16歳以上の方
使用方法	協賛事業所で現金と同様に使用できます。 釣り銭は出ません。
有効期限	令和6年1月31日（水）まで

問 小美玉市商工会
☎ 0299-48-0244
商工観光課 商工企業誘致係
☎ 0299-48-1111（内線 1162）



新型コロナワクチン接種 秋開始接種を実施しています

■秋開始接種

▶実施期間

9月20日（水）～令和6年3月31日（日）

▶接種対象者

初回接種が完了し、前回接種から3か月以上経過した方

▶使用ワクチン

オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン

▶予診票

対象となる方に、順次発送 対象となる方に、順次発送 予定です。発送スケジュール は市ホームページをご確認ください。

詳しくはこちら ▶ ID 009672



■初回接種（6か月～4歳は3回、5歳以上は2回）

生後6か月以上の方を対象に、引き続き実施しています。使用ワクチンなど、詳しい情報は新型コロナワクチン最新情報をご確認ください。

■接種場所と予約方法

予約方法はお手元に届いた予診票に同封される案内をご確認ください（お手元に未使用の予診票がある場合、新たな予診票は届きません）。予診票を紛失した方は市コールセンターへお問い合わせください。

ワクチン情報はこちら ▶

問 小美玉市コロナワクチン接種コールセンター
☎ 0299-57-3309



インフルエンザ予防接種 接種費用を助成します

インフルエンザは、ウイルスを持っている人がせきやくしゃみをした時のつばや鼻水が空気中に飛散し、健康な人の口や鼻、目などの粘膜に接触することによって感染します。

■助成期間

10月1日（日）～令和6年1月31日（水）

■対象者（年齢基準日：令和5年12月31日）

- ・1歳～中学3年生
- ・65歳以上の方

※対象の方には、9月下旬頃に必要書類を郵送します。通知内容をご確認の上、12月中旬までに接種を済ませましょう。

■金額

2,500円（助成回数は1回のみ）

※生活保護を受給している方は全額助成となります。接種前に最寄りの保健センターで手続きをしてください。

問 健康増進課 感染症予防係

☎ 0299-48-0221（内線 4008）

小川保健相談センター ☎ 0299-58-1411



10月1日は浄化槽の日 適正な維持管理をお願いします

■霞ヶ浦や河川をきれいにするために
浄化槽は微生物の働きを利用して、トイレや台所などからの汚れた水をきれいな水にしています。
浄化槽の維持管理を怠るとその機能を十分に発揮することができず、側溝や排水路、河川などを汚してしまいます。
適正な維持管理を行い、浄化槽を正しく使いましょう。



■合併処理浄化槽への入れ替えを
単独処理浄化槽やくみ取り式トイレは、台所や風呂場などから出る生活雑排水がそのまま側溝や排水路に放流されてしまいます。そのため、河川などの水環境への悪影響を防ぐ目的で、合併処理浄化槽への入れ替えに努めることが法律で規定されています。
適正な生活環境の保全と公衆衛生の向上を図るため、合併処理浄化槽への入れ替えをお願いします。

■保守点検・清掃・法定検査が義務付けられています
浄化槽管理者(設置者や使用者)には、次の3つが法律で義務づけられています。

▶保守点検
県に登録する保守点検業者に依頼し、汚泥の管理、機器の点検調査、消毒剤の定期的な補充をしてもらいましょう。
年に3~4回行う必要があります。

▶清掃
市の許可清掃業者に依頼し、浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取ってください。
年に1回以上(全ぼっ気方式は6か月に1回以上)行う必要があります。

▶法定検査
保守点検・清掃がきちんと行われ、正常に機能しているかを総合的に判断する検査です。
県指定検査機関である公益社団法人茨城県水質保全協会の検査を毎年1回受けることが義務づけられています(11条検査)。

・法定検査の申し込み
(公社)茨城県水質保全協会 ☎029-291-4000

☎ 下水道課 管理係
☎0299-48-1111(内線2125・2126)



シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会 受講者募集



■シルバーリハビリ体操とは
日常の動作に必要な筋力の維持や肩こり、ひざ痛予防などに効果のある、茨城県知事認定の介護予防体操です。いつでも、どこでも、ひとりでも無理なく始められます。

■シルバーリハビリ体操指導士とは
体操の普及を通じて介護予防を推進するボランティアで、市内の高齢者を対象とした体操教室などで活躍中です。

詳しくはこちら



内容	5日間の講習会で、シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます。
日時	①1月15日(月) 9:30~15:45 ②1月18日(木) 9:30~15:45 ③1月23日(火) 9:30~15:45 ④1月25日(木) 9:30~15:45 ⑤1月29日(月) 9:30~15:45
会場	①茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2) ※バス送迎あり ②~⑤四季健康館(部室1106)
対象	50歳以上の常勤の職に就いていない市民で、地域活動に意欲のある方
定員	15名(先着順、5名以上で開講)
参加費	無料
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込締切	12月1日(金)

申込みはこちら



☎ 介護福祉課 高齢福祉係
☎0299-48-1111(内線3111)



弁護士や福祉の専門家に相談できます
成年後見人向け無料相談会



■那珂市会場

日時 11月17日(金) 13:30～15:30
場所 那珂市役所(那珂市福田 1819-5)

■水戸市会場

日時 11月25日(土) 13:30～15:30
場所 水戸市福祉ボランティア会館(水戸市赤塚 1-1)

■笠間市会場

日時 11月29日(水) 13:30～15:30
場所 地域医療センターかさま(笠間市南友部 1996-1)

■ひたちなか市会場

日時 12月5日(火) 13:30～15:30
場所 ひたちなか市総合福祉センター
(ひたちなか市西大島 3-16-1)

■小美玉市会場

日時 12月12日(火) 13:30～15:30
場所 小美玉市役所玉里総合支所(上玉里 1122)

■東海村会場

日時 12月18日(月) 13:30～15:30
場所 東海村総合福祉センター絆(東海村村松 2005)

対象	以下のすべてに該当する方 ①県央地域(水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・小美玉市・茨城町・大洗町・城里町・東海村)に本人か被後見人が在住している ②成年後見人・保佐人・補助人・任意後見人の活動をしている
定員	各会場 先着 3名
料金	無料
申込方法	希望する会場を選んで、問い合わせ先に電話でお申し込みください。 (8:30～17:15 土日祝除く)
申込締切	各会場の日時の1週間前

問 権利擁護サポートセンター
(社会福祉法人 水戸市社会福祉協議会)
☎ 029-309-5001



相続・遺言について学びませんか?
成年後見制度学習会

内容	講演 第1部 相続と遺言 第2部 成年後見制度と権利擁護
日時	10月27日(金) 14:00～16:00
場所	水戸市役所(水戸市中央 1-4-1)
対象	以下のすべてに該当する方 ①県央地域(水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・小美玉市・茨城町・大洗町・城里町・東海村)に在住している ②成年後見制度に関心のある方、または専門職の方
定員	90名(先着順)
料金	無料
講師	水戸地方法務局職員
申込方法	電話(8:30～17:15 土日祝除く)
申込期間	10月2日(月)～20日(金)

問 権利擁護サポートセンター
(社会福祉法人 水戸市社会福祉協議会)
☎ 029-309-5001



誰かに話してみませんか
自殺予防いのちの電話



一般社団法人日本いのちの電話連盟は、毎月10日の午前8時から翌午前8時までフリーダイヤルの電話相談を実施しています。

■電話番号

☎ 0120-783-556 (フリーダイヤル)

※毎月10日以外は16:00～21:00の時間で毎日電話相談を行っています。

▶つながりにくい時は以下でも電話相談ができます

・茨城いのちの電話 ☎ 029-350-1000

・いばらきこころのホットライン ☎ 029-244-0556

9:00～12:00、13:00～16:00 月曜日～金曜日

※土日の相談は☎ 0120-236-556にお掛けください。

問 健康増進課 健康推進係

☎ 0299-48-0221 (内線 4001)

農業水利施設の電気料金高騰に伴う費用負担の支援を行います

■申請要件

市内に受益地を有する農業者が構成員となる土地改良区及び水利施設維持管理組合等であること。

■支援金給付額

給付額 = 電気料金高騰額 ÷ 2

電気料金高騰額 = (A - C) - (B - D)

A 使用電気料金（令和5年4月分～9月分の合計）

B 使用電気料金（令和3年4月分～9月分の合計）

C 令和5年度補助金等充当額

D 令和3年度補助金等充当額

※電気料金に対して、この支援金以外に補助金等を受けている場合、ABからCDを差し引いて電気料金高騰額を算出します。

■受付期間

令和6年2月29日（木）到着分まで

■申請方法

各団体ごとに以下の書類を農政課窓口へ提出または郵送してください。

▶提出書類

- ・小美玉市農業水利施設電気料金高騰対策支援金給付申請書兼請求書
- ・令和3年4月から令和3年9月までに使用した電気料金の納付がわかる書類
- ・令和5年4月から令和5年9月までに使用した電気料金の納付がわかる書類
- ・この支援金以外に電気料金に対して、補助金等を受けているときは、その金額がわかる書類

[郵送先]

〒319-0192 小美玉市堅倉835番地
小美玉市役所内 農政課 振興係

☎ 農政課 振興係 ☎ 0299-48-1111（内線1154）

窓口延長日は毎週水曜日です（19時まで） ※祝日を除く

実施場所	実施している課
小美玉市役所本庁	市民課、医療保険課、会計課、税務課（税に関する証明）、収納課（納付書再発行）
小川総合支所	小川総合窓口課、玉里総合窓口課（戸籍関係、住民票関係、印鑑登録、印鑑証明、税の証明、納付書再発行、国民健康保険関係、医療福祉関係（マル福）、後期高齢者医療関係、市税等の収納）
玉里総合支所	

都市計画公園（空港公園）の変更案の縦覧（図書の閲覧）を行います

小美玉都市計画公園の変更案の縦覧（図書の閲覧）を行います。市民や利害関係がある方は、縦覧期間中に変更案に対し意見書を提出することができます。

■変更案の縦覧

期間	10月10日（火）～10月24日（火） 8:30～17:00 ※土日は除く
場所	・市都市整備課（市役所分庁舎） ・茨城県都市計画課（県庁）

■意見書の提出

提出方法	縦覧場所に設置してある意見書に必要事項を記入のうえ、縦覧期間内に持参または郵送で提出（必着）
提出先	・茨城県土木部都市局都市計画課 〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978番6 茨城県知事（土木部都市局都市計画課扱い）あて ・市都市整備課 〒319-0192 小美玉市堅倉835番地 小美玉市長（都市建設部都市整備課扱い）あて

☎ 都市整備課 都市計画係 ID 010069
☎ 0299-48-1111（内線1414）

詳細はこちら ▶



10月は土地月間です 土地取引の後には届け出を！

一定の面積以上の土地取引を行った場合、権利取得者（譲受人）は、契約締結日を含めて2週間以内に、都市整備課に届け出を行う必要があります。

■届け出が必要な面積

5,000㎡以上

■届け出が必要な取引

売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の設定や譲渡など

ご不明な点は下記お問い合わせにご連絡いただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 都市整備課 都市計画係 ID 009879
☎ 0299-48-1111（内線1414）

詳細はこちら ▶

