



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

2024年
令和6年

12

広報
おみた
たま
第225号

contents

[特集] シン・おみたま暮らし	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

シン・おみたま暮らし

自分らしい働き方から考える



広報 おみたま 第225号

今月の表紙



玉里地区に住むさぐらい まちる櫻井守さん(写真右)は、近所の古民家をゲストハウスとして生まれ変わらせようと準備中です。「家の造りが凝っていて、素敵なんです。障子や欄間などの装飾を活かしつつ、快適に過ごせる空間を作りたいです」と話してくれました。

➔詳しい記事は5ページへ

年末年始に暮らしを考える 特集おみたまくらしシリーズ

Uターン移住などをテーマにした過去の特集もあわせてご覧ください。

2023年12月号 ▶
ただいま、おみたま。



2023年2月号 ▶
自分らしく暮らす
わたしのおみたまくらし。



シン・おみたまくらし

自分らしい働き方から考える

就職先を決めるときに 重要だと思うものトップ3(※)

市内在住の高校生世代 (中央高校生含む)
回答者280名 (複数回答可)

自分が興味のある仕事	193票	68.9%
安定している	168票	60.0%
職場の雰囲気が良い	156票	57.7%

市内小中学生の保護者
回答者1,202名 (複数回答可)

休みがとりやすい	844票	70.2%
職場の雰囲気が良い	817票	68.0%
安定している	688票	57.2%

高校生世代では約7割の人が「自分が興味のある仕事」を重要視しているのに対し、保護者の世代は「休みがとりやすい」が7割でした。「安定」と「職場の雰囲気」は両世代とも半数以上の人が重要視していました。

※出典:小美玉市人口ビジョン・総合戦略に係るアンケート調査(2024年)より、上位3つの選択肢を抜粋して掲載。

「自分らしい働き方」って何だろう。
好きな仕事に打ち込むこと？
プライベートを大事にすること？
それとも——？
「働き方」を考えることは「暮らし」を考えること。
小美玉で自分らしい働き方を見つけた人たちの
「シン・おみたまくらし」とは。



上:お客さんの身体の悩みを聞きながら施術する梶山さん。
 中:四季文化館みの〜れで開催された「まる市」。「ご縁があつて運営メンバーになり、いろいろな人とつながりました」。
 下:インテリアにこだわったという自宅のサロン。



一対一で人と関わりたい

3年前、勤めていた自動車販売店を退職して、カイロプラクティックの仕事を始めました。出張でカイロの仕事しながらエステの資格を取り、昨年には自宅でカイロとエステのサロンを開業しました。

お客さんに一対一で接し「梶山さんじゃないとだめ」と言ってもらえる仕事にやりがいを感じます。ストレスもないので、周りから「楽しそう」とよく言われます。

これまでに複数の仕事を経験しました。専門学校を卒業後、理容師だった祖母の影響と自立したい思いがあつて、埼玉県美容室に就職。でも、美容師の仕事はきつくと、地元を離れた寂しさもあつて、2年ほどで地元に戻り事務の仕事

につきました。事務や接客の仕事は楽しかったのですが、組織から評価されるのは苦手でした。反対に、お客さんから直接反応をもらうのはうれしかったです。

カイロを学ぶきっかけは、産後の体調不良に悩まされていたときに施術を受けたことでした。自律神経の仕組みや生活習慣の大切さについて教えてもらい、自分もそういう知識や技術を身に付けたいと思い資格を取りました。カイロの先生や仲間たちの存在と家族の理解など、一人じゃないということから自分の気持ちに正直に、仕事を通してみんなの健康をサポートしたいです。

話を聞いたひと



すぎやま さき
梶山 早紀 さん (33歳)

小美玉市美野里地区出身。美容専門学校を卒業後、美容師や自動車販売店勤務などを経て、カイロプラクターに転身。2023年に自宅でサロンを開業した。夫、子(6歳)の3人家族。

BEAUTY CHIROPRACTIC
EMINY

Instagram

営業情報は
 インスタグラムで
 ご確認ください。



右:「掘りたてレンコンは格別です!」と種橋さんと夫の明夫さん。上:レンコンの洗浄と選別作業。下:出張ネイルは大町Base.Cafeの一角でも行っている。



一度きりの人生、 やりたいことに挑戦したい



夫と農業を始めるとき、ネイルの仕事はやめるつもりでした。でも、やっぱり好きな仕事。「あなたのネイルじゃないか」というありがたい声も後押しになって、農業を軸足にネイルを続けることにしました。受け入れてくれた夫には感謝しています。今後も、やりたいと思ったことに挑戦し、得たものを周りに還元していきたいです。

高校卒業後、柏市や阿見町などのショップでアパレル店員をしていました。妊娠をきっかけに退職し休業していたときに、「好きなことを仕事にしたい」と思い、趣味でやっていたネイルの資格を取るため勉強に励みました。その後、石岡市のネイルサロンに就職し、プロの技術や接客の作法などを学びながら、経験を積みました。

出張ネイルリストをしながら、夫とレンコン農家をしています。出荷し始めて2年目ですが、有機肥料や減農薬にこだわり、新しい蓮田も開拓中です。「おいしいレンコンをたくさんの人に食べてもらい、地域を盛り上げたい」という想いから、SNSやマルシェでのPRにも力を入れています。新しいチャレンジにワクワクする日々です。

話を聞いたひと



たねはし ゆうこ
種橋 裕子さん (34歳)

小美玉市小川地区出身。高校卒業後、アパレル店員を経てネイルリストに。2023年に夫と共にレンコン生産を開始。夫と子(10歳)の3人家族。



令和6年度 住宅取得助成金 申請期限は1月31日まで

住宅取得(登記)が2024年3月31日以前の方

① 移住促進住宅取得補助金

2022年4月1日以降に取得契約し、2024年3月31日までに登記が完了した住宅にお住まいの方が対象です。

▶ **新築(購入含む)**

住宅購入経費の4%以内(限度額30万円)

▶ **中古住宅**

住宅購入経費の20%以内(限度額20万円)

▶ **条件により加算あり**

☎ 魅力発信課 移住定住推進係 ☎0299-48-1111 (内線1251)

Q.2月1日以降は申請できないの?

- ①…令和7年1月31日で事業終了となります。
- ②…令和7年4月以降に申請できます。ただし、申請期限は登記完了日の翌日から起算して6か月以内です。詳細は広報紙、ホームページでお知らせします。



詳しくはこちら
ID 010592

住宅取得(登記)が2024年4月1日以降の方

② 若年世帯等住宅取得助成金

2024年4月1日以降に登記が完了した住宅(新築または中古)にお住まいの方で、若年世帯(いずれかが40歳未満の夫婦)または子育て世帯(18歳以下の子と同居)に該当する方が対象です(市内に他の住宅を所有している方は除く)。

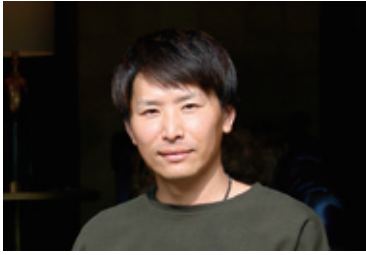
▶ **県外転入** 40万円

▶ **県内転入** 10万円

▶ **市内転居** 10万円

▶ **条件により加算あり(市内転居を除く)**

話を聞いたひと



さくらい まもる
櫻井 守 さん (40歳)

大阪府堺市出身。大学受験を機に、玉里地区にある父の実家に移住。大学院卒業後、資産運用会社勤務を経て独立し、証券アナリスト、電気供給業、不動産賃貸業を営む。母、妻、子(2歳)の4人家族。

て、この地を起点に働きたいと思い独立しました。まずはこの挑戦を成功させ、周りに空き家を活用したカフェやレストランなどが増えていけばと思います。散策して観光できる魅力あるエリアにして、地域全体が潤っていくようにしたいです。

時代に合った仕事を 生み出し、この地で生きる

左: 息子の結斗くんを見守る、櫻井さんと妻の有加さん。上: 壁材や照明にこだわり、蔵をモダンな娯楽室に改装した。下: お気に入りの場所「下滝」からの眺め。



市民が語る! まちを知る! おみたまぐらしを発信中

ダイヤモンドシティ小美玉
YouTubeチャンネル
YouTube



ダイヤモンドシティ小美玉
Instagramアカウント
Instagram



詳しくはこちら

小美玉市移住定住サイト おみたまぐらし

小美玉市で暮らすヒト・モノ・コトを紹介。自分らしい「おみたまぐらし」を見つけるヒントが得られます。



詳しくはこちら

市民レポーターによる地元密着ウェブメディア TOWN JOURNAL OMITAMA

市民記者が市内の食・人・お店などの地域の情報を取材し、「私のおすすめ」として紹介しています。

しんぺいしたんすいく
台湾新北市淡水区と友好交流の覚書を締結しました



1 李仕謹氏(新北市政府秘書處國際事務科科長;写真中央)の立ち合いで締結式を行う陳炳仲淡水区長(写真左)と島田市市長
2 締結した友好交流の覚書 3 締結式の翌日に参加した淡水区のお祭り(淡水環境芸術節)

10月18日、台湾新北市淡水区と友好交流の覚書を締結しました。締結式は、淡水区の庁舎で島田市市長と陳炳仲淡水区長によって行われました。市と淡水区は、サイクリングロードやフォトスポットで有名な夕陽、水上で打ち上げる花火大会、名門ゴルフ場など共通の地域資源が多いことから、互いの地域資源を活用して、両市の更なる発展と繁栄を目指します。今後は、淡水区と互いに有する地域資源を活用し、観光、文化、芸術、産業、教育、スポーツなど幅広い分野における交流を通じて、理解と連携を深めていきます。

詳しくはこちら▶
☎ 010730



問 市民協働課 市民協働係
☎ 0299-48-1111 (内線 1132)



淡水区ぎょじんまどうの漁人碼頭から眺める夕陽

■淡水区ってどんなところ？

台湾北部にある人口約20万人が暮らすまちです。日本との時差は1時間ほどで、古くは「滬尾」と呼ばれ、400年の歴史があります。現在は、歴史ある街並みやサイクリングロード、夕陽が沈む美しい景色など人気スポットを多数有している台湾を代表する観光地のひとつです。

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

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

外装ショールーム OPEN!

地域密着!!
地元を支えられ
創業 **45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**

シン・いばらきメシ総選挙2024 小美玉市代表グルメが受賞結果を報告

詳しくはこちら ▶
ID 010575



シン・いばらきメシ総選挙2024でスイーツ部門グランプリを受賞した「小美玉ふるさと食品公社」の木村智信さん(写真右)と一般料理部門で木内酒造特別賞を受賞した「あいちゃんちのBRTライスバーガー」の渡部垂衣さん(写真左)が市役所を訪れ、市長に受賞の報告を行いました。木村さんは「新しい市の観光資源となればうれしい」、渡部さんは「今回の受賞は今後の活動の励みになります」と受賞した感想を語りました。スイーツ部門グランプリのダイヤモンドプラン(販売中)と木内酒造特別賞のBRTライスバーガー(12月21日(土)から販売開始)は、空のえき そららで購入できます。ぜひ、お買い求めください。



問 商工観光課 観光振興室
☎ 0299-48-1111(内線 2271)

十和運送株式会社から児童書を寄贈していただきました

十和運送株式会社(田上 貴義 代表取締役社長)から6回目となる児童書の寄贈をしていただきました。同社では、創業50周年を契機に支店のある自治体へ図書書の寄贈を行っているもので、今回、寄贈された本は美野里公民館図書室の特設コーナーに並んでいます。これまで寄贈をいただいた本も市内図書館に所蔵しています。ぜひ、皆さんご利用ください。

■寄贈された本

47都道府県方言キャラ絵本(全2巻)、47都道府県ビジュアル戦国武将(全4巻)、激ムズ! 学校間違いさがし(全3巻)、相手の気持ちを考えて話そう ちくちくことばふわふわことば(全3巻)、あやしの保健室(既7巻)、お医者さんが考えた認知機能絵本コグトレシリーズ(全3巻)、学校がもっと好きになる八輔の寺子屋(全2巻)



問 生涯学習課 美野里公民館
☎ 0299-48-1111(内線 1600・1601)

襖・障子・網戸の張替も承ります

安達建具 株式会社

小美玉市羽鳥2738-108

☎ 0299-46-0205



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

いばらきねんりんスポーツ大会 クロッケーチームが優勝しました

10月29日、県立笠松運動公園で開催された「第29回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会」のクロッケー部門において、「江戸住宅いきいきクラブ燦々」が優勝しました。小美玉市からの出場チームが同大会のクロッケー種目を優勝するのは、今回で4年連続になります。

▶江戸住宅いきいきクラブ燦々クロッケーチームメンバー(写真左から)

緑川 忠雄さん、中崎 智雄さん、藤田 光男さん、小川 幸市さん、福山 和子さん、古谷 幸子さん、真柄 徹郎さん



問 介護福祉課 高齢福祉係
☎ 0299-48-1111(内線3112)

虐待から子どもを守ろう！ オレンジリボンたすきリレー2024を実施しました

11月1日、今年で第12回目となるオレンジリボンたすきリレーを実施しました。この活動は子ども虐待防止と社会的養護の理解の啓発を目的に、茨城県児童福祉施設協議会と茨城県要保護児童対策地域協議会が主体となり、児童福祉施設や県、市町村などの関係機関が協力して行っています。子ども虐待防止の象徴であるオレンジリボンをたすきに仕立ててリレーをすることで、市民の関心を高め、各機関・分野の協働の大切さを訴えています。市では、たすきをつなぐ中継地点としてセレモニーを行い、市職員8名がランナーとしてオレンジのたすきをかけ、次の中継地点である茨城町に向けてたすきリレーを行いました。



問 こども家庭センター ☎ 0299-56-6640

小美玉市初の児童発達支援センター OPEN!

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 小美玉 つなぐ園

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 鹿島アンソラズ 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 ユニバーサル野球大会

こどもサークルHPはコチラ

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 桜川市楯田 441

TEL.0296-71-5369

あきやの未来 ※どんなに古い空家でもご相談ください。

旬

なわだい

令和6年度 小美玉市戦没者追悼式が挙行されました

10月25日、小美玉市文化センターアピオスにおいて、小美玉市戦没者追悼式が挙行されました。式典には、島田市長をはじめ、ご来賓やご遺族の皆さまなど84名が参列しました。先の大戦で亡くなられた多くの御霊のご冥福を祈り、平和を願う市民の決意を表するため、心からの追悼のことばが捧げられ、参列者全員による献花が厳粛に執り行われました。




問 社会福祉課 社会福祉係
☎ 0299-48-1111 (内線 3225)

市子ども会ジュニアリーダー研修会 仲間づくり自然体験キャンプを開催しました

子どもの自然体験活動の充実とジュニアリーダーの育成を目的に、子ども会ジュニアリーダー研修会を県立中央青年の家で開催しました。市内の小学4～6年生31名が参加し、サポート役として、市で活動するリーダーズクラブ小美玉や水戸市・かすみがうら市・行方市の高校生会のリーダーも参加しました。子どもたちは、キャンプファイヤーや野外調理活動などを通して、交流を深め、たくさんの仲間を作りました。



問 生涯学習課 生涯学習係
☎ 0299-48-1111 (内線 2262)

詳しくはこちら ▶ 
ID 008191

相続

遺言

不動産の名義変更

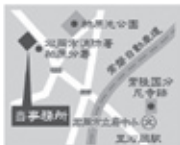
抵当権の抹消

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



1号から掲載OK!

広報おみたまに
広告を出しませんか?

詳しくは
こちら

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



自分の将来を考える授業 中学校・義務教育学校でライフデザインセミナーを開催

子どもたちがこれから訪れるライフイベントを学ぶ機会を提供し、自身が育ってきた小美玉市で家庭をもって暮らすことを前向きに考えてもらうため、市内学校でライフデザインセミナーを開催しました。受講した生徒からは、「自分の人生を考える機会を持てて良かった」、「将来のことを考えるのが不安だったけど、セミナーを受けて将来が楽しくなった」などの感想が寄せられました。



未来年表を作成する小川北義務教育学校の生徒

問 魅力発信課 移住定住推進係
☎ 0299-48-1111 (内線 1251)

各分野で活躍した生徒を紹介します

10月31日、さまざまな分野で活躍している市内の中学校、義務教育学校の生徒3名が羽鳥教育長(写真：左)とともに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。



問 教育指導課 指導係
☎ 0299-48-1111 (内線 2234)

大会名/結果	学校名/氏名
県民総合体育大会中学校水泳競技の部／男子200m個人メドレー第3位・男子400m個人メドレー 優勝 第48回関東中学校水泳競技大会／男子200m個人メドレー 第19位・男子400m個人メドレー 第7位	美野里中学校 2年 小澤 侑時 (写真：中央)
県民総合体育大会中学校ソフトボールの部／優勝 第52回関東中学校ソフトボール大会／出場	美野里中学校 3年 雪田 華本 (写真：左)
県民総合体育大会中学校剣道競技の部／準優勝 第49回関東中学校剣道大会／出場 全国中学校体育大会・第54回全国中学校剣道大会／出場	小川北義務教育学校 8年 海老原 杏莉 (写真：右)

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 ▶



小美玉市まち・ひと・しごと創生有識者会議を開催

市は、人口減少対策に重点を置いた計画となる「まち・ひと・しごと創生総合戦略」と市の将来人口の目標を定める「まち・ひと・しごと創生人口ビジョン」の改定を進めています。第3回有識者会議では、委員から「デジタルだけでなく、アナログの取り組みも継続してほしい」、「施設整備の際は周辺への経済効果も意識して取り組む必要がある」などの意見がありました。引き続き、さまざまなご意見をいただきながら、本年度中の改定を目指します。



問 政策企画課 企画調整係
☎ 0299-48-1111 (内線 1233)

不動産会場公売を実施します

滞納を抑制し市税収入を確保するため、差し押さえた下記の不動産の公売を実施します。公売で落札された物件の買受代金は、滞納者の未納税にあてられます。

■日時

令和7年1月16日(木) 12:50 (受付開始)
／13:20 (入札開始)

■場所

小美玉市役所本庁2階 第2・3会議室

■注意事項

- ・田や畑などの農地の入札には、「買受適格証明書」が必要になります。詳しくは市ホームページをご確認ください。
- ・公売は予告なく中止になる場合があります（未納税の納付があった場合など）。

買受適格証明書について
詳しくはこちら▶

ID 000275



売却番号	所在地	地目種類	地積面積／床面積	見積価格 (公売保証金)
6-1	①小美玉市外之内字アラマキ610番1	①田	①2,000㎡	590,000円 (60,000円)
	②小美玉市外之内字アラマキ610番2	②田	②3,337㎡	
6-2	小美玉市上玉里字上玉里3002番	田	1,013㎡	160,000円 (20,000円)

問 不動産会場公売に関すること：税務課 収税係 ☎ 0299-48-1111 (内線 1186 ~ 1188)
買受適格証明書に関すること：小美玉市農業委員会事務局 ☎ 0299-48-1111 (内線 1503)

おみたまネットモニター

登録者募集中

市民モニターとしてパソコンやスマホから簡単なアンケートにご協力いただきます。皆様からの貴重なご意見は小美玉市のまちづくりへと活用させていただきます。

市内在住・在勤・在学中で
ネット、メールが使える
16歳以上ならOK!

登録は
こちらから▶



手軽に市政参加

スマホアンケート

皆様のご意見をお寄せください パブリックコメントを募集します



市の未来に向けた方針や計画をより良いものにするため、市民の皆さんからのご意見を募集します。皆さんからの貴重な声をお待ちしています。

■パブリックコメントとは？

市が重要な事案などを策定する過程で、市民に案を公表し、広く意見・情報・改善案を求める手続きをパブリックコメントと言います。提出された意見に対する市の考え方を公表し、その結果を反映することによって、よりよい計画の策定を目指します。

■ 問 秘書課 秘書広聴係

☎ 0299-48-1111 (内線1211)

■公表資料一覧

資料名	所管課(問合せ先)
第3期小美玉市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案) 本市の人口減少・少子化対策や地域活性化を推進することを目的として、本市の現状や新たな課題、社会情勢等に対応するため策定します。	政策企画課 企画調整係 ☎ 0299-48-1111(内線1233)
第3次小美玉市男女共同参画推進計画～いろいろどりパレットプラン～(案) みんなが自分らしく幸せに暮らせる男女共同参画社会の実現に向けた施策を推進することを目的として、本市の現状や新たな課題、社会情勢等に対応するため策定します。	市民協働課 男女共同参画推進係 ☎ 0299-48-1111(内線1131)
おみたま健康いきいきプラン～第4次小美玉市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画～(案) 健康の維持・増進のためのさまざまな健康づくりや食育活動を総合的に推進することを目的とし、本市の現状や新たな課題、社会情勢等に対応するため策定します。	健康増進課 健康支援係 ☎ 0299-48-0221(内線 4001)
第3期小美玉市子ども・子育て支援事業計画(案) 本市の幼児期の教育・保育の総合的な提供体制を確保するとともに、地域の子育て支援の充実を図ることを目的として、社会情勢の変化や新たな課題に対応し「子どもの最善の利益」を実現するため策定します。	こども課 支援係 ☎ 0299-48-1111(内線3243)

閲覧場所 ①小美玉市役所庁舎 (本庁、小川、玉里) ②市ホームページ▶ ID 000855	
募集期間	12月13日(金)～令和7年1月14日(火)
提出方法	意見提出用紙を市ホームページか閲覧場所で取得し、意見をいただく計画名、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、以下のいずれかの方法で提出してください。 ▶郵送 〒319-0192 小美玉市堅倉835 小美玉市役所 秘書課 ▶FAX 0299-48-1199 ▶電子申請 上記の市ホームページにある各計画書の回答フォーム ▶提案箱 閲覧場所にある提案箱に投函
その他	・電話や口頭での意見は受け付けません。 ・個人情報は他の目的には使用しません。 ・意見中、個人が特定できる情報は伏せたくて公表します。 ・個別の回答は行いません。

栄養士
コラム

和食文化の魅力を再発見しよう



■和食文化とは？

日本の風土と自然を敬う精神が育んだ食文化です。世界に誇る食文化を、次世代にしっかりとつないでいけるよう、和食の魅力を再発見していきましょう。

■和食離れが進む日本

日本では、食の欧米化が進み和食離れが進んでいます。このままでは、和食のスタイルや作法、伝統食材や調理法が、次世代へ継承されない恐れがあります。

地域の集まりや家族の食卓を大切に、和食体験を積み重ねていきましょう。

■まずはここからはじめてみよう

- ・旬の食材を使い、だしや素材の味を生かした和食を作っていきましょう。
- ・行事食を家庭でも実践していきましょう。

過去の栄養士コラムはこちら▶

ID 007562



問 健康増進課 小川玉里保健係

☎ 0299-58-1411

■「和食」の4つの特徴

①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

▶新鮮な食材の活用

日本には、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

▶和食の多彩な調理法

日本の軟水は、口当たりがやわらかいため、水を使った調理法が発達してきました。和食では主に、生のまま(切る)、煮る、焼く、蒸すなどがあります。

▶素材の持ち味を引き出すうま味

和食では欠かせないだし。よく使用されるだし素材にはかつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどがあります。うま味を上手に使うことで、少量の調味料で、和食ならではの繊細な味わいを生み出せます。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を中心に、魚、肉、野菜、豆類、海藻など多様な食材を使ったおかずと組み合わせる和食からは、栄養をバランスよくとることができます。素材の持ち味とだしのうま味を生かす調理法が多いので、過剰なエネルギー摂取を抑えることもできます。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本人は昔から、自然の美しさや季節の移ろいを大切にしてきました。中でも、旬の食材を使うことにこだわり、旬を「走り」「盛り」「名残」の3つに分けて、季節の変化を繊細に味わってきました。盛り付けでは、季節に合わせた葉や花を添え、料理を美しく演出します。さらに、器も季節感を演出するのに一役買っています。

④正月などの年中行事との密接な関わり

年中行事とは、年の節目や通過儀礼などに行う行事のことで、その際に用意される特別な料理には、家族の健康・子の成長・豊作などを願う思いが込められています。行事を実践することは、日本の文化を次世代へ伝え、家族の絆を深めることにつながります。

おみたま発掘ものがたり(2) ～令和2～5年発掘調査～



八幡台遺跡の竪穴建物跡

前は、令和2～5年にかけて実施された7つの調査成果のうち4つを紹介しました。今回は残り3つを紹介します。

令和4年の発掘調査

八幡台遺跡(10世紀の集落遺跡)は、園部川を臨む標高約22mの台地上に所在し、近くには小川南小学校があります。

住宅建設工事に伴う発掘調査で、10世紀の竪穴建物跡5棟が確認されました。通常、煮炊きをするカマドは、壁際の中央に設置されますが、第1号竪穴建物跡のカマドは西側のコーナーにありました。竪

穴建物跡の出土遺物には、土師器、須恵器、灰釉陶器、土製品(土玉・紡錘車)などがあります。

竪穴建物跡がつけられた10世紀前半期は、茨城県内の須恵器の生産が停止される時期でもあることから、須恵器が出土しない建物跡もあります。



南坪貝塚の地点貝塚

南坪貝塚(縄文時代後期の集落遺跡)は、梶無川中流域の標高約26mの台地上に所在し、近くには小川運動公園があります。霞ヶ浦北岸における縄文時代後期の大規模貝塚の一つに数えられます。貝層は、縄文時代後期前半(約4000年

前)に形成されており、ハマグリ、シオフキが主体を占め、そのほかの貝も鹹水産(塩化ナトリウム)などを含んだ水(こと)です。

太陽光発電設置工事に伴う試掘調査では、地点貝塚が4か所で確認されました。試掘坑の地点貝塚は、径40cm、深さ25cmほどの小規模なものでした。ハマグリ、シオフキ、サルボウが主体を占める混土貝層を持ち帰り、丁寧に洗浄すると、約25kgの貝殻、土器、獣骨、魚骨などが見つかりました。

令和5年の発掘調査

広町遺跡(縄文時代中期の集落遺跡)は、鎌田川左岸に位置する標高27mの台地上に所在し、近くには羽木上地区集落センターがあります。

市道改良工事に伴う発掘調査で



広町遺跡出土の縄文土器(撮影:杉原雄大)

は、縄文時代中期(約5000年前)

の袋状土坑2基などが確認されました。一般的に袋状土坑は、1m以上の深さがあり、断面の形が三角フラスコ状の形をしています。地中は、温度や湿度が安定していることから、ドングリなどの貯蔵に使用されたと考えられています。土坑からは、廃棄されたと思われる縄文時代中期中葉の土器が見つかっていましたことから、不明な点が多いですが、台地上には、縄文時代中期を通して集落が形成されていたと考えられます。

2回にわたり紹介した調査成果は、玉里史料館で開催中の参考展で観ることができます。

(玉里史料館 本田信之)

参考展

おみたま発掘ものがたり

・令和2～5年度調査遺跡紹介展

・会期 令和7年1月26日(日)まで

・場所 玉里史料館(高崎291-3

生涯学習センター内)

・休館日 月曜日、12月28日～令和7年

1月4日、1月14日

季節を詠む、
時流を詠む

四季の歌



美野里短歌クラブ

連日の暑さ強かり耐えきれず蚯蚓みみずが五ひき乾涸ひからびており
「毎日がともえ日和です」看板に書かれし言葉わが応援歌
お盆には子供の頃を思い出す提灯持ってお迎え樂し
夕焼けの空に願うはただ一つ健康の日々長く続くを
ようやくに虫の声聞く頃となり窓開けしばし空気が取り込む

小川短歌会

ひざ打った親指を突き転倒す歩いてラッキー痛みは付録
妻のるすひとりの居間にあれこれと思えど何も出来ぬまま過ぐ
受話器よりあの人この人病むといふ友の会話のつきるともなし
愛想なき知人なれども根はやさし人は見目より心とぞ知る
高齢のわれには寒い一日よテレビで笑い本で涙す

玉里短歌会

太筆にたっぷりの墨含ませて書いてみましたカレンダーの裏
日暮れてもミンミン蝉は鳴きやまず酷暑の夕辺鈴虫を恋う
庭先に見事に咲ける秋明菊二本を切りて居間に飾りぬ
老年を生き抜くことの厳しさをかみしめ入れるはじめての義歯
鉄筋の新築校舎に沸きし日よ当時の子等は今し還暦

菱沼清子 菱沼友江 山口和代 破谷きえ 白根沢清香 小川ヒロ子 佐藤正 中根良子 石田はる江 根本智恵子 石橋吉生 高田久子 鶴町文男 長島康子 野口初江

みづうみ俳句会

澄みし空軽やか散歩秋日和
新米によぎる農家のこの一年
歛おとだこが野菜作りを物語る
畑道きれいに咲いた霜柱
虫になり入ってみたい花の中

みのり俳句会

月軒にかかりて欠けるところなく
ハードルの少女眩くらゆし十三夜
米粒の立ちて新米炊き上がる
秋深しシルバー輪投に精を出し
杜鵑つばき草一期一会の客を待つ

櫛の会

道端の地蔵の霜を払う今朝
福耳の五百羅漢や秋うらら
見ゆる風聞こえる風や秋の風
境内の風も五色の菊花展
ポイ捨ての空き缶転げる風は秋

くるみ俳句会

奥久慈の流れ清しき紅葉かな
シクラメン叔母に一鉢求めけり
秋の旅湯揉み上手な草津の娘
奥山の湖面に赤く散る紅葉
鷹渡る病棟超えて南方へ

たまり俳句会

三度目も摩周湖深き霧の中
秋の暮丸き背中は妣ははゆずり
うそ寒や「中」のお題に手こずりぬ
ため息と喪服をたたむ秋の夜
やや大き豊漁といふ新秋刀魚

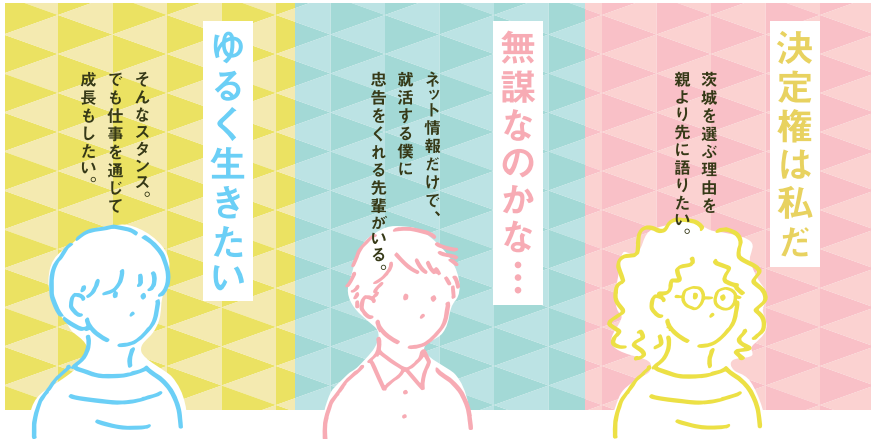
小美玉川柳会

ウクライナ大地のため息聞こえるか
京の旅愛染かつら渡月橋
八十はとうに過ぎててもチャレンジャー
くりかえし同じ事言う幸齢者
新札をじいーと見つめて本棚に

三村れい子 長島美奈子 榎本喜代子 長島久美子 佐藤清子 友水清子 白根清香 立原千代 塚田文江 石田敏江 網代奈津江 阿久津妙子 村田富久 矢口久富 安彦昭子 信田菊子 城垣睦子 大曾邦誉 福島 松田通喜 矢口友子 小玉知子 小玉千恵子 松田通喜 矢口友子 小玉知子 小玉千恵子 榎山正平 信田昭夫 石井昭夫 大盛食堂 かわなかみるの



地元を知ろう。いろんな働き方・暮らし方を聞こう。
大学生にお知らせください!



ゆるく生きたい

そんなスタンス。でも仕事を通して成長もしたい。

無謀なのかな...

ネット情報だけで、就活する僕に忠告してくれる先輩がいる。

決定権は私だ

茨城を選ぶ理由を親より先に語りたい。

いばらき県央で

暮らしと働き方、

自分らしさをさがす時間

#いばらきどまんなかライフ

各回参加
募集
参加無料

2024.11.16 - 2025.03.01

EVENT 1 | 事前説明会 (全3回)

EVENT 2 | 先輩の話を聞く (全4回)

EVENT 3 | 現地に行く・取材をする (全4回)

※参加は各回ごとの申込みとなります

1.4 SAT.



劇団Myu 門倉菜さんが
おみたま暮らしを紹介@水戸

1.19 SUN.

小美玉市を巡る
[四季文化館みの〜れ]

詳細はこちら▶



小美玉市も参加する9自治体連携事業

問 いばらき県央地域移住・定住促進協議会事務局 ✉ kazegumi.staff@gmail.com

茨城空港からのお知らせ

防除雪氷剤が有色に変わります

茨城空港では、冬季の安全運航のため航空機に積もった雪を除き、新たな着氷を防ぐため、航空機への防除雪氷剤(ADF)の散布作業を行っています。これまで、無色の防除雪氷剤を使用していましたが、国際規格の改定により着色(有色)された防除雪氷剤が令和6年度冬季より、茨城空港でも使用される予定です。

※使用する防除雪氷剤は空港内の離陸滑走中に航空機から落下し、空港排水を通じて、活性炭フィルターで脱色の措置を行い外へ放流されます。

■防除雪氷剤(ADF)の成分

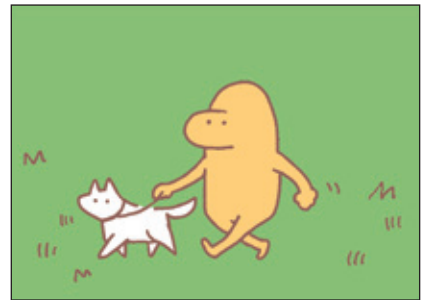
- ・主成分のプロピレングリコールは生分解性があり、体内に蓄積されません。
- ・着色するための成分は、食品やシャンプー、石鹸などの着色に使用されているもので、人体や自然環境に影響を与えません。

問 基地・空港対策課 空港対策係 ☎0299-48-1111 (内線2141・2142)

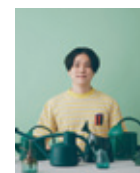
4コマ小美玉暮らし



Vol.48 「小美玉暮らし」



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 植木 駿

小美玉市出身。普段は都内でグラフィックやWebなどをデザインしています。地元の広報紙に掲載されてとても嬉しいです。



UEKISHUN

東京や埼玉で子育てをする妹たちの話を聞くと、小美玉市は子育てがしやすいと思います。仕事のため一時預かりを週1~2回利用しますが、とても利用しやすく助かっています。40代

RISSEさんで職場体験しました。こういう店は東京などにしかないと思っていましたが、小美玉市にもあるんだと分かり嬉しかったです。(市内で職場体験をした勝田第二中学校生徒より)



前回もとても美味しかったのでまたお願いです。干しいも作りはとても大変だと思いますが、頑張ってください。楽しみにしています。東京都40代(ふるさと納税応援メッセージ)

小美玉市には、手・耳・目にご利益があるとされる寺社があります。ほかにも運氣アップのパワースポットがありますのでぜひ行ってみてください。医療保険課 久保田(入庁1年目)

広報 おみたま
令和6年12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



次回の広報おみたま発行日は1月9日(木)です/この広報紙は、環境に優しい植物油インキで印刷しています

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

