



おみたま

3
発行日 21.3.12



第36号

Omitama Information

目次

第3回小美玉市民駅伝競走大会結果	2
わだい	4・5
情報ガイド	6・7
保健事業年間予定表	とじ込み
けんこうビュー	9
四季の歌	10
小美玉市の歴史を知ろう	11
第1回小美玉ゆめ未来芸術展	12

茨城空港プレ開港記念 「第1回小美玉ゆめ未来芸術展」を開催

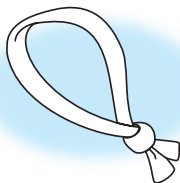
1月18日から24日まで、四季文化館(みの〜れ)にて、小美玉市茨城空港利用促進協議会(飯島利武会長)主催の『茨城空港プレ開港記念「第1回小美玉ゆめ未来芸術展」』が開催されました。市内の小学5,6年生が昨年の夏休みに描いた茨城空港をイメージした全作品892点(うち入賞作品76点)が展示され、多くの人で賑わいました。なお、入賞作品は、3月28日、小川文化センターにて開催される「小美玉市民の日記念事業」でも展示されます。(詳細は12ページに掲載)

健脚を競う

第3回 小美玉市民駅伝競走大会

2月1日、四季の里前通りで「第3回小美玉市民駅伝競走大会」(小美玉市、小美玉市教育委員会主催、小美玉市体育協会後援)が開催され、103チーム〔1部(小学生男子、女子、中学生女子、一般女子)：48チーム、2部(中学生男子、一般男子、行政区)：55チーム〕が出場し、健脚を競い合いました。

大会の結果は次のとおりです。(敬称略)



【大会結果】

〈順位結果〉【1部 6区間 8.42km】

小学生男子の部(30チーム参加)

- ①みのりミニバス 32分06秒
- ②セレソンU-12 33分11秒
- ③羽鳥ハリケーンA 33分38秒
- ④美野里スラッガーズA 33分44秒
- ⑤玉里少年サッカークラブ 35分00秒
- ⑥羽鳥サッカー SSS(A) 35分33秒

小学生女子の部(4チーム参加)

- ①みのりミニバス 34分37秒
- ②みのりミニバス納場 35分47秒
- ③美野里クラブ 38分28秒
- ④納場SSS女子 40分06秒

中学生女子の部(12チーム参加)

- ①小川南中ソフトテニス部A 32分11秒
- ②美野里中陸上部A 32分20秒
- ③小川南中ソフトテニス部B 35分11秒
- ④美野里中陸上部B 35分35秒
- ⑤小川北中バレー部A 36分36秒
- ⑥美野里中陸上部C 37分25秒

一般女子の部(2チーム参加)

- ①ハリケーンママーズ 44分29秒
- ②さぎぬまかあちゃんず 45分02秒

中学生男子の部(30チーム参加)

- ①美野里中サッカー部A 44分16秒
- ②美野里中野球部A 44分22秒
- ③小川南中サッカー部A 45分38秒
- ④美野里中サッカー部B 46分28秒
- ⑤玉里中サッカー部A 47分40秒
- ⑥美野里中サッカー部D 47分49秒

一般男子の部(16チーム参加)

- ①HRC 40分47秒
- ②美野里クラブ 41分52秒
- ③小美玉市役所 43分31秒
- ④横浜ゴム(株)茨城工場 46分56秒
- ⑤MB-3 47分15秒
- ⑥尻のつっぱりはいらんですよ 47分46秒

行政区の部(9チーム参加)

- ①花館区 46分49秒
- ②花野井区 50分35秒
- ③柴高区 52分28秒
- ④こいわと区 52分48秒
- ⑤北浦区 52分59秒
- ⑥鷺沼区A 53分37秒

〈区間賞〉

- 【1部 1区 1.71km 2・5区 1.10km 4区 1.55km 3・6区 1.48km】

小学生男子の部

- 1区 坂場 功司(セレソンU-12) 6分20秒
- 2区 井上 瑛裕(みのりミニバス) 4分12秒
- 3区 額賀 遼(みのりミニバス) 5分44秒
- 4区 茅根 光洋(羽鳥ハリケーンA) 5分48秒
- 5区 長谷川 滉平(みのりミニバス) 4分14秒
- 6区 加藤 聡(羽鳥ハリケーンA) 5分34秒

中学生女子の部

- 1区 比気 梓(小川南中ソフトテニス部A) 6分36秒
- 2区 永木 芹奈(美野里中陸上部A) 3分43秒
- 3区 松島 花穂(小川南中ソフトテニス部A) 5分55秒
- 4区 佐藤 千尋(小川南中ソフトテニス部A) 6分12秒
- 5区 仁平 麻美(美野里中陸上部A) 4分09秒
- 6区 小田 華鈴(小川南中ソフトテニス部A) 5分18秒



【2部 1・3・5区 2.65km 2・4・6区 1.48km】

中学生男子の部

- 1区 齋藤 嘉孝(美野里中野球部A) 8分59秒
- 2区 甲 啓太(美野里中野球部A) 5分11秒
- 3区 湯原 拓哉(美野里中サッカー部A) 9分40秒
- 4区 佐々木 岳(美野里中サッカー部A) 4分58秒
- 5区 小野木 俊(小川南中剣道部) 8分43秒
- 6区 及川 洋貴(美野里中サッカー部A) 4分57秒

一般男子の部

- 1区 柴沼 利之(美野里クラブ) 8分40秒
- 2区 薄井 直諒(横浜ゴム(株)茨城工場) 4分51秒
- 3区 野村 晋司(美野里クラブ) 8分54秒
- 4区 増田 敬(美野里クラブ) 4分41秒
- 中尾 哲也(HRC) 4分41秒
- 5区 井坂 安博(HRC) 8分00秒
- 6区 飯村 裕之(HRC) 5分00秒

行政区の部

- 1区 鶴田 有次(花館区) 9分24秒
- 2区 小島 慎一(花館区) 5分40秒
- 3区 石島 真(北浦区) 9分35秒
- 4区 川崎 誠(鷺沼区A) 5分47秒
- 藤枝 修二(花館区) 5分47秒
- 木名瀬 栄則(柴高区) 5分47秒
- 5区 青木 雄二郎(花館区) 10分29秒
- 6区 島田 由喜男(花野井区) 5分23秒

平成20年度「茨城県下水道促進週間コンクール」入賞おめでとう

9月10日の「下水道の日」および茨城県下水道促進週間にちなみ、下水道の普及と十分な活用を意識向上を目的としたコンクールが行われました。

茨城県内40,220点の応募作品の中から知事賞入賞者が選ばれ、1月22日に茨城県庁において表彰式が行われました。入賞者はつぎのとおりです。

(敬称略)

〔入賞者〕

標語の部 知事賞準特選

「下水道 きれいな未来も

運んでる」

佐藤 慶之輔(下吉影小5年)

作文の部 佳作

浅野 風雅(小川小6年)

写真の部 佳作

中野 祐花(玉里北小4年)

佳作

長谷川 隼平(玉里北小6年)



新しい消防ポンプ 自動車を配備

2月9日、小川消防団第11分団に新しい消防ポンプ自動車が増備されました。この車両は再編交付金事業により更新したもので、新型の消防ポンプを搭載し、タッチパネルによる操作でより精度の高い消火作業が可能になりました。



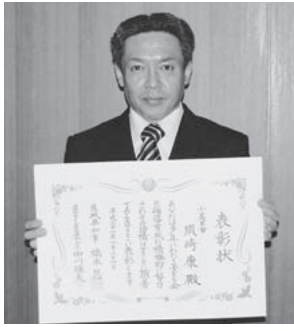
受賞おめでとうございます

須崎康さん(大宮)

1月24日、日立市十王総合健康福祉センターで開催された「平成20年度優良子ども会等表彰式」において、茨城県知事から須崎康さんに、優良指導者・育成者表彰が贈られました。

須崎さんは、平成18年度から2年間にわたり、小美玉市子ども会育成連合会の初代会長として120を超える単位子ども会をまとめ、市子ども会育成連合会設立に尽力されました。

現在も、小美玉市青少年



相談員として市内のパトロールや社会浄化活動を行っており、子どもたちの健全育成に広く貢献されています。

「小美玉市青少年相談員連絡協議会」が街頭活動を実施!

小美玉市青少年相談員連絡協議会(横田佳夫会長)では、2月18日、羽鳥駅前にて、同駅利用者にはラシやポケットティッシュ等を配布しながら、青少年の健全育成と非行防止の啓発活動を行いました。



善意をありがとう

○防犯灯一式(設置工事を含む).....4基

とりせい商事(株)

社長 長谷川将行



小美玉市民の日実行委員会からのお知らせ

3月27日(金)、午前7時に小美玉市民の日および小美玉市の誕生日をお祝いして防災行政無線から『ハッピーバースデー』のメロディーが流れます。

早朝の放送となりますが、ご理解とご協力をお願いします。

「陽だまりと読書と白鳥を観る集い」 納場地区コミュニティ



1月25日、部室ふるさとコミュニティセンターで、納場地区コミュニティによる「陽だまりと読書と白鳥を観る集い」が開催されました。

池花池に飛来した白鳥の優美な姿を栈橋から観察したり、水生生物の調査などを行いました。また、紙芝居なども行われ、たくさん子どもたちが楽しいひと時を過ごしました。



◀紙芝居の様子



わだい

文化講演会



1月31日、生涯学習センターコスモスにおいて文化講演会が開催されました。

今回の文化講演会では、講師に、青森大学教授でエッセイストの見城美枝子氏をお招きして、「男女共同参画社会をめざして」という演題でご講演をいただきました。

見城氏は、これまでの女性が男性と平等を認められるまでの経緯を説明し、国内外で活躍している女性との交流から得た経験豊富な情報から女性の視点ならではのアドバイスで、男性と女性が平等に共存していく社会の構築の重要性を優しく語りかけました。

第3回立志のつどい



1月28日、小川文化センター大ホールで、市内の中学2年生とその保護者が一堂に会して「第3回立志のつどい」が開催されました。

式では、島田市長の式辞のあと、野村市議会議長からの祝辞が述べられ、各中学校代表者による発表や立志の誓い等の発表が行われました。その後、保護者を代表して永井美穂さん(美野里中学校保護者代表)から会場の生徒たちに「自分を大切に、若い力を余すことなく発揮してください」とメッセージが送られました。

また、式に続いて、現在もなお内戦が続いている国々への海外支援活動を積極的に行っている山形県在住の精神科医、桑山紀彦さんによる「地球のステージ1 DUO」と題した公演が行われました。

桑山さんは、自分のコンプレックスに苦しんでいた幼少時代のことや10代のころに旅したインドやその後の医療救助活動の記録映像にあわせ、美しい歌声でメッセージを語り、会場は感動と涙に包まれました。

農村青少年プロジェクト 実績発表会で最優秀賞に輝く

保田健一さん(部室)



2月2日、県庁講堂にて「平成20年度茨城県農村青少年プロジェクト実績発表会」が開催され、県青年農業士で、「Flower 70's クラブ」所属の保田健一さん(部室)が発表し、最優秀賞に輝きました。

この発表会は、茨城の農業の担い手として、農業技術の改良や農村生活の改善に工夫・努力をしている青年農業者が一堂に会し、活動の成果を発表するもので、保田さんは、「経営分離で得たものは…～アイデアしだいで注文数UP!～」という題名で、経営分離までの経緯や栽培から販売までに工夫した点および問題点をあげたり、今後の目標を坪単価で表したりなどの発表を行いました。

保田さんは、バイオテクノロジーの専門学校と工業大学を卒業後、流通を学ぶために太田市場に就職。その後家に戻り、父が経営する「保田花香園」でカーネーションやポインセチアづくりに励んできました。土づくりや消毒の仕方など花づくりのことをたくさん学ぶうちに、父とは違うものをつくりたいという気持ちが芽生え、父から経営を分離し、「有翔園」を立ち上げたそうです。

「親父と同じものをつくってはいしょうがない。ハウスの隅で、色々なことにチャレンジしました。何度も、父と意見がぶつかりました」と新しいことを試みた当時の思い出を明るく話す保田さん。「花は、手を掛けただけいいものができる。自分でやる(経営する)ようになって、一層きれいな花をつくりたい」という意欲が湧いたそうです。

今後、保田さんは、11月に行われる「平成21年度関東ブロック農村青少年プロジェクト実績発表会」の茨城県代表として出場します。自らの体験を通して、日ごろ考えている農業経営や地域への貢献等、情報交換の場でもある「Flower 70's クラブ」の活動の様子を発表するそうです。

第7回水戸南ロータリークラブ杯で優勝 みのりミニバス



みのりミニバスが5年生以下の新メンバーで戦い、女子48チームの頂点に輝きました。

新キャプテンとなった星川結衣さんは「次の試合でも、優勝をねらってがんばりたい」と意気込みを語ってくれました。

ごみ集積所に監視カメラ2機を設置 川戸地区

川戸地区(斎藤隆夫区長)では、ごみの出し方(分別)が徹底されないことから、1月2日の総会で話し合い、2月中旬に2機の監視カメラを設置しました。

さらにごみの出し方を監視していますという意味で「監視カメラ作動中」という看板も併せて設置し、他人に迷惑をかけないごみの出し方を実践することを誓いました。

斎藤区長は、「以前からここは、通りがかりの人に分別されていないごみを出され、困っている。生ごみと空き缶が一緒の袋に入っていたりして、モラルが低い。出し方(分別)に問題がある以上は、指導してきちんと出すよう注意を促したい」と話していました。



地元の食材を使って「男の料理教室」を開催 貝谷地区

正月も一段落した1月18日、貝谷地区(郡司和夫区長)では、初の試みで、地元の食材を使った「男の料理教室」を開催しました。

普段あまり台所に立ったことのない参加者は、食生活推進員さんの指導の下、鯖ごぼう・ニラの豚肉巻き・レンコンサラダ・ニラのかき玉汁の4品に挑戦しました。

包丁など持ったことがないだんな様を心配と駆けつけた奥さんが見守る中、順調に料理ができあがると、試食時には近所の子どもたちも集まり、急きょ三世交代の場となり、楽しく試食会が行われました。参加者は、余った食材のニラで「ニラレバー炒め」も作り、また料理に挑戦してみたいと大いに盛り上がっていました。



情報ガイド

不動産鑑定士 無料相談

とき

【水戸会場】4月1日(水)
午前9時30分～正午

【土浦会場】4月3日(金)
午前9時30分～正午

ところ

【水戸会場】水戸市役所 1階ロビー
(水戸市中央1-4-1)

【土浦会場】茨城県県南生涯学習センター 小講座室1
(土浦市大和町9-1、ウララビル5階)

申込方法

当日会場にてお申込みください。
当団法人 茨城県不動産鑑定士協会
☎029-246-1222

国保・医療・介護 なんでも電話相談室

とき

4月11日(土)

午前10時～午後4時

受付電話番号

☎029-823-7930

回答者

ケアマネジャー、ケースワーカー、
医療・福祉団体のスタッフ

峰寺山ハイキング 参加者募集

日時

3月30日(月)

午前9時30分～午後3時

集合場所

石岡市下青柳 茨城県フラワーパーク駐車場

受付

午前9時～9時30分(時間厳守)

定員

100名

対象者

おおむね50歳から70代までの方

参加費

200円(保険、資料代)

持参する物

昼食、飲み物、レジャーシート、手袋、雨具、杖、帽子、タオル、健康保険証の控え等

申込方法

往復はがきまたは封書で「峰寺山ハイキング参加希望」と明記、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信用にはご自分の郵便番号、住所、氏名を明記のうえお送りください。(1枚のはがきで3名まで申込み可)

締切日

3月25日(水)

主催

茨城県南地域高齢者
はつらつ百人委員会

〒300-0845

土浦市乙戸南1-24-24

石倉 輝男

☎・FAX 029-842-8575

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

4月

休日診療当番医(外科)

◆受付 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分		
日	外 科	
5	渡辺クリニック (石岡市)	☎(26)7633
12	石岡第一病院 (石岡市)	☎(22)5151

休 日

4月5日・12日
◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分

夜 間

4月4日・5日・11日・12日
◆受付 午後7時～10時30分

◆病气やケガのとき、お医者さんを探す(24時間対応) ☎029-241-4199
◆お子さんが急な病气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

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

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

生涯学習センターコスモス
子どもの体験講座発表会

演劇 Crew Cosmo's 公演
「ありす」

昨年11月、国民文化祭演劇祭に出演した小美玉市・演劇 Crew Cosmo's が、4月に「ありす」を上演します。この作品は、ルイス・キャロル作の「不思議の国のアリス」と「鏡の国のアリス」を元に、歌と踊りをちりばめた楽しい劇です。

とき 4月4日(土) 午後5時開演
4月5日(日) 午後2時開演
ところ 生涯学習センターコスモス
入場料 無料(整理券が必要です)
問い合わせ 生涯学習センターコスモス
☎26-9111



労働基準監督官募集!

受験資格

1 昭和55年4月2日～昭和63年4月1日生まれの者
2 昭和63年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

(1) 大学を卒業した者および平成22年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

申込受付期間

平成21年4月1日(水)～14日(火)
(4月14日までの通信日付印有効)

試験日

第1次試験日 6月14日(日)
第2次試験日 第1次試験合格者
7月22日(水)、23日(木)の
指定された日

茨城労働局総務課
☎029-224-6211

定額給付金
子育て応援特別手当

4月上旬には、郵送(簡易書留)により申請書をお届けします。申請書に必要事項を記入し、通帳のコピー(口座番号のわかるところ)とともに返信用封筒にて返送してください。

5月上旬から、給付を開始します。

振込め詐欺防止のため、市からの連絡はすべて郵便で行います。

小美玉市役所定額給付金事業推進室
☎48-1111
内線1196～1198

「茨城空港見学会」参加者募集のお知らせ!



市では、平成21年度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います。

1. 開催日時等

- 開催日時: 4月9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

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

- 3月19日(木)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。

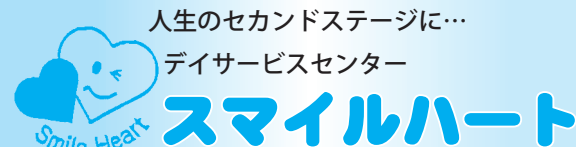
4. 応募方法

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
- ⑤集合希望場所 (役職名または学級名なども記入願います)

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



人生のセカンドステージに...
デイサービスセンター

スマイルハート

利用者受付中! (1日体験利用可)
真心のこもったケアを提供します!

〒319-0121 小美玉市羽刈 638-15
TEL 0299-28-8000 FAX 0299-28-8100



建設コンサルタント 建20第7923号
一級建築士事務所 第A3277号
測量業 第4-18124号
補償コンサルタント 補20第3413号

建設コンサルタント
株式会社 明和技术コンサルタンツ

代表取締役 戸塚一夫

〒311-3414 茨城県小美玉市外之内398番地の1
☎0299-54-0009 http://www.meiwagijutsu.com/

鹿島鉄道代替バスのダイヤ改正のお知らせ

関鉄グリーンバス(株)では、利用者の利便性を高めるため、平成21年3月16日から運行ダイヤを下記のとおり改正します。

市民の皆さまのご理解とご利用をお願いします。

鹿島鉄道代替バス運行時刻表〈平成21年3月16日改正〉

■が改正箇所

石岡駅	石岡運動公園	小川駅	小川高校下	玉造駅	玉造工業高校	鉾田駅	鉾田駅	玉造工業高校	玉造駅	小川高校下	小川駅	石岡運動公園	石岡駅	
○ 6:05	6:12	6:25	6:27	6:45	6:55	7:15					○ 5:32	5:40	5:55	
6:20	大谷津経由		6:35	6:37	6:55	※南台は経由しません					6:12	6:20	6:35	
○ 6:45	6:52	7:05	7:07	7:25	7:35	8:00		5:50	6:05	6:20	6:33	6:35	6:45	7:00
7:00	7:07	7:20	7:22	7:40	7:50	8:15		○ 6:10	6:25	6:40	6:53	6:55	7:05	7:20
7:25	7:32	7:45							7:00	7:13	7:20	7:30	7:45	
○ 7:40	7:47	8:00	8:02	8:20	8:30	8:55		6:50	7:05	7:20	7:33	7:40	7:50	8:05
8:02	8:09	8:22	8:24	8:42								7:55	8:05	8:20
○ 8:15	8:22	8:35						7:25	7:40	7:55	8:08	8:15	8:25	8:40
8:20	8:27	8:40										8:45	8:55	9:10
8:40	8:47	9:00	9:02	9:20	9:30	9:55	○ 8:10	8:25	8:40	8:53	9:00	9:10	9:25	9:40
○ 9:20	9:27	9:40							8:55	9:08	9:15	9:25	9:40	
◎ 9:20	9:27	9:40	9:42	10:00			8:40	8:55	9:10	9:23	9:30	9:40	9:55	
9:45	9:52	10:05	10:07	10:25	10:35	11:00					○ 10:00	10:10	10:25	
○ 10:05	10:12	10:25									○ 10:30	10:40	10:55	
10:35	10:42	10:55	10:57	11:15	11:25	11:50			◎ 10:10	10:23	10:30	10:40	10:55	
11:05	11:12	11:25					10:05	10:20	10:35	10:48	10:55	11:05	11:20	
11:35	11:42	11:55										11:30	11:40	11:55
12:05	12:12	12:25										12:00	12:10	12:25
12:35	12:42	12:55	12:57	13:15	13:25	13:50						12:30	12:40	12:55
13:05	13:12	13:25					12:05	12:20	12:35	12:48	12:55	13:05	13:20	
13:35	13:42	13:55	13:57	14:15	14:25	14:50						13:30	13:40	13:55
14:05	14:12	14:25					13:05	13:20	13:35	13:48	13:55	14:05	14:20	
14:35	14:42	14:55										14:30	14:40	14:55
15:10	15:17	15:30	15:32	15:50	16:00	16:25						15:00	15:10	15:25
○ 15:35	15:42	15:55	15:57	16:15			14:40	14:55	15:10	15:23	15:30	15:40	15:55	
◎ 15:35	15:42	15:55					○ 15:05	15:20	15:35	15:48	15:55	16:05	16:20	
16:10	16:17	16:30	16:32	16:50	17:00	17:25					◎ 16:00	16:10	16:25	
○ 16:15	南台循環(大谷津先回り)											南台二丁目経由	○ 16:20	16:35
16:45	16:52	17:05	17:07	17:25					○ 16:20	16:33	16:40	16:50	17:05	
◎ 17:10	17:17	南台循環(南台二丁目先回り)					16:05	16:20	16:35	16:48	16:55	17:05	17:20	
○ 17:20	17:27	17:40										大谷津経由		◎ 17:30
17:45	17:52	18:05	18:07	18:25	18:35	19:00	16:45	17:00	17:15	17:28	17:35	17:45	18:00	
18:20	18:27	18:40	18:42	19:00	19:10	19:35					○ 17:50	18:00	18:15	
18:45	18:52	19:05							17:45	17:58	18:05	18:15	18:30	
19:15	19:22	19:35	19:37	19:55			17:35	17:50	18:05	18:18	18:25	18:35	18:50	
19:35	19:42	19:55	19:57	20:15	20:25	20:50					19:15	19:25	19:40	
○ 20:15	20:22	20:35					19:10	19:25	19:40	19:53	19:55	20:05	20:20	
20:35	20:42	20:55	20:57	21:10	21:20	21:45			20:00	20:13	20:15	20:25	20:40	
20:50	20:57	21:10									○ 20:40	20:48	21:05	
21:30	21:37	21:50	21:52	22:05	22:15	22:40	20:10	20:25	20:40	20:53	20:55	21:03	21:20	

凡例 ○印：土日祝日、8/14・15、12/30・31 運休 ◎印：土日祝日、8/14・15、12/30・31 運行(※1/1~1/3は正月特別ダイヤで運行)

【問い合わせ】

関鉄グリーンバス(株) 石岡営業所 ☎ 22-3384 鉾田営業所 ☎ 0291-33-3181
ホームページ <http://www.kantetsu.co.jp/green-bus/>



假屋崎省吾 デイナーショー
トーク&デモンストレーション
2009年5月31日(日)開催!
料金：全席指定¥12,000-《サービス料込み》
当日、書籍等をお求めの方を対象にサイン会を開催致します。
《イベント日程》■受付16:30~■ディナー17:30~
■トーク&デモンストレーション19:00~■サイン会20:00~

2009年1月3日~4月30日までに
ご成約された方先着15名様を
ご招待致します!!

チケット販売受付は
こちらから!

お電話 TEL0296-78-1122
ホームページ
からの問い合わせ <http://www.pax-garden.jp>

ニューコンセプトの結婚式場 パークスガーデンプレイス 〒309-1717 茨城県笠間市旭町305 TEL0296-78-1122 <http://www.pax-garden.jp>

.....全プラン共通30日前のご予約でもOK.....

まるごと含まれた安心プラン誕生

毎月3組限定 **新生活応援プラン**
80名様 1,600,000円
・1名様追加につき 20,000円

期間2008年12月~2009年6月までに挙式の方
・2008年12月1日以降ご成約の方対象プランです

お一人様2万円のご予算で・・・
・挙式料・司会・印刷物・記念写真
・引出物・衣裳・美容着付まで
全て含まれた安心プランです!!

上記のQRコードより
当社ホームページへ
アクセス!未対応の方は
下記アドレスより
携帯電話でご覧ください





介護予防は日ごろの心がけから

日本は、世界一の長寿国で平均寿命は男性79歳・女性85.81歳です。長生きはとても素晴らしいことです。が、元気で長生きはもっと素晴らしいことです。

【健康寿命のおはなし】

健康寿命も日本は、男性72.3歳・女性77.7歳で世界第1位です。

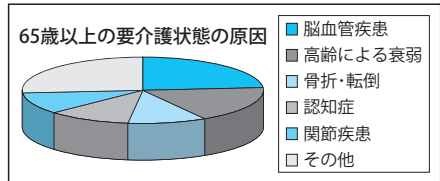
健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことです。

「まって！平均寿命は男性79歳、女性85.81歳のはず……？」

そうです。これはどういうことなのでしょう。平均寿命は0歳の人が生きるであろうと期待される平均年数です。高齢期においては、健康寿命を延ばすことが大切です。が、一方、最近は、ただ長生きするだけでなく、「健康の質」が重要だと言われています。たとえ、障がいがあってもまた病気があったとしても、その方なりにどう生きるかが問われています。

【要介護状態の原因】

いくつになっても、自分らしくいきいきと暮らせるようにするには、元気なうちから介護状態にならないように、予防することが大切です。右図は65歳以上の要介護状態となった原因です。寝たきりの原因の第1位は脳卒中です。そのほか転倒・骨折、認知症や膝痛・腰痛などの関節疾患が原因となっています。



【介護予防のポイント】

「わたしはもう年だから」「おっくうだから」と思っていないですか？

高齢の方が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、身の回りのことや、外出をしなくなることにあります。体や頭を使うことをしなくなると、筋力が衰え転びやすくなったり、認知症になったりします。老化を遅らせるには、自分でできることをおっくうがらずに行うことと、家庭や社会で役割をもって生き生きとした日常生活をおくることです。

それと併せて、脳卒中などの生活習慣病の予防が大切なことはいまでもありません。

【転倒予防のためには】

要介護状態の原因の約40%は、「運動器の機能低下」により起こっています。

最近の研究によると、いくつになっても、活発に体をつかえば運動機能は向上することがわかってきました。毎日の生活に運動習慣をとりいれましょう。

「足腰をきたえましょう…転倒予防教室」

去る2月4日、本田町公民館において、柴崎裕夫区長の音頭とにより「転倒予防教室」を開催しました。本田町老人クラブ(高橋利廣会長)を中心に30数名の参加者があり、みなさん熱心に体を動かしていました。また、楽しいクイズをしながら健康づくりを学んでいただき、運動の後は、そばつくり同好会(加瀬美代子会長)のご協力により、具だくさんのけんちんそばを提供していただきました。和やかなうちに、「介護予防のための運動と栄養」を皆さんに体験していただきました。参加者からは、「運動の必要なことが理解できた」、「薄味でいろんな種類のを食べるのがいいだね」などの感想が聞かれ、また受講したいと大好評でした。

(この事業は小川公民館の出前講座と併せて実施しました。)



四季の歌

～季節を詠む 時流を詠む～

小川短歌会

滝さくらの古木が咲かす年どしのいのちの花は人の胸うつ
新聞のおくやみ欄の友の名を繰り返し読み声にして読む
リハビリの部屋に久々の友多く近況話に痛さを忘る
老二人ナメコ椎茸野菜など自家製味噌の定番朝餉

幡谷啓子
宮本長治
沼田みどり
根本智恵子

みのり短歌クラブ

やさしくてディサービスはオアシスと笑顔に母はわれに言いなき
見る限り黄ばむ稲田は広がりに赤きコンバイン遠近に見ゆ
十七夜の月はまぶしく中天に秋雨あがり澄みたる空に
朝あさの霜つづきいて菜園の小さきいちごに寒冷紗張る
立ち並ぶビルの間に富士山を遠くに見つつバス走りゆく

菊地道子
皆藤充孝
宇津野岩子
清水由雄
宇都宮和子

みのり短歌教室

熊本路初めて見聞きす晩白柚二個三キロの土産は重し
いつよりか日脚の及ぶ縁側に背をぬくめつつ雑誌を開く
「業界赤字」「解雇」「失職」連日の紙面埋める不況のニュース
今年又福豆まけるを幸せと傘寿の夫は声張りあげる
夫と孫豆まき終えて福豆を家族の歳だけ数えて分ける

小林英子
佐藤まさ
白井ふく江
鈴木てるえ
塚本きぬ子

玉里短歌会

又とない日和に恵まれ老人我等童神峡の小春に遊ぶ
借金と終末資本の行く末を子孫に託し我は停年
新築ゆ四十年経しも夢なかの里は煙出し茅葺の家
帰省せる男孫はお節を盛りつけて母芳うに皆を酔わしむ
忘れられずのれんくぐりし蕎麦の店何時もの席に独り座りて

鶴町俊子
柴野俊哲
野口初江
小松ひそ
石橋ひろ

小川俳句会

野辺おくる喪のかげ濡らす雪しぐれ(義兄を悼む)
春浅しラジオは何時か眠りけり
日を呼んで梅花色なし香りたつ
陽のあたる窓辺一鉢桜草
甲州路富士の高嶺は雪衣

みづうみ俳句会

しるがねの風にはぐるる猫柳
風出でて野焼のけむり地を走る
犬連れて野焼の跡の匂い踏む
下萌にキャッチボールの親子かな
セピア染む野に浅春の月かかる

みのり俳句会

何時しかに母は聞き役夜長の灯
水仙の一つ一つの花芽立つ
かるた取る元氣さ部屋に溢れをり
元氣よく登校の声春隣
満天の星座の光春めきし

櫻の会

ひと雨に素直になりし寒の庭
吹きこぼる豆のポタージュ寒の明け
淡雪という静けさに抱かれる
風邪などに負けてたまるか畑に立つ
早梅や文机のある一空間

くるみ俳句会

白波の寄する磯浜初明り
大寒の空に風あり大櫓
拍手も遠くなりけり事始
掃き初めは夫の作りし竹箒
寒鴉一声鳴きていづくにぞ

玉里俳句会おたまじゃくしの会

笹子鳴く新ウイルスにかかりしか
ぼたん鍋話の尽きぬ同窓会
笹鳴きを聞きつつ鎌をかつぎけり
吐玉泉こんこん湧きて水温む
つるし雛口ビー華やぐホテルかな

河原井美代
国友信子
清水静子
内田とみ
田山一男
榎本喜代子
和田一晴
秋元みち子
鈴木令子
笹目徹
井坂みつぎ
井坂輝子
木名瀬やえ子
坂原光草
篠原新草
池田よし
岡島禮子
加藤伊都子
鈴木貞一郎
木村小夜子
安彦昭子
荒井栗山
大塚幸子
茅場久子
島田篁村
亀井幸子
漆原幸子
浅野妙子
矢野誠子
清水昭子

江戸時代の水運②

小川河岸と下吉影河岸

元和8年(1622)、松岡城主戸沢安盛が出羽国最上郡に移封になり、松岡(高萩市)とともに、小川は水戸藩に編入されました。小川河岸は、元和10年(1624)、小川御殿(現在の小川小学校)に常番を置き、江戸に2隻の米船を送ったことに始まります。しばらくして、常番は「小川運送方役所」となり、「紅葉郡鑑」という文書によると、運送奉行1名、手代4名、

中間3名、船頭10名が配置されました。運送方役所での職務は、①領内年貢米の取扱い ②藩邸用物資の輸送 ③藩用船の借上 ④運賃の査定 ⑤藩船の維持管理などがありました。享和3年(1803)、運送方役所は上戸村(潮来市)に移転されてしまいました。

昭和前半期に河川改修される以前の旧園部川は、小川河岸から河口まで、「四八曲目」と言われて曲りくねっており、現在の園部川よりも東側を流れていました。小川河岸は川岸町の広範囲にあって、御用河岸は、JA常陸小川川岸倉庫周辺に所在していました。現在では、その繁栄した面影を探すことは難しいですが、改修前の川筋に橋の欄干が残されています。1710年代になると、御用河岸ばかりでなく、民間河岸も開設されるようになり、米輸送を請け負う「借上船」も出現しました。御用河岸の対岸には、江戸で消費される薪が山のように積まれたそうです。小川、下吉影河岸の薪問屋が扱う薪は「サクラマキ」の名前で江戸の人々に重宝がられました。

慶安4年(1651)、磐城平藩は、水戸藩の了解を得て、下吉影に河岸を設置して、巴川河口の串挽までの航路を開きました。涸沼の海老沢、網掛に荷揚げされた荷物は、下吉影河岸までの約8kmを陸送して輸送されました。小川河岸までは約17kmありますから、その距離は半減されました。しかし、巴川は、川幅が狭く、水量もあまり豊富ではなかったため、高瀬船の航行は困難でした。したがって、下吉影から串挽までは小型船で運ばれ、串挽で小川河岸から回送された高瀬船に乗せ換えて江戸に向かいました。下吉影



明治時代の小川河岸の復元模型



現在の小川河岸跡 道路に橋の欄干が残っている



現在の下吉影河岸跡

河岸は県道大和田桃浦線を下吉影宿から鉾田市大和田地区へ向かった、巴川に架かる大和田橋の北側にありました。天保3年(1832)、下吉影河岸には、運送方役所が上戸村から移転されてきます。船頭たちは、荷物を輸送するだけではなく、江戸のさまざまな情報を伝えました。例えば、船頭の日記によると、井伊直弼大老が暗殺された「桜田門外の変」は事件から3日後にもたらされています。このように、両河岸は水戸から江戸まで物資を輸送する水運の一大拠点として繁栄しました。

〈次回の掲載は5月号です〉

【小美玉市教育委員会 生涯学習課 ☎26-9111】

★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

4/4(土)、11(土)
無料体験レッスン
開催いたします!!

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>

割れてしまった! ご注意下さい

くるまのガラス

純正ガラス・格安優良ガラス 技術にも! 価格にも! 自信があります!

ご予算に応じ交換します

自動車保険の手続きも 最初から全てお任せ下さい!

TEL 0299-22-3740 株式会社 みながわガラス

石岡市国府7-8-1(6号国道恋瀬橋北信号角)

わが家の アイドル



やなぎさわ あおい
柳澤 葵ちゃん

(平成20年1月8日生)

◆明るく元気で、思いやりのある子に育ってね。

小美玉市内のら栽培圃場を視察研修 第17回全国のら生産者茨城大会



2月3日から4日の2日間、つくば国際会議場に県内外のら生産者等の関係者約600

名が一堂に会し、「第17回全国のら生産者茨城大会」が開催されました。

この大会は、国産のらの品質向上を目指し、2年に1度、全国のら主要生産県で開催されるもので、茨城県での開催は平成元年に続き2回目となりました。

大会初日は、橋本昌県知事など来賓を招き、栽培事例の発表会や、「『国産のら』の安全性の強化、品質の向上に努め、消費者の信頼を勝ち取る』ほか3項目を柱とする大会宣言が採択されました。

小美玉市のら生産量は県内1位で、全国でも有数の生産地です。

大会2日目には、市内の2カ所(小川地内・美野里地内)のら栽培圃場で視察研修が行われました。



グランプリ賞に菊池康平さん

茨城空港プレ開港記念「第1回小美玉ゆめ未来芸術展」



1月18日から24日まで、四季文化館(みの〜れ)にて、小美玉市茨城空港利用促進協議会(飯島利武会長)主催の『茨城空港プレ開港記念「第1回小美玉ゆめ未来芸術展」』が開催され、市内の小学5、

6年生が昨年の夏休みに描いた茨城空港をイメージした全作品892点が展示されました。

審査は、市内在住で茨城空港のロゴや小美玉市の茨城空港キャラクター「スカイスリー」を制作したグラフィックデザイナーの藤代範雄氏を審査委員長に、アートディレクターの浅葉克己氏、新村則人氏、古平正義氏の専門家4人が行いました。

18日には、同館森のホールで入賞者76人(金賞12点うちグランプリ賞1点、銀賞24点、銅賞36点、審査員賞4点)の表彰式が行われ、飯島会長から賞状と副賞(パステルセット、家庭用食品包装フィルム等)が贈られました。

芸術展では、子どもたちが茨城空港から大空に飛び立つイメージや未来に向かって羽ばたく夢を自由に描いたもので、飛行機に家族や友達の顔を書き入れたファンシー風ものや、開港を喜び、海外の国旗や人々、行ってみたい所をイメージした絵などが描かれていました。

藤代審査委員長は、「子どもたちの作品はそれぞれ個性豊かで、茨城空港への地元の期待が込められた作品展となった。多くの方々に見てもらいたい」と語っていました。

グランプリ賞、金賞、審査員賞入賞者は、次のとおりです。(敬称略)

- グランプリ賞** 菊池康平
金賞 齋藤 茜、谷口実奈、井樽直也、浅野香奈、小林美貴、朝倉裕修、山口奈生、片岡菜里花、小泉彩佳、来栖亜津美、高橋 舜
審査員賞 茂垣佑亮、鈴木雄大、中島早瑛、久米紗織



〈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3月12日 広報おみたま 12

次回広報おみたま4月号の発行日は4月16日(木)です。

平成21年度 小美玉市 母子保健事業年間予定表

【窓口・問い合わせ先】	小 川	小川保健相談センター	☎58-1411
午前8:30～午後5:30 (土・日・祝日を除く)	美野里	四季健康館(健康増進課)	☎48-0221
	玉 里	玉里保健福祉センター	☎48-1111

玉里保健福祉センターは本庁経由

◆乳幼児健診(集団)

受付時間 午後1:00～1:30

対象者には個人通知にてお知らせします。健診日に都合がつかないときには問い合わせ先までご連絡ください。

対 象	4か月児健診 (4～5か月頃)	1歳6か月児健診 (1歳6か月～7か月頃)	2歳児歯科健診 (2歳2か月～3か月頃)	3歳児健診 (3歳5か月～6か月頃)	
小川・玉里地区	健診日	5月26日(火)	5月12日(火)	4月14日(火)	4月28日(火)
	対象者	H20.12～21.1月生	H19.9～10月生	H18.12.1～19.1.20生	H17.10～12月生
	会 場	玉 里	小 川	玉 里	小 川
	健診日	7月28日(火)	7月21日(火)	6月9日(火)	6月30日(火)
	対象者	H21.2～3月生	H19.11～12月生	H19.1.21～3.15生	H18.1～2月生
	会 場	小 川	玉 里	小 川	玉 里
	健診日	9月29日(火)	9月15日(火)	8月11日(火)	8月25日(火)
	対象者	H21.4～5月生	H20.1～2月生	H19.3.16～6.10生	H18.3～4.12生
	会 場	玉 里	小 川	玉 里	小 川
	健診日	11月17日(火)	11月24日(火)	10月2日(金)	10月27日(火)
	対象者	H21.6～7月生	H20.3～5.10生	H19.6.11～7月生	H18.4.13～6.10生
	会 場	小 川	玉 里	小 川	玉 里
健診日	1月28日(木)	1月19日(火)	12月8日(火)	12月22日(火)	
対象者	H21.8～9月生	H20.5.11～6月生	H19.8～9月生	H18.6.11～7月生	
会 場	玉 里	小 川	玉 里	小 川	
健診日	3月16日(火)	3月23日(火)	2月12日(金)	2月23日(火)	
対象者	H21.10～11月生	H20.7～8月生	H19.10～11月生	H18.8～9月生	
会 場	小 川	玉 里	小 川	玉 里	

対 象	4か月児健診 (4～6か月頃)	1歳6か月児健診 (1歳6か月～7か月頃)	2歳児歯科健診 (2歳2か月～3か月頃)	3歳児健診 (3歳5か月～6か月頃)
美野里地区	4月2日(木)	4月17日(金)	5月20日(水)	5月22日(金)
	H20.10～11月生	H19.8.1～10.7生	H19.2.1～4.4生	H17.11.1～18.1.6生
	6月4日(木)	6月12日(金)	7月8日(水)	7月17日(金)
	H20.12～21.1月生	H19.10.8～11月生	H19.4.5～5月生	H18.1.7～2月生
	8月6日(木)	8月21日(金)	9月9日(水)	9月18日(金)
	H21.2～3月生	H19.12.1～20.1.29生	H19.6～7月生	H18.3.1～5.5生
	10月1日(木)	10月16日(金)	11月11日(水)	11月20日(金)
	H21.4～5月生	H20.1.30～3月生	H19.8.1～10.10生	H18.5.6～6月生
	12月3日(木)	12月18日(金)	1月13日(水)	1月15日(金)
	H21.6～7月生	H20.4～5月生	H19.10.11～12.3生	H18.7～8月生
	2月4日(木)	2月19日(金)	3月17日(水)	3月12日(金)
	H21.8～9月生	H20.6～7月生	H19.12.4～20.1月生	H18.9～10月生
会場はすべて美野里(四季健康館)				

母子健康手帳	妊娠がはっきりしたら、早めに「母子健康手帳」をもらいましょう。本庁市民課・四季健康館・小川保健相談センター・玉里保健福祉センターでお渡します。
予防接種手帳	出生届時に本庁市民課または総合窓口課(小川総合支所・玉里総合支所)でお渡します。※市外で出生届を出した方や転入の方は、四季健康館・小川保健相談センター・玉里保健福祉センターでお渡しますので母子健康手帳をご持参ください。
赤ちゃん訪問	生後4か月までの赤ちゃんのいるお宅に、助産師または保健師がお伺いいたします。出生届出時に窓口へ必ず「出生連絡票」を提出してください。これは市内在住の出生児すべてが対象となります。※他市町村で出生届出された方は最寄の保健センター窓口まで「出生連絡票」を提出してください。※出生体重が2,500g未満の赤ちゃんは母子保健法により届出が義務付けられています。
電話相談	子育てや健康に関することなど、お気軽にご相談ください。

妊婦・乳児医療機関健診
母子健康手帳交付時にお渡しする「妊婦・乳児健康診査受診票」をご利用ください。妊娠中14回、生後3～6か月・9～11か月に各1回、県内の医療機関で健診を受けることができます。※21年度から10か月児健診(集団)が10か月児相談に移行されました。乳児後期の健診は、受診票(9～11か月児)を活用し、医療機関で受けましょう。※妊婦健診を県外医療機関や助産院で希望される方は各保健センターへご相談ください。

◆集団予防接種日程

受付時間 午後1:00～1:30

持 ち 物 母子健康手帳・予防接種予診票

予防接種名	対象年齢	回数・接種間隔	4月					5月				6月		9月			10月				11月		
ポリオ (個人通知なし・予約不要)	生後3～90か月未満	6週間以上の間隔を置いて2回	2 (木)	3 (金)	16 (木)	23 (木)	24 (金)	13 (水)	14 (木)	21 (木)	28 (木)	5 (金)	10 (水)	16 (水)	17 (木)	29 (火)	8 (木)	13 (火)	15 (木)	27 (火)	29 (木)	6 (金)	13 (金)
	できるだけ1歳6か月までに2回受けましょう	他の予防接種を受ける場合は、4週間以上あける	小川	美野里	玉里	美野里	小川	美野里	小川	玉里	美野里	美野里	小川	小川	美野里	美野里	玉里	小川	美野里	美野里	玉里	小川	美野里

◆個別予防接種

受け方 事前に医療機関へ電話予約をしてください。(登録医療機関は予防接種手帳に添付の一覧表を参照)
持ち物 母子健康手帳・予防接種予診票(2枚複写)

予防接種名	対象年齢	回数	他の予防接種との間隔
BCG	生後3～6か月未満	1回	4週間以上あける
三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)	生後3～90か月未満	初回…3～8週間隔で3回 追加…3回目終了後1年～1年半の間に1回	1週間以上あける
麻しん風しん混合	第1期…生後12～24か月未満 第2期…来年度就学予定児(年長児)	第1期…1回 第2期…1回	4週間以上あける
日本脳炎※1	対象年齢…生後6～90か月未満 標準年齢…3歳と4歳	第1期…1～4週間隔で2回 第2期…2回目終了後1年において1回	1週間以上あける
(任意接種) 小児インフルエンザ※2	助成対象年齢…3歳以上中学3年生まで 平成6年4月2日～平成19年4月1日生	助成回数 *3歳以上小学生まで…2回 *中学生…1回	1週間以上あける

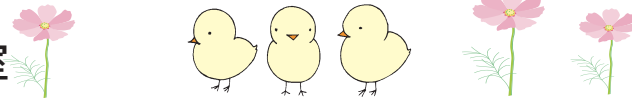
〈接種を受ける前の注意〉

- ★予防接種を受ける前に必ず説明を読み、目的・回数・間隔等を理解しておきましょう。
- ★明らかに発熱のある者は接種を受けられませんので、ご注意ください。
- ★感染症治療後、2～4週間は接種を受けられない場合があります。詳しくは医師とご相談下さい。
- ★対象年齢からはずれた場合は自己負担となります。接種年齢に達したら早めに接種しましょう。
- ★詳細については予防接種手帳をご参照下さい。


※1…日本脳炎予防接種は平成17年6月以降、厚生労働省からの勧告により接種が差し控えられています。

※2…平成20年度から対象児に対しインフルエンザ予防接種の一部助成が開始されました。予診票は就学前の対象者へは郵送、小中学生の対象者は学校を通じて配布いたします。実施期間や接種方法等の詳細については10月上旬に配布される通知でご確認ください。

◆親子のための各種教室



事業名	内容等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月										
ハローベビー教室 (予約制) 各会場へお申し込みください	午前9:15～12:00 妊娠編・出産編・育児編 妊婦及びご家族	妊娠編	出産編	育児編	妊娠編	出産編	育児編	妊娠編	出産編	育児編	妊娠編	出産編	育児編										
		10 (金)	15 (金)	6 (土)	3 (金)	7 (金)	5 (土)	9 (金)	6 (金)	5 (土)	8 (金)	5 (金)	6 (土)										
育児相談 (予約不要)	受付 午前9:30～11:00 身体計測、育児・栄養相談 乳幼児と保護者	美野里			玉里			美野里			小川												
		7 (火)	27 (水)	2 (火)	22 (水)	4 (火)	16 (水)	6 (火)	18 (水)	8 (火)	27 (水)	2 (火)	24 (水)										
10か月児相談 (個人通知あり)	受付 午前9:30～10:00 身体計測、離乳食相談 9～11か月児と保護者	美野里			小川			美野里			小川												
		15 (水)	12 (火)	10 (水)	7 (火)	19 (水)	8 (火)	21 (水)	10 (火)	16 (水)	5 (火)	24 (水)	2 (火)										
コスモス教室 (予約制) 各会場へお気軽にご相談ください	午前10:00～12:00 親子遊び ことばや発達面で心配のあるお子さん	小川	美野里	玉里	美野里	小川	美野里	玉里	美野里	小川	美野里	玉里	美野里										
		23 (木)	24 (金)	21 (木)	29 (金)	11 (木)	26 (金)	23 (木)	24 (金)	27 (木)	28 (金)	24 (木)	25 (金)	29 (木)	30 (金)	26 (木)	27 (金)	24 (木)	25 (金)	21 (木)	29 (金)	25 (木)	26 (金)
かばちゃん教室 (個人通知あり)	受付 午後1:00～1:30 ブラッシング指導 4歳児	小川	美野里	小川	美野里	小川	美野里	小川	美野里	小川	美野里	小川	美野里										
		6 (火)	24 (火)	1 (火)	19 (火)	2 (火)	9 (火)																

 マタニティマークは妊産婦さんへの思いやりをマークにしたものです。マタニティマークを見かけたら、思いやりある気遣いをお願いします。



かばちゃん教室
(個人通知あり)

受付 午後1:00～1:30
ブラッシング指導
4歳児

6 (火)	24 (火)	1 (火)	19 (火)	2 (火)	9 (火)
小川	美野里	小川	美野里	小川	美野里

日程等の変更および事業の詳細については、広報紙等でお知らせいたします。

1年間使用しますので大切に保管してください。年間予定表は小美玉市ホームページからもご覧になれます。

平成21年度 小美玉市 成人保健事業年間予定表

【窓口・問い合わせ先】 午前 8:30～午後 5:30 (土・日・祝日を除く)	小 川	小川保健相談センター	☎ 5 8 - 1 4 1 1
	美野里	四季健康館(健康増進課)	☎ 4 8 - 0 2 2 1
	玉 里	玉里保健福祉センター	☎ 4 8 - 1 1 1 1

玉里保健福祉センターは本庁経由

〈住民健診等日程〉 予約不要

事業名	内 容	受付時間	場 所	5月	6月	7月	8月	9月	11月
健康づくり健診	〈対象者〉18～39歳 〈検査項目〉問診、身体計測(腹囲含む)、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査 〈個人負担金〉1,000円 *個人通知はありませんのでご注意ください 健診当日、直接会場にお越しください	9:30～11:30 13:00～14:30	小川		3(水) 4(木) 5(金) 6(土) 15(月) 16(火) 17(水) 18(木)				27(金) 28(土)
※特定健診	〈対象者〉40～75歳未満で国民健康保険に加入している方 〈検査項目〉問診、身体計測(腹囲含む)、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査 〈個人負担金〉1,000円		美野里			13(月) 14(火) 15(水)	17(月) 18(火) 19(水) 25(火)	1(火) 2(水) 3(木)	17(火) 18(水)
※健康診査	〈対象者〉75歳以上の方、65歳以上75歳未満で一定の障がいをお持ちの方 〈検査項目〉問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 〈個人負担金〉無料 *生活習慣病等で医療機関を受診している方は、健診を受けるべきか医師に相談してください。		玉里	28(木) 29(金) 30(土)	1(月) 2(火)				16(月)

※特定健診・健康診査は医療保険課(☎48-1111)が窓口です。詳細は医療保険課へお問合せください。国民健康保険以外の方は各医療保険者へお問合せください。

〈各種がん検診等日程〉 自覚症状のある方は検診ではなく医療機関を受診してください

事業名	対象者	個人負担金	日 程	事業名	小 川	美野里	玉 里			
肺がん・結核検診	40歳以上	肺レントゲン検査 無料 喀痰検査 500円	住民健診と同日実施(予約不要)	胃がん・大腸がん検診 腹部超音波検査 (予約制) 受付時間:7:00～9:30 対象者:40歳以上(腹部超音波は前年度未受診者) 個人負担金:胃・大腸 各500円 腹部超音波 1,000円	7月 21(火) ■25(土)	8月 4(火) 5(水) 8(土)	5月 7(木) 8(金) 9(土) 10(日) ■17(日)	7月 ■10(金)	8月 22(土) 23(日) 30(日)	6月 5(金) 6(土) 27(土)
前立腺がん検診	50歳以上	500円			■は腹部超音波検査を実施しない					
肝炎ウイルス検査	40歳以上(未受診者)	500円								

事業名	小 川		美野里			玉 里
子宮がん検診 乳がん検診 (予約制)	6月 20(土) ●24(水) ●25(木) ▲26(金)	7月 ●8(水) ▲13(月) 26(日)	6月 11(木) 15(月) ●22(月) 23(火)	7月 11(土) 22(水) 27(月) 28(火) ▲31(金)	9月 7(月) 10(木) 11(金) 12(土) ●16(水)	7月 6(月) 7(火) 14(火)
受付時間 12:15～13:00						

乳がん検診区分	視触診	超音波	マンモ	個人負担金	備 考
30～39歳	○	○		1,000円	視触診と超音波のセット検診
40～56歳		○	○	1,000円 (超音波のみは500円)	マンモグラフィは2年に1度
57歳以上 (2年に1度)	○		○	1,000円	視触診とマンモグラフィのセット検診(2年に1度)
子宮がん検診		20歳以上		500円	

今年度から医療施設検診の助成はなくなりました

●は子宮がん検診のみ実施 ▲は乳がん検診のみ実施

〈各種健康教室・相談日程〉

事業名	対象者・内容	時間	場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
こころの健康相談	希望者（事前申込が必要です） 心の悩みや不安・憂うつ等、心の病気に関する相談に応じます	9:30～11:30	小川		7(木)		16(木)		10(木)		5(木)		7(木)		4(木)
			美野里		28(木)		30(木)		3(木)		12(木)		14(木)		18(木)
			玉里	23(木)		11(木)		21(金)		15(木)		10(木)		18(木)	
こころのデイケア	希望者（事前申込が必要です） グループ・レクリエーション活動・仲間づくり等、一人ひとりが可能性を広げていく場です	9:30～11:30	小川	9(木)		19(金)		6(木)		8(木)		3(木)		4(木)	
			美野里	16(木)	21(木)	18(木)	23(木)	27(木)	24(木)	29(木)	26(木)	17(木)	28(木)	25(木)	25(木)
			玉里		14(木)		9(木)		18(金)		19(木)		21(木)		11(木)

事業名	対象者	時間	場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
機能訓練	70歳くらいまでの方で、脳卒中や脳梗塞等の後遺症があり、医療終了後も継続して機能訓練の必要な方、またはそれにより身体機能が低下している方 ご希望の方はお問合せください ※介護保険認定者は除きます	13:00～15:00	美野里	7(火)		2(火)	7(火)	4(火)	1(火)	6(火)		1(火)	5(火)	2(火)	2(火)
				14(火)	12(火)	9(火)	14(火)	11(火)	8(火)	13(火)	10(火)	8(火)	12(火)	9(火)	9(火)
				21(火)	19(火)	16(火)	21(火)	18(火)	15(火)	20(火)	17(火)	15(火)	19(火)	16(火)	16(火)
				28(火)	26(火)	23(火)	28(火)	25(火)	29(火)	27(火)	24(火)	22(火)	25(月)	23(火)	23(火)

◆運動教室 参加者講習代：各教室とも3か月500円

ハッピー＆リズム体操	
内容	レクリエーション指導士が楽しく体を動かすことを指導します。 <期間> 3か月間(5～7月、9～11月)
対象者	40歳～69歳 初めの方優先
場所	小川

リフレッシュウォーキング教室	
内容	生活習慣病予防に効果的なウォーキングや、自宅でもできる運動を健康運動指導士が基礎からしっかり指導します。 <期間> 3か月間(4～6月、7～9月)
対象者	40歳～69歳 初めの方優先
場所	美野里

はつらつ運動教室	
内容	足腰の筋力を強化し、柔軟にする運動を健康運動指導士が指導します。 <期間> 3か月間(4～6月、8～10月)
対象者	50歳～69歳 初めの方優先
場所	玉里

〈インフルエンザ個別予防接種〉

接種料金の一部を1回助成します。

対象：小美玉市在住の満65歳以上の方および、満60歳以上65歳未満の方で心臓やじん臓・呼吸器に重い病気があり、身体障がい者手帳1級相当の方

但し満60歳、満65歳は平成21年12月30日までに誕生日を迎える方

実施期間：平成21年10月中旬～12月下旬予定

接種場所：県内の登録医療機関

※65歳以上の方へ10月上旬に予診票を郵送します。それ以外の方はお問合せください。

【接種を受ける前の注意】

- ★ 接種を受ける前に必ず説明を読み、目的等を理解しておきましょう。
- ★ 明らかに発熱のある方は受けられませんのでご注意ください。
- ★ 感染症治療後2週間～1か月は接種を受けられない場合があります。詳しくは医師とご相談ください。
- ★ 実施期間以外は自己負担となります。接種年齢に達したら期間内に接種しましょう。
- ★ 詳細については同封の資料をご参照ください。

日程等の変更および事業の詳細については広報紙等でお知らせいたします。

1年間使用しますので大切に保管してください。年間予定表は小美玉市ホームページからもご覧になれます。

〈お詫びと訂正〉

2月26日に発行した「広報お知らせ版3月号」の2ページの記事『運動教室参加者を募集します！リフレッシュウォーキング教室』の申込み・問い合わせ先の電話番号に誤りがありました。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

【申込み・問い合わせ】

健康増進課 成人保健係（四季健康館内）（誤） ☎48-0211 → （正） ☎48-0221

運動教室参加者を募集します！4月～6月実施

2つの教室がありますので、ご希望の教室どちらかにお申込みください。

はつらつ運動教室

— 第1弾 —

「お腹がたるんできた」
「腰痛や肩こりがある」…

これは筋肉の量が減ったことが原因の一つです。

この教室では、脚やお腹・背中・腕など全身の筋肉を強くする運動を行います。筋肉を強くすることで、身体は太りにくくなります。柔軟性・持久力も高まるため、同じ運動でも、より大きな効果が期待できます。スラックとした姿勢・引き締まった身体も夢ではありません！

運動不足を感じている方、一人では続かないとお悩みの方。憧れの身体作りを一緒に始めませんか！

【対象者】 50～69歳の方で3カ月継続して参加できる方
(治療中の方は主治医の許可が必要です)

【定員】 30名(初めての方を優先とします)

【料金】 1,000円程度(3カ月分)

- ・講習代…500円
- ・保険料…500円程度

【講師】 健康運動指導士 小田 夕子先生

【会場】 玉里保健福祉センター

【日程】 全12回

○4月7日(火)・13日(月)・20日(月)

○5月1日(金)・7日(木)・

11日(月)・19日(火)・25日(月)

○6月8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

時間：午後1時～3時30分

【申込期間】 3月17日(火)～26日(木)

【申込み・問い合わせ】

健康増進課 玉里保健係(玉里保健福祉センター内)

☎48-1111 内線3310・3311(土日、祝日は除く)

※午前8時30分～午後5時30分

◎第2弾として、8～10月にも実施する予定です。



リフレッシュ ウォーキング教室

— 第1弾 —

健康づくりにより効果のあるウォーキングが身につくよう基本からしっかり学びます。

ウォーキングは身体への負担が少なく安全に行える運動の一つです。

ウォーキングをするために必要な身体のお手入れから始めますので、これから始めたい方はもちろん、普段しているのに効果が出ないという方はぜひお申込みください！

季節を感じながらのウォーキングで、心も身体もすっきりリフレッシュしませんか！



【対象者】 40～69歳の方で3カ月継続して参加できる方
(治療中の方は主治医の許可が必要です)

【定員】 30名(初めての方を優先とします)

【料金】 1,000円程度(3カ月分)

- ・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

菊池 嘉代子先生

【会場】 四季健康館・四季の広場

【日程】 全12回

○4月8日(水)・15日(水)・22日(水)・28日(火)

○5月8日(金)・13日(水)・20日(水)・27日(水)

○6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

時間：午前9時30分～11時45分

【申込期間】 3月17日(火)～26日(木)

【申込み・問い合わせ】

健康増進課 成人保健係(四季健康館内)

☎48-0221(土日、祝日は除く)

※午前8時30分～午後5時30分

◎第2弾として、7～9月にも実施する予定です。