



広報小美玉

# お知らせ版

No.54

10

発行日 22.9.30

## 平成22年度 おみたまと塾 ふるさと塾 塾生募集!!

「まちづくりの主役は住民一人ひとり!! いろんな人の力が集まるともっと住み良いまちがしてくれるはず。」そんな願いを込めてふるさと塾は、まちづくりをリードする実践者養成を目指します。

まちづくりに興味をお持ちの方ならどなたでも入塾できます。まずは、あなたも、ふるさと塾から始めませんか?



### 【研修期間】

◇平成22年11月～3月(計5回)

### 【研修内容】

◇研修

(午後7時00分～9時00分、2時間/回)

- ① 11月25日(木)◇小美玉市役所 本庁  
・まちづくり組織支援事業について
- ② 12月22日(水)◇小美玉市役所 本庁  
・学区のまちづくり活動〈I〉〈II〉
- ③ 1月26日(水)◇小美玉市役所 本庁  
・まちづくり組織の活動〈I〉〈II〉
- ④ 2月18日(金)◇小美玉市役所 本庁  
・市の将来像を語ろう
- ⑤ 3月17日(木)◇四季文化館(みの〜れ)  
・市民協働のまちづくり

### 【受講料】

◇無料

### 【募集対象】

◇市内在住の成人男女

### 【募集人員】

◇30名(先着順)

### 【募集期間】

◇平成22年10月1日(金)～29日(金)  
(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時まで)

### 【応募方法】

◇電話又はFAXかEメールで、住所、氏名、年齢、職業、電話番号をお知らせ下さい。

### 【応募・問合せ先】

◇小美玉市役所 市民生活部 地域振興課

### 【主催】

◇小美玉市(塾長:島田穰一)

### 【後援】

◇小美玉市コミュニティ連絡会  
小美玉市まちづくり組織連絡会

### 【問い合わせ】

市民生活部 地域振興課 市民協働係 ☎: 48-1111 (内線 1134)

E-mail: chiiki@city.omitama.lg.jp

# だまされない！ 賢い消費者になろう！

2011年7月の地上アナログテレビ放送の終了まで残り1年を切り、今後、地上デジタル放送（地デジ）に関して、悪徳商法によるトラブル増加が懸念されます。今回は地デジに関する悪徳商法の事例を紹介します。

## 事例① アナログ放送が延長できる！？

訪問販売業者が自宅にやって来て「総務省から派遣されてやって来た。地上アナログ放送が10年間延長できる工事を3,000円です。」と勧誘された。

＜アドバイス＞

- 総務省を含む行政機関、放送事業者が視聴者宅を訪問し、地デジ対応の工事を理由に現金を要求することは一切ありません。
- 地上アナログ放送は、2011年7月24日に全ての放送が終了します。地上アナログ放送を「延長できる」工事が行われるということはありません。



## 事例② 総務省のアンケートで不当請求！？

総務省と名乗るセンターからやってきたと、業者が事前の連絡なく訪問してきた。アドバイスらしきものやアンケートを受けたが、最後に費用を請求された。このような活動を本当に行っているのか。

＜アドバイス＞

- デジサポ（総務省テレビ受信者支援センター）による相談等は無料で実施しています。
  - デジサポの専門家による各世帯の戸別訪問は、事前に電話でご連絡のうえ、実施しています。
- デジサポの活動として、地域の電器店やケーブルテレビ事業者が「地デジサポーター」として、戸別訪問し、具体的に地デジ対応できるまでの道筋を**無料**で提案しています。
- よって、料金を請求された場合、すぐには支払わず、各地のデジサポ、最寄りの総務省総合通信局、または消費生活センターへご相談ください。また、地デジサポーターは、戸別訪問の際、専用ユニフォーム・腕章を着用し、身分証明書（ID）を携行しておりますので、来訪した際には、必ずご確認ください。

☎：関東総合通信局 03-6238-1944  
デジサポ茨城 029-307-0101

## 【消費生活相談窓口】

小美玉市消費生活センター

受付：月～金（土日・祝日・年末年始を除く）

9:00～12:00 13:00～16:00

☎：35-7802 FAX：35-7803

消費生活相談員が、商品やサービスの契約トラブルなど、消費生活に関する相談を受けて、解決に向けてお手伝いします。

相談は無料、秘密は厳守します。

相談内容によっては、他機関を紹介させていただく場合があります。



# 初級日本語ボランティア養成講座 受講生募集

小美玉市内で「日本語ボランティアになりたい！」また、「グループに入ってはいるけれど、イマイチよくわかんない！」という日本語支援の若葉マークの方を対象にした講座を開講します。

## 「日本語ボランティアとは」

小美玉市には外国人が約1200人生活しています。その中には、日本語が分からないということから地域や職場・学校などで大きな不安を抱えている外国人が多くいると思われます。そのような外国人に日本語を教えることを通して、草の根の国際交流・国際理解を深めるためのボランティアです。小美玉市では現在、日本語指導ボランティアとして、日本語講師ボランティア「サバイディー」・子ども向け日本語ボランティア「手と手の会」の2グループが、公民館や小・中学校で活動しています。みなさんもそのグループの一員となり、また個人で日本語に困っている外国の人をサポートしませんか？「興味があるけど・・・その一步が踏み出せない。」という方は見学に行ってみてください。協会へご相談いただければと思います。

期 間：平成22年10月18日（月）  
～平成23年2月14日（月）  
計15回予定

時 間：午後7：00～9：00

場 所：小美玉市美野里公民館  
(小美玉市堅倉835 小美玉市役所敷地内)

講 師：藤井 美治子 先生

受 講 料：無料

テキスト（みんなの日本語初級Ⅰ）  
をお持ちの方は持参してください。  
お持ちでない方はテキストのコピー  
を用意します。

募集人員：20名程度

申込期限：平成22年10月13日（水）

申込方法：電話にてお申し込みください。

主 催：小美玉市国際交流協会

(財)茨城県国際交流協会

後 援：日本語講師ボランティア「サバイディー」 子ども向け日本語ボランティア「手と手の会」



【問い合わせ】

市民生活部 地域振興課 市民協働係 ☎：48-1111（内線 1134）

## 「もったいない」とは、 ものを大切にすること。

### ～タイヤの空気圧～

タイヤは正確な空気が入ることで、安全に走行することができますが、空気圧が減ると燃費も悪化します。タイヤは車の中で唯一、地面と接地している重要な部分ですから、こまめにチェックして安全・快適に走行しましょう。



## 年金無料相談会 を開催します

顧問の社会保険労務士がご相談に応じます。

①開催日 10月31日（日）

②時 間 9：00～15：00

③場 所 美野里農業公社

問い合わせ

美野里町農業協同組合 金融課

☎：47-0231

※事前にご予約ください。

# 第1号被保険者（65歳以上）の皆様へ

## 「平成22年度介護保険料額決定通知兼特別徴収額決定通知書」（本徴収ハガキ）を郵送します。

平成22年度の介護保険料額が確定いたしました。現在、特別徴収（年金天引き）にて介護保険料を納めていただいている方及び10月から特別徴収（年金天引き）が開始する方に対し、「平成22年度介護保険料額決定通知兼特別徴収額決定通知書」（本徴収ハガキ）を郵送いたします。

今年度4月、6月、8月に年金から天引きされた金額は、前年度2月の保険料額を基に算出した金額でした（仮徴収）。10月、12月、2月に天引きされる金額は、確定した年間保険料から仮徴収額を差し引いた残りの金額です。

### 平成22年度の所得段階別年額保険料

所得段階	対象者	負担割合	年額保険料 (平成22年度)
第1段階	・生活保護を受給している方 ・老齢福祉年金受給者（※1）で世帯全員が住民税非課税の方	基準額 ×0.50	22,500円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入と合計所得金額（※2）の合計が80万円以下の方	基準額 ×0.50	22,500円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税の方で、第2段階以外の方	基準額 ×0.75	33,800円
第4段階	・本人が住民税非課税で前年の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方（世帯に住民税課税者がいる）	基準額 ×0.83	37,400円
	・本人が住民税非課税で上記以外の方 （世帯に住民税課税者がいる）	基準額 ×1.00	45,100円
第5段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が125万円未満の方	基準額 ×1.13	50,900円
第6段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	基準額 ×1.25	56,300円
第7段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上の方	基準額 ×1.50	67,600円

※1 老齢福祉年金 明治44年（1911年）4月1日以前に生まれた方、または大正5年（1916年）4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。

※2 合計所得金額 「所得」とは、実際の「収入」から「必要経費の相当額」を差し引いた額です。



### {介護保険これは知っておきたいQ&A}

Q. 介護保険料は、一度、特別徴収（年金天引き）が開始すると、ずっと特別徴収（年金天引き）で保険料を納めることになるのですか？

A. いいえ。確定保険料を年度の途中で納め終わると、次年度は普通徴収になります。

これは、介護保険料が前年度との差があり増減がある場合に相当します。（増額の場合は、当初の金額は年金天引きされ、増額した金額のみ普通徴収になります。）その他、「現況届」の出し忘れ、年金を担保に融資を受け始めた、年金支給額不足などで、普通徴収に切り変わる場合があります。

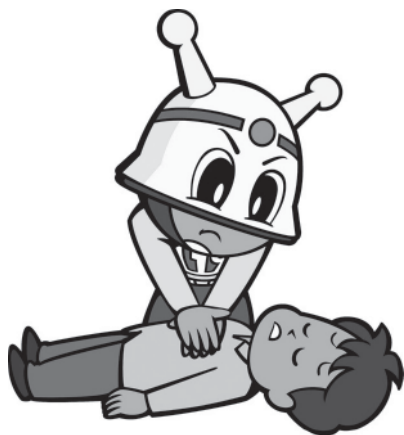
【問い合わせ】

保健福祉部 介護福祉課 介護保険係 ☎：48-1111（内線3117）

## スポーツの秋 怪我の予防と対処！

### 運動にかかわる事故を防ぐポイント

1. 運動やスポーツの前は十分に準備運動を行い、健康状態や体調などを考慮して無理をしないようにしましょう。
2. 自分が行うスポーツの内容をよく知り、どんな事故が多いかを調べ、事故防止に努めましょう。
3. 適切な応急処置ができるよう救命講習に参加し、応急手当を身につけておきましょう。
4. 救急箱を備えておきましょう。
5. 休日診療体制の情報は、広報紙等に掲載されていますので「いざ」というときのために保管しておきましょう。



### 事故が起ってしまったときは？

1. 生命に直接関係するような場合、応急手当が優先です。心肺蘇生法を覚えておきましょう。
2. 出血がある場合は直接圧迫止血法が基本です。

#### 【直接圧迫止血法】

- ・清潔で厚みがあり出血部位を十分に覆うことができる大きさのガーゼ等を出血部位にあて、その上から強く圧迫して止血する。
- ・感染防止のため、ゴム手袋やビニール袋等を使いましょう。

3. 骨折が疑われる場合には固定します。

#### 【固定処置】

- ・骨折部位を矯正することはしない。
- ・四肢の場合は骨折部の上下関節が動かないよう副子を用いて固定する。
- ・副子と固定箇所にはすき間があるときは、タオルなど柔らかいものを入れてから固定する。

※副子…四肢の骨折（脱臼）固定に用いるもので、骨折（脱臼）の動揺を防止するための支持物をいいます。

※副子のかわりをする身近な物…新聞紙を折りたたんだもの、ダンボールを切り重ねたもの、雑誌や板、杖、傘、毛布、座布団など。

### 小美玉市管内における火災・救急出場件数

平成22年火災発生・救急出場件数

区分	8月中	累計
火災	2	17
救急	177	1183
急病	113	735
交通事故	30	176
一般負傷	21	135
その他	13	137

\*防火教室及び救急講習会等について、随時各消防署において受付を行っておりますので、受講希望者は下記の連絡先までご連絡下さい。

#### 連絡先

- ◇小川消防署 58-4611
- ◇美野里消防署 48-2266
- ◇玉里消防署 58-0555

# 「難病患者福祉見舞金」の申請をしましょう

小美玉市では、難病患者とその家族の福祉増進を図るために見舞金の支給を行っています。該当される方は、毎年の申請が必要となりますので、お早めに申請してください。

- 支給額 年額 30,000円
- 対象 平成22年10月1日現在、小美玉市に住所を有する難病患者  
ただし、12月1日現在で次のいずれかに該当する方は、支給対象となりません。  
・死亡したとき ・市内に住所を有しなくなったとき ・難病患者でなくなったとき
- 申請期間 平成22年10月1日(金)～平成22年11月30日(火)
- 申請手続 ①申請書に必要事項を記入・押印してください。  
②10月1日からの更新された「一般特定疾患医療受給者証」の写しを提出。もしくは「特定疾患登録者証」の写し、または対象疾患を証明する医師診断書のいずれかを提出  
③振替指定金融機関の口座番号が分かるもの(通帳の写し等)を提示
- 対象疾患 下記のとおり
- 申請場所 保健福祉部 社会福祉課 障がい福祉係(玉里総合支所内) ☎:48-1111(内線3121)  
小美玉市 福祉事務所 美野里支所(四季健康館内) ☎:48-0221  
小美玉市 福祉事務所 小川支所(小川総合支所内) ☎:48-1111(内線2111)

## 対象疾患 (56疾患)

疾患名	疾患名	疾患名
1 ベーチェット病	2 1 アミロイドーシス	4 1 亜急性硬化性全脳炎
2 多発性硬化症	2 2 後縦靭帯骨化症	4 2 バット・キアリ (Budd-Chiari)症候群
3 重症筋無力症	2 3 ハンチントン病	4 3 慢性血栓塞栓性肺高血圧症
4 全身性エリテマトーデス	2 4 モヤモヤ病 (ウイルス動脈輪閉塞症)	4 4 ライソゾーム病 (1) ライソゾーム病 (ファブリー病を除く) (2) ライソゾーム病 (ファブリー病)
5 スモン	2 5 ウェゲナー肉芽腫症	4 5 副腎白質ジストロフィー
6 再生不良性貧血	2 6 特発性拡張型(うっ血型)心筋症	4 6 家族性高コレステロール血症 (ホモ接合体)
7 サルコイドーシス	2 7 多系統萎縮症 (1) 線条体黒質変性症 (2) オリーブ橋小脳萎縮症 (3) シャイ・ドレーガー症候群	4 7 脊髄性筋萎縮症
8 筋萎縮性側索硬化症	2 8 表皮水疱症 (接合部型及び栄養障害型)	4 8 球脊髄性筋萎縮症
9 強皮症/皮膚筋炎 及び多発性筋炎	2 9 膿疱性乾癬	4 9 慢性炎症性脱髄性多発神経炎
1 0 特発性血小板減少性紫斑病	3 0 広範脊柱管狭窄症	5 0 肥大型心筋症
1 1 結節性動脈周囲炎 (1) 結節性多発動脈炎 (2) 顕微鏡的多発血管炎	3 1 原発性胆汁性肝硬変	5 1 拘束型心筋症
1 2 潰瘍性大腸炎	3 2 重症急性膵炎	5 2 ミトコンドリア病
1 3 大動脈炎症候群	3 3 特発性大腿骨頭壊死症	5 3 リンパ脈管筋腫症 (LAM)
1 4 ビュルガー病 (バージャー病)	3 4 混合性結合組織病	5 4 重症多形滲出性紅斑 (急性期)
1 5 天疱瘡	3 5 原発性免疫不全症候群	5 5 黄色靭帯骨化症
1 6 脊髄小脳変性症	3 6 特発性間質性肺炎	5 6 間脳下垂体機能障害 1 PRL分泌異常症 2 ゴナドトロピン分泌異常症 3 ADH分泌異常症 4 下垂体性TSH分泌異常症 5 クッシング病 6 先端巨大症 7 下垂体機能低下症
1 7 クロウン病	3 7 網膜色素変性症	
1 8 難治性肝炎のうち劇症肝炎	3 8 プリオン病 (1) クロイツフェルト・ヤコブ病 (2) ゲルストマン・ストロイスラー・ シャインカー病 (3) 致死性家族性不眠症	
1 9 悪性関節リウマチ	3 9 肺動脈性肺高血圧症	
2 0 パーキンソン病関連疾患 (1) 進行性核上性麻痺 (2) 大脳皮質基底核変性症 (3) パーキンソン病	4 0 神経線維腫症Ⅰ型/神経線維腫症Ⅱ型	

# 小美玉市男女共同参画推進事業

公開講演 参加費無料



小美玉市では男女共同参画推進事業の一環として、下記のとおり茨城県弘道館アカデミー事業に参加します。市民の皆様の参加をお待ちしております。

最後は願うもの  
～現役選手として今、伝えたいこと～

アーチェリー選手 山本 博 (オリンピックメダリスト)

## 1 講師紹介

1984年ロサンゼルスオリンピックに初出場し、アーチェリー男子個人で銅メダルを獲得以来、オリンピック5大会へ出場。2004年アテネオリンピックでは、20年ぶりに銀メダル獲得。自称「世界一あきらめの悪い男」は、20年かけて銀だったのでもう20年かけて金を狙うと宣言。現在も現役選手として活躍中。



## 2 日 時

平成22年10月30日(土) 13:30～15:00

※午前11時30分 小美玉市役所 集合出発

午前11時50分 玉里B&G 集合出発

午前12時00分 小川総合支所 集合出発

## 3 場 所

〈レイクエコー〉茨城県鹿行生涯学習センター・茨城女性プラザ  
茨城県行方市宇崎 1389 ☎: 0299-73-2300

## 4 申し込み

10月20日(水)までに下記事務局までお願いします。(先着40名様とさせていただきます。)

## 5 交 通

バスをご用意いたしております。

## 6 その他

食事については早めに済ませるか、車中にておとりください。

【問い合わせ】

市長公室 企画調整課 男女共同参画係 ☎: 48-1111 (内線 1232)

## 「命を守る赤十字講習会」を開催します

日本赤十字社茨城県支部では、安全で健康的な日常生活が送れるように県民の方々を対象に「救急法」・「水上安全法」・「健康生活支援講習」・「幼児安全法」の講習を実施しておりますので、興味をお持ちの方は、是非受講してはいかがでしょうか。講習修了者には、各種認定証が交付されます。また、講習会の開催を希望する団体がありましたら、下記へお問い合わせください。  
ホームページURL <http://www.jrci.jp/koushu/koushu.html>

(お問い合わせ先)

○日本赤十字社茨城県支部 ☎: 029-241-4516

○小美玉市福祉事務所 社会福祉課 ☎: 0299-48-1111(内線 3225)



# 不妊治療費の一部助成を行っています

市では、不妊治療を受けられたご夫婦に対して、不妊治療費の一部助成を行っています。

## ■助成を受けることができる人

次の要件をすべて満たす方です。

- ・夫又は妻のいずれか一方が市内に1年以上住所を有すること。
- ・特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に診断され、特定不妊治療を受けた方であること。
- ・茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受けた夫婦であること。

※茨城県不妊治療費助成事業の申請窓口：水戸保健所 ☎ 029-244-2828

## ■助成の内容

平成22年4月1日以降に開始した、特定不妊治療に要した費用（入院費や食事代など治療に直接関係のない費用は含まれません。）から、茨城県不妊治療費補助金を控除した額について助成します。

小美玉市では、これまで1年度あたり5万円を限度に通算2年間の補助をしていましたが、平成22年10月1日に小美玉市不妊治療費補助金交付要綱が改正され、1回の治療につき5万円を限度に、1年度あたり2回まで、通算5年間に変更になります。この改正は平成22年4月1日から適用されます。

## ■申請方法

茨城県不妊治療費補助金交付決定通知書の写しと領収書を添えて、次の申請窓口に申請してください。

### 【申請窓口】小美玉市福祉事務所

- 保健福祉部 子ども福祉課 子ども福祉係（玉里総合支所内）
- 小美玉市 福祉事務所 美野里支所（四季健康館内）
- 小美玉市 福祉事務所 小川支所（小川総合支所内）

### 【問い合わせ】

保健福祉部 子ども福祉課 子ども福祉係 ☎：48-1111（内線 3227）

## 市民の皆様「声」をお聞かせください ～行政懇談会を開催します～

行政懇談会は市民と市が意見を交わし、「住んでよかった」「住み続けたい」、そんなまちづくりを進めるための機会です。

懇談会では、地域から出された課題に対する説明や、市民の皆様との話し合いの機会が設けられています。ご家族やご近所の皆様をお誘いあわせのうえお出かけください。

### ◎期日・場所等

	開催日	会場	時間	対象
玉里地区	10月16日（土）	玉里保健福祉センター	いずれの会場も午後7時～	区長及び市民の皆様
小川地区	10月20日（水）	小川文化センター （アピオス）		
美野里地区	10月23日（土）	四季文化館 （みの～れ）		

### ◎内容

- ①施政方針（市の掲げる施策に関する概要説明）
- ②地域からの要望事項説明（地域課題として提出された事案についての説明）
- ③市民と市の話し合い（市民の皆様との質疑応答）

### 【問い合わせ】

市長公室 秘書広聴課 ☎：48-1111（内線 1221、1222）



# インフルエンザの予防接種を受けましょう

例年初冬から春先にかけてインフルエンザウイルスによる感染者が増加しています。

突然の高熱と倦怠感・関節痛などの全身症状が強く起こるのが特徴で、強い感染力をもっています。特に免疫力や抵抗力が低下している高齢者や幼児が感染すると、肺炎や脳症など命にかかわる合併症を引き起こす危険があるためこまめな手洗いやうがい、保湿、人ごみを避ける、ワクチン接種等の予防対策が必要です。

※予防接種後、効果が現れるまで約2週間程度かかり、およそ4～5か月間持続するとされています。より接種の有効性を高めるには流行前（12月上旬まで）に接種を受けるとよいでしょう。

## ●子どものインフルエンザ予防接種について

対象者：小美玉市在住の満1歳から15歳（中学3年生）までのお子さん  
平成7年4月2日生～平成22年4月1日生（接種日に1歳になるお子さん）

接種期間：平成22年10月1日（金）  
～平成23年3月31日（木）

接種場所：定期予防接種の登録医療機関  
（石岡市医師会・小美玉市内医療機関等）

助成額：幼児・小学生・・・1人につき2回助成（1回につき1,000円の助成）  
中学生・・・1人につき1回のみ2,000円の助成

予診票交付：就学前の幼児については対象者全員に必要書類を郵送いたします。  
小中学校の児童生徒については学校を通じて配布いたします。  
（市外通学児童生徒は郵送）

※この予防接種は保護者の責任に基づく任意接種となります。

※医療機関により接種料金が異なり、助成額を超えた差額は自己負担となります。

## ●高齢者のインフルエンザ予防接種について

対象者：①小美玉市在住で接種日当日満65歳以上の方  
②満60歳以上満65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級相当の方

接種期間：平成22年10月1日（金）  
～平成23年3月31日（木）

接種場所：市内医療機関  
石岡市医師会・県医師会加入医療機関

助成額：1人につき2,000円

予診票交付：対象者①の方全員に必要書類を郵送いたします。

対象者②の方は申請により交付いたします。

※医療機関により接種料金が異なり、助成額を超えた差額は自己負担となります。



※低所得者（非課税世帯と生活保護世帯）の方は、全額免除となります。

事前に手続きが必要となりますので、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

### 【問い合わせ】

健康増進課（四季健康館内）	☎ 48-0221(直通)
小川保健相談センター	☎ 58-1411(直通)
玉里保健福祉センター	☎ 48-1111(内線 3310)

# ◆◆ 麻しん風しん混合・二種混合予防接種の接種を勧奨します ◆◆

## ○麻しん風しん混合（MR）予防接種

### 【対象者】

- 第1期 生後12カ月から24カ月未満（1歳から2歳未満）
- 第2期 小学校入学前、いわゆる保育園・幼稚園年長児  
（平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれ）
- 第3期 中学1年生に相当する年齢の方  
（平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれ）
- 第4期 高校3年生に相当する年齢の方  
（平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれ）



## ○二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

### 【対象者】

幼児期に三種混合・二種混合予防接種を3回以上接種したお子さんで小学校6年生になるお子さん  
 ※麻しん風しん混合・二種混合予防接種がお済でない方は、郵送あるいは学校を通して配布してある通知を確認のうえ、接種期限（平成23年3月31日）までに接種してくださいようお願いいたします。

※不明な点は下記へご連絡ください。

<b>【問い合わせ】</b>	健康増進課（四季健康館内）	☎ 48-0221(直通)
	小川保健相談センター	☎ 58-1411(直通)
	玉里保健福祉センター	☎ 48-1111(内線 3310)

## ～肩こり・腰痛・ひざ痛予防教室を開催～

肩こり・腰痛・ひざ痛は日常生活において悩みの種ですね。

今回、これらの痛みを予防するストレッチと筋力トレーニングを紹介します。運動不足が原因で、慢性的な痛みにお悩みの方の参加もお待ちしていますので、是非ご参加ください。

（と き）平成22年10月21日（木）13：30～15：00

（と ころ）四季健康館（ヘルシーカルチャールーム）

（対 象 者）・市内在住で40歳以上の肩こり・腰痛・ひざ痛を予防したい方

・運動不足などが原因で慢性的な痛みにお悩みの方

\*ただし、医師に運動を止められている方、首や背骨、関節等の疾患（頸椎損傷、ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、半月板損傷等）のある方はご遠慮ください。

（定 員）先着30名（定員になり次第締め切りますのでご了承ください）

（内 容）肩こり、腰痛、ひざ痛についての講義と実践

（講 師）理学療法士 黒沢保壽先生（石岡循環器科脳神経外科病院）

理学療法士 今泉美穂先生（石岡循環器科脳神経外科病院）

（持 ち 物）運動できる服装、タオル、筆記用具、水分補給用の飲み物

（申込期間）10月12日（火）～10月20日（水）まで

\*お申し込みはお電話にて下記までお申し込みください。

<b>【問い合わせ】</b>	保健福祉部 健康増進課（四季健康館内） ☎：48-0221(直通)
----------------	-----------------------------------

# 11月のほけんがいで

## ●母子保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
2	火 四季健康館	10か月児相談(9:30~10:00)	美野里 (平成21年12月~平成22年1月生)
	小川保健相談センター	かばちゃん教室(13:00~13:30)	小川・玉里(平成18年4月~7月生)
5	金 小川保健相談センター	ポリオ(13:00~13:30)	生後3か月~90か月未満
9	火 小川保健相談センター	育児相談(9:30~11:00)	乳幼児と保護者
10	水 四季健康館	2歳児歯科健診(13:00~13:30)	美野里(平成20年8月~9月生)
11	木 四季健康館	ポリオ(13:00~13:30)	生後3か月~90か月未満
12	金 小川保健相談センター	ハローベビー教室:出産編(9:15~9:30)	妊婦及びご家族
	四季健康館	3歳児健診(13:00~13:30)	美野里(平成19年4月24日~6月生)
16	火 玉里保健福祉センター	1歳6か月児健診(13:00~13:30)	小川・玉里 (平成21年3月11日~5月10日生)
19	金 小川保健相談センター	4か月児健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成22年6月~7月生)

## ●成人保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
4	木 小川保健相談センター	こころの健康相談(9:30~10:00)	希望者※事前要予約
6	土		
8	月 四季健康館	子宮がん・乳がん検診(12:15~13:00)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
9	火		
11	木 玉里保健福祉センター	こころのデイケア(9:30~10:00)	希望者※事前要予約
18	木 四季健康館	こころの健康相談(9:30~10:00)	希望者※事前要予約
19	金 四季健康館	住民健診、結核・肺がん検診 前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査 (9:30~11:30、13:00~14:30)	申込み不要 希望者は直接健診会場へお越し下さい
20	土		
24	水 玉里保健福祉センター		
25	木 四季健康館	こころのデイケア(9:30~10:00)	希望者※事前要予約
25	木	住民健診、結核・肺がん検診 前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査 (9:30~11:30、13:00~14:30)	申込み不要 希望者は直接健診会場へお越し下さい
26	金 小川保健相談センター		

## 10月・11月の漏水修理当番

平日の漏水当番については、水道局(☎48-1111)までお問い合わせください。

当番日	小川地区・美野里地区		当番日	小川地区・美野里地区		玉里地区
	当番業者名・連絡先			当番業者名・連絡先		連絡先
10月2日	(有)清司工務店	☎48-2389	11月3日	(有)清司工務店	☎48-2389	湖北水道企業団 ☎24-3232
10月3日	(株)岡建設	☎58-3572	11月6日	亀山建設(株)	☎58-2901	
10月9日	(有)鈴木工務店	☎52-1117	11月7日	(有)宮川建設	☎48-1709	
10月10日	(株)小林工業	☎48-2375	11月13日	(有)大和田建設	☎48-3351	
10月11日	(有)永作設備	☎58-2819	11月14日	倉田電気商会	☎58-2909	
10月16日	(株)クボタ総建	☎46-0006	11月20日	(株)内藤工務店	☎58-2050	
10月17日	(株)出沼興業	☎58-2467	11月21日	(有)マツカワ設備工業	☎46-2154	
10月23日	中村工業(株)	☎58-3025	11月23日	(株)常陸開発工業	☎49-1466	
10月24日	(株)エイ・ルー・ホー・レジョン	☎47-0882	11月27日	(株)大健	☎47-0012	
10月30日	金敷電設工業(有)	☎48-0211	11月28日	(株)本田工業	☎54-0158	
10月31日	(株)大栄	☎58-5851				

# 生涯学習・スポーツインフォメーション



## 後期市民 講座募集

## 世界の料理を作ろう

世界の料理作りに興味・関心のある方、お国自慢の本格的な料理の基礎を学びながら我が家のレパートリーを増やしませんか。  
(例 本格インドカレー・ナポリーピザ等)



- |         |                                |                         |           |        |
|---------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------|
| 1. 日程   | 11月1日(開講式)、15日 2月7日、21日        | 12月6日、20日 3月7日、14日(閉講式) | 1月17日、31日 | (全10回) |
| 2. 時間   | 9:30~13:00頃まで                  |                         |           |        |
| 3. 場所   | 小川公民館 調理室                      |                         |           |        |
| 4. 募集人数 | 16名(先着順)                       |                         |           |        |
| 5. 講師   | 杉田 守英 先生                       |                         |           |        |
| 6. 受講料  | 4,000円                         |                         |           |        |
| 7. 食材代  | 食材代は、その都度1,000円程度徴収させていただきます。  |                         |           |        |
| 8. 用意   | 筆記用具、エプロン、三角巾                  |                         |           |        |
| 9. 募集期間 | 10月13日(水) ~10月28日(木)まで         |                         |           |        |
| 10. 申込先 | 小川公民館(58-3111)へ受講料を添えてお申込み下さい。 |                         |           |        |

## 平成22年度茨城県郷土民俗芸能の集い — 小美玉市誕生5周年記念事業 — (第5回小美玉市市民文化祭)

- 趣旨 県内に伝承されている民俗芸能のうち、県指定および国指定の無形民俗文化財並びに子どもが多く参加する市町村指定無形民俗文化財などを一堂に集めて公開し、県民の民俗文化財に対する理解と認識を深めるとともに、文化財保護意識の高揚、後継者の育成及び伝承保存を図る。
- 主催 茨城県教育委員会・茨城県文化財保護協会 小美玉市・日立市・潮来市・水戸市各教育委員会
- 日時 10月30日(土) 13:30~15:40 ※13:00開場予定
- 会場 生涯学習センターコスモス(小美玉市高崎 291-3 ☎:0299-26-9111)

### 公演演目

4演目 13:30から開会式  
各30分ずつ公演

- ① 堅倉ばやし  
(小美玉市・市指定無形民俗文化財・お囃子)
- ② 日立のささら  
(日立市・県指定無形民俗文化財・ささら)
- ③ 潮来ばやし  
(潮来市・県指定無形民俗文化財・お囃子)
- ④ 水戸大神楽  
(水戸市・県指定無形民俗文化財・大神楽)



# エアロビクス教室参加者募集！！

運動不足・メタボリック・ストレス解消をしたい方、初心者の方、男性の方も大歓迎です！リズムに合わせて、思いっきり体を動かして、気持ちよい汗を流してみませんか！？

1. 主催 小美玉市教育委員会・小美玉市玉里総合運動公園
2. 期 日 10月22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10日  
毎週金曜日全8回
3. 時 間 20:00～21:30
4. 会 場 玉里総合運動公園 体育館
5. 受講料 2,000円
6. 受講資格及び募集人員  
小美玉市在住・在勤の方 50人  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
7. 服装及び持参物  
動きやすい服装、シューズ、バスタオル又はヨガマット、飲料水  
ダンベル1kg1組（ペットボトルでも代用できます）
8. 申込方法  
参加申込書に必要事項をご記入の上、受講料を添えて直接玉里総合運動公園までお申し込みください。  
※電話・FAXでは受け付けておりません。  
※申込書は、スポーツ振興課（小川総合支所内）、玉里総合運動公園、希望ヶ丘公園においてあります。  
※市ホームページからもダウンロード可能です。
9. 申込期間 平成22年10月6日（火）～10月15日（金） 8:30～17:15  
月曜・祝祭日は休館となります。  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
10. お問い合わせ  
玉里総合運動公園 栗又四ヶ 2406-4 ☎：0299-26-5761

## ふれあいの集い ウォーキング 参加者募集

秋空のもと美野里台地に咲きそろそろ可憐なコスモスを観賞し、清涼な空気を身体いっぱいを受けながらウォーキングを楽しみましょう。

- ☆日 時 10月19日（火）  
9:30 出発 小雨決行
- ☆集合場所 希望ヶ丘公園駐車場
- ☆コース  
希望ヶ丘公園駐車場⇒竹原坂下⇒  
国道6号歩道橋⇒大正地公民館⇒八坂神社⇒  
鳳林院⇒一字一石公園（休憩、昼食）⇒永福寺⇒  
竹原小前⇒国道6号歩道橋⇒竹原坂下⇒  
希望ヶ丘公園駐車場（約8.0km）
- ☆持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具など
- ☆申し込み 当日現地にて（受付9:00）
- ☆主催 県央地域高齢者はつつ百人委員会
- ☆問い合わせ 高津 029-293-9650  
石井 0299-46-2152





# 図書館 インフォメーション

Library information

## 2010(第64回)読書週間

「読書週間」は、読書の楽しさを訴えることで、すべての世代の人たちに、本に親しむきっかけをつくるという考えに基づいた運動です。昭和22年、終戦の2年後、まだ戦火の傷跡が至るところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意をひとつに、第1回が開催されました。それから半世紀以上「読書週間」は日本の国民的行事として定着し、今年で第64回を迎えます。「秋・読書週間に、ぜひ、一冊の本を」が活動の原点です。この機会に、ぜひ、本を読んでみませんか。

【期間】10月27日(水)～11月9日(火)

【標語】気がつけば、もう降りる駅。

### 〈おススメ本〉

『親鸞(上下)』(五木寛之/著 講談社)

『日野原重明の「こころ」と「からだ」の相談室』

(日野原重明/著 日本放送出版協会)

『老兵の消燈ラッパ』(佐藤愛子/著 文芸春秋)

『ひそやかな花園』(角田光代/著 毎日新聞社)

『評決』(深谷忠記/著 徳間書店)

『空の名前』(高橋健司/写真・文 角川書店)

『美の旅人』(伊集院静/著 小学館)

『小惑星探査機はやぶさの大冒険 星のかげらを拾って地球に戻るまで、60億回を7年間かけて旅をした惑星探査機の運命』(山根一真/著 マガジンハウス)

『江(上下)』(田淵久美子/著 日本放送出版協会)



## 小美玉市図書館・図書室カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



\* ■ は小川図書館・玉里図書館の休館日です。

\* □ は美野里公民館図書室の休館日です。

\* ■□ は全館の休館日です。

### 開館時間

小川図書館 平日 9:30～18:00

土日 9:30～17:00

玉里図書館 全日 9:30～18:00

美野里公民館図書室 全日 9:30～22:00

## おはなし会 10月・11月の

### 小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

・10月9日(土) 10:30～

・10月23日(土) 10:30～

・11月13日(土) 10:30～

・11月27日(土) 10:30～

どなたでも参加いただけます。ぜひお越しください。

### 玉里図書館

生涯学習センター(コスモス)1階 和室

・10月9日(土) 10:30～

・11月13日(土) 10:30～

### 美野里公民館図書室

美野里公民館図書室 2階 講座室

・10月23日(土) 11:00～

・11月27日(土) 11:00～

## 〈移動図書館ふれあい号運行予定表〉

10月から運行時間が変わります。ご注意ください。

### Aコース(第1・第3木曜日)

10月7日・21日 11月4日・18日

セブンイレブン小川与沢店駐車場	10:00～10:30
エコス小川店駐車場	10:45～11:15
ハートワン小川駐車場	11:25～11:45
ショッピングモールアスタ駐車場	13:30～14:00
にわのストアー前駐車場	14:15～14:45
小美玉市玉里総合支所駐車場	14:55～15:25

### Bコース(第2・第4木曜日)

10月14日・28日 11月11日・25日

清風台団地中央公園	9:40～10:10
ケアハウス「ほうせんか」駐車場	10:20～10:50
北浦団地公民館前	11:10～11:40
羽鳥駅ふれあいセンター前	13:30～14:00
エコス美野里店駐車場	14:10～14:40

## 県や国等のお知らせ

### 認知症の家族を介護している皆様へ

公益社団法人「認知症の人と家族の会」（通称家族の会）は30年前に結成され、全国に約10,000人の会員がおります。

「会員同士がともに励ましあい助け合って、人として爽やかな人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する」ため、さまざまな活動しております。

茨城県支部の主な活動は介護家族の交流会「つどい」、電話相談、会報の発行です。新しく会員になられた多くの方から「家族の会に加入し『つどい』に参加して日頃の辛い思いを話し合い、介護に取り組む勇気が得られた」などの声が寄せられております。

「つどい」の会場

\*つくば市大穂庁舎内事務所

（第1金曜日 13:00～15:00）

\*茨城県水戸合同庁舎内会議室

（第2金曜日 13:00～15:00）

「電話相談」

毎月第1金曜日、第3金曜日

あなたも家族の会の仲間になりませんか。そして、辛い介護に立ち向かっていきましょう。

ぜひご連絡ください。お待ちしております。

問い合わせ・電話相談

つくば市筑穂 1-10-4 つくば市大穂庁舎内 3F  
公益社団法人 認知症の人と家族の会茨城県支部  
☎、FAX：029-879-0808

### 10月は飼い主マナー月間です

○犬の糞を放置するのはやめましょう

公園利用者や道路通行者等が不快な思いをします。また、糞の中に寄生虫や病原菌がいた場合、他の犬が臭いを嗅いだり、触ったりすると病気が広がってしまいます。散歩に出かける時には、まず、家で排泄させてから出かけるようにしましょう。家の外で排便した際には、袋に入れて持ち帰り、責任を持って自分で処理してください。

○犬の放し飼いはやめましょう

「散歩」と称して「放し飼い」をしている飼い主がいます。普段は大人しい犬でも、咬み付いたり、飛びかかったりして他人に怪我をさせる可能性があります。また、犬が自由に歩いていると、交通事故や放浪犬に咬まれる等で怪我を負ったり、迷子になったりすることもあります。飼い犬が家の敷地から自由に出ることがないように繋いだり、ドアに柵を設置する等の工夫をしましょう。そして、散歩の際には、必ず引き綱（リード）

を付けましょう。

○「鑑札」「注射済票」の装着は犬の飼い主の義務です！

「鑑札」「注射済票」の装着は、狂犬病予防法に「飼い主の義務」として規定されています。「鑑札」「注射済票」は、迷子札の代わりとなり、万が一迷子になっても、札に書いてある市町村名と登録番号から飼い主を見つけることができます。必ず首輪につけましょう。

### 源泉徴収義務者に対する年末調整説明会

日 時 11月10日（水）

10:00～12:00

場 所 茨城県立県民文化ホール 小ホール

問い合わせ 水戸税務署

☎：029-231-4211

### 「道路交通センサス」にご協力ください

道路交通状況を全国規模で調査する「道路交通センサス」が行われます。車の利用状況を調べる自動車起終点調査では、無作為に選定させていただいた所有者のお宅に調査員が訪問します。調査へのご協力をお願いいたします。

実施期間：11月下旬まで（予定）

問い合わせ：国土交通省

常陸河川国道事務所 調査第二課

☎：029-240-4061（代）

### 手打ちそば教室参加者募集&かかし祭り開催

秋の収穫感謝祭の中で、初心者でも気軽に楽しめる手打ちそば教室を開きます。ぜひご参加ください。また、かかし祭りも同時に開催していますのでこちらもご覧ください。

と き 10月17日（日） 10:00～

と ころ シビックガーデン研修室

募集人員 15名（定員になり次第締切）

参 加 料 講習は無料。そばを持ち帰りたときは材料代600円。

問い合わせ （財）美野里農業公社 ☎：48-3971

### 石岡警察署からのお知らせ

“県内交通死亡事故が多発”

今月は、秋の全国交通安全運動が展開されます。飲酒運転やスピードの出し過ぎなど、無謀な運転は大きな事故に直結します。

歩行者や自転車の高齢者を見かけた際は、安全な間隔をとり、スピードを抑えた「思いやり運転」を心掛けましょう。※8月末現在の小美玉市の事故発生状況（前年比）

発生件数 159件(+11) 死者数 2件(-4) 負傷者数 212名(+22)

“あわてずに 一息ついて みぎひだり”

## 人権相談

人権問題等でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られます。

午前10時～午後3時

10月15日(金)	小川保健相談センター
11月5日(金)	四季健康館

【問い合わせ】保健福祉部 社会福祉課 社会福祉係  
☎：48-1111 内線 3224

## 行政相談

国の仕事に関する苦情・要望などの相談を伺います。相談は無料で秘密は厳守されます。

11月11日	午後1時～3時 小美玉市役所1階 相談室 石崎 渡 相談委員
11月18日	午後2時～4時 玉里総合支所2階 相談室 長谷川光男 相談委員
11月24日	午後1時30分～3時30分 小川保健相談センター 中島庸夫 相談委員

【問い合わせ】市長公室 秘書広聴課 広報広聴係  
☎：48-1111 内線 1221

## 10月 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

休日	3・10・11・17・24・31日 ◆受付 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
夜間	2・3・9・10・11・16・17 23・24・30・31日 ◆受付 午後6時～9時30分

## 10月の納税・納付

- ・市県民税 第3期
  - ・国民健康保険税 第6期
  - ・介護保険料 第4期
  - ・後期高齢者医療保険料 第4期
- (※納期限は、11月1日です)

## 対話の日

より豊かで魅力あるまちづくりのための意見を、市長に直接お話してみませんか？

と き 10月27日(水)午前10時～正午  
ところ 市役所1階 相談室

※対話は1人30分程度でお願いします。  
※事前にご予約ください。

【問い合わせ】市長公室 秘書広聴課 広報広聴係  
☎：48-1111 内線 1221

## 心配ごと相談

悩んでいること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料です。※は弁護士が相談に応じます。事前にご予約ください。

11月4日 午後1時～4時	社会福祉協議会小川支所 ☎ 58-5102
11月10日 午後1時～4時	※社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎ 36-7330
11月17日 午後1時30分～4時30分	社会福祉協議会本所 ☎ 37-1551
11月17日 午後1時～4時	※社会福祉協議会小川支所 ☎ 58-5102

## 10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	場 所	住 所	電話番号
3	石岡市医師会病院	大砂 10528-25	22-4321
10	石岡市医師会病院	大砂 10528-25	22-4321
11	石岡循環器科 脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ 1768-29	58-5211
17	石岡市医師会病院	大砂 10528-25	22-4321
24	八郷整形外科内科病院	東成井 2719	46-1115
31	府中クリニック	府中 5-11-1	22-2145

## 人口と世帯数 (平成22年9月1日現在)

人 □……………52,802人(-16)  
男 ……………26,738人(-15)  
女 ……………26,064人(-1)  
世帯数……………18,829戸(+24)

( )は前月比

携帯電話から市政情報をご覧になれます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/m/>

16 平成22年9月30日 お知らせ版

次回お知らせ版11月号の発行日は10月00日(木)です。



〈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。