



美野里公民館 手づくり講座
羊毛フェルト講座



羊毛フェルトとは、特殊な針で羊毛の繊維を絡め合わせて作品をつくる手芸の一種です。ふわふわの羊の毛を針でチクチクして、手のひらサイズのかわいい子ブタを作ってみませんか。

日時	令和6年1月13日(土)10:00~12:00
場所	美野里公民館(堅倉835)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	8名(先着順)
受講料	400円
材料代	1,500円(受講日に集金します)
講師	保立 恵美子 氏
持ち物	はさみ(刃先がとがったもの)、木工用ボンド、千枚通し(お持ちの場合)
申込方法	美野里公民館窓口へ受講料を添えてお申し込みください。
申込期間	11月10日(金)~28日(火) 9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)

☎ 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110



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	



美野里公民館 手づくり講座
飾り巻きずし講座



飾り巻きずしは、日本の伝統料理「巻きずし」で絵柄を表現したものです。今回作る四海巻は、昔からある細工ずしの一つで、四海とは四方の海を意味しており、四隅のすじは波紋を表しています。お祝い事に華やぐ一品を学んでおもてなししませんか。

日時	令和6年1月22日(月)13:00~15:00
場所	美野里公民館(堅倉835)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	8名(先着順)
受講料	400円
材料代	1,500円(受講日に集金します)
講師	菅谷 友美 氏
持ち物	まきす、エプロン、マスク、ハンドタオル、持ち帰り用容器、保冷剤・保冷バッグ、清潔なふきん
申込方法	美野里公民館窓口へ受講料を添えてお申し込みください。
申込期間	11月10日(金)~28日(火) 9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)
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

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





小川公民館 市民まごころ講座 年末親子特別講座

■松ぼっくりで作るミニクリスマスツリー&正月飾り

松ぼっくりにビーズや綿雪、電飾を付けたミニクリスマスツリーと、折り紙や松の枝等を付けた正月飾りを作ります。自分だけの作品を作ってみませんか。



日時 12月2日(土) 9:30~11:30
会場 小川公民館1階 大ホール(小川1661-1)
講師 宇野 和夫 氏
定員 10組(20名程度) ※先着順
参加費 受講料:1組400円 材料代:1作品 500円
持ち物 はさみ、作品を入れる袋、上履き(運動靴)

■クリスマスケーキ作り

今年のクリスマスは、プロが教えるクリスマスケーキにチャレンジしてみませんか。スポンジケーキの作り方も同時に行います。

日時 12月2日(土) 9:30~11:30
会場 小川公民館 調理室(小川1661-1)
講師 永井 誠 氏(菓子工房Nagai)
定員 8組(16名程度) ※先着順
参加費 受講料:1組400円 材料代:3,000円(ホール+スポンジケーキ)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ゴム手袋、上履き(運動靴)

■フラワーアレンジメント

「花は、心を癒し、心を育てる」。きれいな花で素敵なクリスマス仕様のフラワーアレンジメントを作りましょう。

日時 12月17日(日) 13:00~15:00
会場 小川公民館 大ホール(小川1661-1)
講師 大越 和子 氏
定員 10組(20名程度) ※先着順
参加費 受講料:1組400円 材料代:1作品2,100円
持ち物 作品を入れる袋、上履き(運動靴)

■講座の申込

対象	市内の小中学生とその保護者 ※大人の方で希望する方はお問い合わせください。
申込方法	参加費と材料代を添えて、小川公民館窓口にお申し込みください。
申込期間	11月1日(水)~17日(金) 9:00~17:00(土日祝日を除く) ※先着順。定員になり次第締め切ります。
お願い	上履きの持参にご協力ください。

☎ 小川公民館 ☎ 0299-58-3111



親子移動教室参加者募集



親子で同じ体験をしながら絆を深めることを目的に親子移動教室を開催します。千葉県成田方面に向かい、大型模型や飛行機を身近に感じる体験や参加型体験博物館で房総の伝統的な生活様式や技術を体験し、当時の様子を学びます。

内容	①航空科学博物館 ②房総のむら ③末廣農場(昼食)
日時	12月9日(土)8:15~17:00
集合場所	やすらぎの里小川駐車場(中延1508-1)
対象	市内在住の親子(小中学生と保護者)
定員	15組(30名以内) ※先着順
参加料	子ども1,000円、大人1,500円
申込方法	参加費を添えて、小川公民館窓口にお申し込みください(申込用紙は、公民館でお渡します)。
申込期間	11月1日(水)~17日(金) 9:00~17:00(土日祝日を除く)
その他	・荒天や感染症拡大などにより、変更または中止する場合があります。 ・申し込みの際に希望する昼食メニュー(別料金)を確認します。

☎ 小川公民館 ☎ 0299-58-3111



9月の給食食材の放射能測定結果

基準値を上回る放射性物質は検出されませんでした。学校給食食材(1検体/月)と市民持込の市内産農産物の放射能測定を行い、結果は市ホームページで公表しています。

☎ 教育指導課 給食係
☎ 0299-56-4855

詳細はこちら
ID 001637





血糖値が気になる方へ 血糖スリム教室

高血糖を放っておくと、自覚症状がなくても糖尿病・合併症を引き起こします。「ちょっと高い」と思った今がチャンス！血糖コントロールは早期ほど上手いいきます。生活の中で実践できる「コツ」を学んでみませんか？ご家族での参加也大歓迎です。

内容	保健師・管理栄養士による健康講座 「高血糖がカラダに及ぼす影響」、「高血糖・肥満になりにくい食事、食生活改善のポイント」
日時	12月21日(木) 13:30～15:00(受付13:15～)
場所	四季健康館(部室1106)
対象	次のいずれかに該当する方 ・HbA1c 5.6%以上 ・BMI 25以上 ・腹囲 男/85cm以上、女/90cm以上
定員	15名 ※先着順
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	11月29日(水)～12月4日(月)

申込はこちら▶



健康増進課 健康支援係

☎ 0299-48-0221 (内線 4001)



健康のお悩みご相談ください！ 生活習慣病予防相談会

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士にゆっくり個別相談ができます。あなたに合った生活習慣改善の方法を一緒に考えましょう。ご希望の方は無料で筋肉量・内臓脂肪量・基礎代謝量測定やストレスチェックも受けられます。

内容	個別の健康相談、健康チェック(体組成計でのからだ分析、ストレスチェック)
日時	12月25日(月)※1人30～45分程度 ①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30
場所	四季健康館(部室1106)
対象	健診を受けた方、健康について相談したい方
定員	10名程度
料金	無料
持ち物	健診結果表(健診を受けた方のみ)
申込方法	電話
申込期限	相談日前日まで

健康増進課 健康支援係

☎ 0299-48-0221 (内線 4001)



これからの自分のために今日から始める！ 代謝アップ教室～体引き締めコース～



40歳以上は代謝や筋力が落ちやすくなります。以下の項目に1つでも当てはまる方は、ぜひ、一緒に健康的な体づくりを始めましょう。

- 痩せにくくなった
- お腹まわりが目立ってきた
- 疲れやすくなった
- 健診結果が悪くなり始めた
- 肩こり・腰痛が酷い

内容	健康チェック(腹囲・体力・骨密度測定)・運動(ウォーキング・筋トレなど)・栄養講話
日時	全5回のコース ①1月12日(金) ②1月19日(金) ③1月26日(金) ④2月2日(金) ⑤2月9日(金) 13:30～15:00(受付13:00)
場所	玉里保健福祉センター(上玉里1122)
対象	40歳～59歳までの方
定員	20名 ※先着順
料金	無料
講師	健康運動指導士・管理栄養士 花谷 遊雲子 氏
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	12月19日(火)～12月22日(金)

申込はこちら▶



小川保健相談センター

☎ 0299-58-1411



地元のれんこんを味わおう！
れんこん料理フェア2023を開催

日本一の生産量を誇る霞ヶ浦の「れんこん」をより美味しく、身近に食べていただくため、れんこん料理フェアを開催します。

フェア実施期間中は、霞ヶ浦の周辺市町村の飲食店でれんこん料理を味わえます。市内では2店舗がれんこん料理を提供しますので、ぜひご賞味ください。

■フェア実施期間

11月1日(水)～30日(木)

■市内の参加店舗

とんかつ美沢	☎ 0299-58-6716 (川戸 650-2) 火曜定休
橋本旅館	☎ 0299-58-2038 (中延 1) 不定休

詳しくはこちら▶
いばきれんこん広域銘柄化推進
協議会ホームページ



☎ 農政課 振興係 ☎ 0299-48-1111(内線 1153)



無料で相談できます
暮らしの困りごと相談会

登記、年金、雇用、税金など行政機関で行う手続きに関するご質問やご相談のほか、相続、離婚、多重債務などの法律相談も行います。

なお、匿名での相談も受け付けており、秘密は厳守します。相談は無料です。

日時	11月9日(木) 10:30～14:50
場所	ワークヒル土浦2階(土浦市木田余東台4-1-1)
申込	不要(当日受付可) ※ただし、事前予約優先とします。
参加機関	水戸地方法務局、茨城労働局、日本年金機構土浦年金事務所、茨城県、茨城県警察本部、土浦市、茨城県弁護士会、茨城司法書士会、関東信越税理士会茨城県支部連合会、行政相談委員、総務省行政相談センターきくみみ茨城
その他	事前予約を希望する方は問い合わせ先までご連絡ください。

☎ 総務省行政相談センターきくみみ茨城
☎ 0570-090-110 または 029-253-1100



一緒に茨城空港をPRしませんか？
茨城空港応援大使募集中



市内や県内外のイベント・キャンペーンを中心に、メディアへの出演や就航先への訪問など、茨城空港の魅力を発信する、茨城空港応援大使を募集しています。

内容	①茨城空港のPR活動、利用促進キャンペーン ②情報発信活動(SNSの更新)
任期	令和6年2月1日～令和8年3月31日 (2年2か月)
報酬	1日 12,000 円/半日 6,000 円
応募資格	①小美玉市近郊に居住する(車で1時間程度)満18歳以上の方(高校生は不可) ②茨城空港や小美玉市が好きで、その魅力をPRできる方 ③茨城空港などでのイベントに積極的に参加できる方 ④インターネット・Eメール・SNSを活用でき、積極的にSNSでの広報活動ができる方 ⑤明るく健康的な方 ⑥普通運転免許を持ち、自家用車で小美玉市内に通勤できる方 ⑦家族・学校・職場の理解と協力を得られる方 ⑧他の観光大使・キャンペーンガールの任期と重複しないこと
応募方法	応募用紙に必要な事項を記入し、上半身と全身写真を各1枚添えて、下記のお問い合わせ先まで郵送または持参してください。(応募用紙は市ホームページよりダウンロードしてください)
応募締切	12月8日(金) ※必着

詳しくはこちら▶
ID 010087



☎ 小美玉市茨城空港利用促進協議会
(基地・空港対策課内)
☎ 0299-48-1111 (内線 2141)

i **スポーツ優秀選手・団体の推薦を募集**
スポーツ優秀選手等を表彰します

スポーツ活動を奨励し、スポーツ水準の向上・振興を図るため、市は全国スポーツ大会などに出場した個人・団体を表彰しています。

■表彰対象（以下の全てを満たすこと）

- ▶市内在住者、市内に所在するスポーツ協会・スポーツ少年団加盟団体のいずれか
 - ▶令和4年10月1日～令和5年9月30日に開催された全国大会・関東大会※1に出場した個人や団体（当該年度の国民体育大会を含みます）
 - ▶県大会等の予選会を経て出場した個人や団体※2
- ※1 国・地方公共団体、日本スポーツ協会やその加盟団体のいずれかが主催する大会
 ※2 競技団体から推薦を得て出場した場合も表彰対象とする

■対象となる大会の条件

最終的に出場した大会が、上記の期間内に実施された大会に限ります。

例) 令和5年7～8月に県・関東大会を経て10月の全国大会に出場した場合は、全国大会の開催日が期間外のため、来年度の表彰対象となります。

■推薦書の提出方法

提出期限	11月22日(水)
提出書類	・申請書(推薦書) 申請書はホームページからダウンロードできます。 ・出場大会要項・結果(全て) ・県予選など勝ち抜き経過の分かる書類(賞状など) ※競技団体から推薦を得て出場した場合、その推薦状
提出先	スポーツ推進課(小川総合支所2階)

■表彰

表彰者は、市スポーツ推進審議会が審議し決定します。



問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111(内線 2253)

i **令和5年度 放課後児童クラブ**
冬休み・春休み期間利用児童の募集



放課後児童クラブは、保護者の就労などで放課後の家庭保育が困難な児童を対象に、適切な「遊び」と「生活」の場を提供し、児童の健全な育成を図ることを目的として開設しています。

対象	市内の小学校・義務教育学校（前期課程）に在学する児童のうち、その父母や同一敷地内に住む65歳未満の祖父母が、次の①～⑦のいずれかに該当する方 ①就労 ②求職活動など ③妊娠 ④産後間もない ⑤病気負傷 ⑥心身の障がい ⑦親族などの看護
申込期間	10月30日(月)～11月24日(金) 平日 8:30～17:15
利用期間	・冬休み期間 12月23日(土)～令和6年1月6日(土) ・春休み期間 令和6年3月23日(土)～3月30日(土) ※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く ※春休み期間(令和6年4月1日～6日)の利用を希望する場合は、令和6年度利用募集の際にお申し込みください。
申込方法	申請書を次の窓口にご提出ください。 ・子ども課(玉里総合支所2階) ・福祉事務所小川支所(小川総合支所1階) ・福祉事務所美野里支所(市役所本庁1階) ・利用を希望する放課後児童クラブ ※申請書は上記の窓口や市ホームページで取得できます。
ご注意	・羽鳥小学校放課後児童クラブは定員に空きがないため、申し込みできません。 ・市内の在学中の小学校・義務教育学校に併設された放課後児童クラブに限ります。 ・玉里学園義務教育学校区は民間運営のため、施設へ直接お申し込みください。

詳しくはこちら ▶ 

問 子ども課 育成係 ID 006946
☎ 0299-48-1111(内線 3247)



水戸ホーリーホック2023シーズン最終戦
11月12日は「15市町村の日」開催！

**MITO HOLLYHOCK 2023
LAST HOME GAME**

2023 明治安田生命 J2リーグホーム最終戦

ホームタウン15市町村特別優待

11/12 13:00 KICK OFF VS 清水エスパルス

THANKS MATCH ケーズデンキ

ホームタウン15市町村に在住・在学・在勤の方は
通常より最大75%お得！

	優待価格	一般席価格		優待価格	一般席価格
大人	¥2,000	¥2,800	メインサイド自由席	¥1,500	¥2,300
シニア	¥1,500	¥2,800	バックホーム自由席	¥1,000	¥2,800
小中高	¥1,000	¥2,300	ゴール裏ホーム自由席	¥500	¥2,000

LET'S FIGHT TOGETHER

市内在住・在学・在勤の方は一部座席が「15市町村の日」優待価格で購入できます。この機会に、水戸ホーリーホックをスタジアムで応援しましょう！当日は観戦者を対象にホームタウン15市町村の特産品が当たる「ガラポン抽選会」が実施されます。

■対象試合

2023 明治安田生命 J2リーグ第42節
水戸ホーリーホックホームゲーム 清水エスパルス 戦

日時	11月12日(日) 13:00 試合開始
場所	ケーズデンキスタジアム水戸(水戸市)
優待対象	市内在住・在学・在勤の方
優待価格	<ul style="list-style-type: none"> ・S席 大人 2,000円 シニア 1,500円 小中高生 1,000円 ・メインサイド自由席：¥1,500 ・バックホーム自由席：¥1,000 ・ゴール裏ホーム自由席：¥500 ※S席以外は大人価格のみ。小中高シニアの設定はありません。
受付期間	試合開始 75分前まで ※申込状況により受付を終了する場合があります。

チケット購入はこちら ▶

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111(内線 2252)



知っていますか？建退共制度

■建退共制度とは？

中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された制度です。この制度は、事業主の方々が労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。電子申請方式の活用で、手続きも便利になっています。

▶特徴

- ・国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ・掛け金の一部を国が助成します。
- ・掛け金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ・掛け金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

■電子申請方式

- 電子申請方式で共済証紙にかかる事務負担が軽減します。
- ・金融機関での共済証紙の購入が不要となり、社内のパソコンで退職金ポイントを購入できます。
 - ・共済証紙の共済手帳への貼付、消印や下請けへの交付、確認が不要となり、購入した退職金ポイントから自社や下請の被共済者に掛け金として充当されます。
 - ・退職金ポイント購入額や掛け金充当額などがサイト上で自動管理されるので、残高管理の負担が軽減します。
 - ・電子申請方式で発行する掛け金収納書などは公共事業における工事関係書類の電子化に対応しています。

建退共から事業主の皆様へ

- ①共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
- ②電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイントを適正に充当してください。
- ③「建設業退職金共済手帳」を持つ労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するように指導してください。

問 独立行政法人 勤労者退職金共済機構
茨城支部
☎ 029-225-0095



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 詳しくはこちら ▶ 
 予定です。発送スケジュール ID 009672
 は市ホームページをご確認ください。

■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



おかしい?と思ったらまず相談! 悪質商法被害を防止しましょう



高齢者は、健康やお金、孤独などの不安を抱えているとされています。悪質業者は言葉巧みにそういった不安をあおり、貴重な財産を狙っています。被害を防ぐには、家族だけでなくご近所や周りの方々にも高齢者の様子を気にかけることが大切です。次のチェックリストに当てはまるとしたら、消費生活センターに相談を促して、悪質商法から高齢者を守りましょう。

■見守りチェックリスト

- 1 家の外観
 - 訪問販売員や工事事業者など、見慣れない人や車がたびたび出入りしている
 - 宅配便で荷物が頻繁に届いている
- 2 家の中
 - 見慣れないカタログや商品、段ボールが増えたり、定期的に同じ商品が届いている
 - インターネット接続や電話、電力・ガスなど見慣れない契約書や請求書が届いている
 - 大切にしていた着物など貴重品がなくなっている
- 3 高齢者の様子
 - 長時間、電話で誰かと不審なやりとりをしている
 - 急に株や投資、土地などのもうけ話がなくなった

いやや! ☎ 消費者ホットライン 188

※最寄りの市町村や都道府県の消費生活センターなどをご案内する全国共通の電話番号です。

国民生活センター公式 LINE アカウントでも、さまざまな消費者トラブルの情報を発信しています▶



問 商工観光課 消費生活センター

☎ 0299-35-7802

※相談受付時間

9:00～12:00、13:00～16:00(土日祝日を除く)

**ひとりで悩んでいませんか？
女性の人権ホットライン強化週間**



法務省と全国人権擁護委員連合会は、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施し、悩みを持った女性からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

■女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

日時	11月15日(水)～21日(火)の1週間 平日 8:30～19:00 土日祝 10:00～17:00
相談員	人権擁護委員・法務局職員

☎ 水戸地方法務局 人権擁護課
☎029-227-9919

**登録は簡単！
行政メールを活用ください**

どこにいても、防災無線のお知らせなどの市の情報をメールで受け取れます。

登録は簡単！
申し込みページでメールアドレスを入力するだけ！



カテゴリ (複数選択可能)	配信内容
防災	気象情報、災害情報、避難情報
火災	出火・鎮火に関する情報
市からのお知らせ	市政情報やイベント情報など
防犯	犯罪発生情報、犯罪等の予兆情報

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

冬は感染症にご注意！



空気が乾燥するとウイルスや菌が空気中を漂いやすく、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能も低下して感染症が流行しやすくなります。

■感染を防ぐためには？

うがいや手洗い、十分な睡眠やバランスの良い食事、適度な運動を行うなど、日頃から清潔で免疫力を高める生活習慣をつける必要があります。

■救急車を呼ぶ前に

感染症が流行すると救急車の出動件数も増加しますが、救急搬送された約半数は入院を必要としない軽症の方です。救急車を呼ぶ前に救急電話相談などを活用し、救急車の適正利用にご協力ください。

▶救急電話相談

☎ おとな救急電話相談 (15歳以上) # 7119
☎ 子ども救急電話相談 (15歳以下) # 8000

感染症予防情報はこちら ▶



☎ 小美玉市消防本部 ☎ 0299-58-4541

県立石岡特別支援学校の学校公開を開催します

「特別支援学校ってどんな学校？」「どんな学習をしているの？」授業の様子のほか、本校ならではの教育活動などを公開いたします。

日時	11月20日(月)・21日(火) 9:10～12:30
場所	県立石岡特別支援学校(石岡市下青柳716-1)
申込み	インターネット

☎ 県立石岡特別支援学校
☎ 0299-42-3570 (担当：根崎)

申込みはこちら ▶

