



もっと小美玉を語りたくなるマガジン

2023年
August

8

広報

おみた たま

第209号

contents

【特集】おみたまの野菜を食す	2-6
まちレポ	7-9
わだい	10-13
TOPICS	14
4コマ小美玉暮らし	16

ダイヤモンド
シテイ
小美玉
見つける。
みがく。
光をあてる。



8月31日は
野菜の日

おみたまの
野菜を食す

Special Feature

広報
おみたま
第209号



おみたまの
野菜を食す

Special Feature

今月の表紙



トマト、ナス、キュウリ。カラフルな小美玉産野菜が食卓に夏の彩りをそえます。火を使わずに作れるので、暑い夏にぴったりのメニューです。新鮮でおいしい野菜をぜひ楽しんでください。

表紙の写真は、小川地区にある大町 Base.cafe の協力のもと撮影しました。

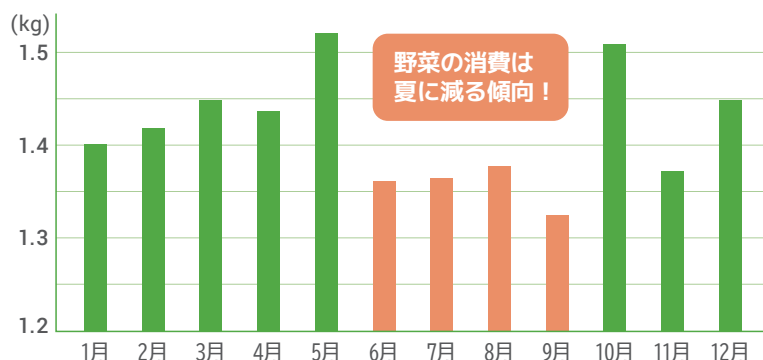
※1 野菜の日
8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」と読めることから、昭和58年に全国青果物商業協同組合連合会などが制定しました。

実は野菜を食べない?!
夏場は野菜が不足しがち

8月31日は「野菜の日」です(※1)。この時期はトマト、ナス、キュウリを始めとして、旬の夏野菜がたくさん。市内のスーパーマーケットや野菜直売所でも、新鮮な地元野菜が手頃な価格で買えるので、毎日の食卓にぜひ取り入れたいところです。

しかし、実は「夏は野菜を食べない時期」だということを「存じでしたか。令和3年の総務省調査によると、6月から9月にかけて野菜の購入量が落ち込む傾向が見取れます。市内には新鮮でおいしい野菜がたくさんあるのに、食べないのほもったいない!。そこで今回は、おみたまの野菜がもっと食べたくなる、簡単でおいしい夏野菜レシピ

■全国の1世帯あたりの生鮮野菜購入数量(令和3年)



出典：総務省統計局 家計調査(令和3年)

ピや健康によい野菜の食べ方を紹介します。ぜひ日頃の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



野菜350gってこのくらい！
「両手3杯分」といわれます



両手1杯分=約120g(生野菜の場合)。加熱した場合は力サが減り、容積は半分程度になります。

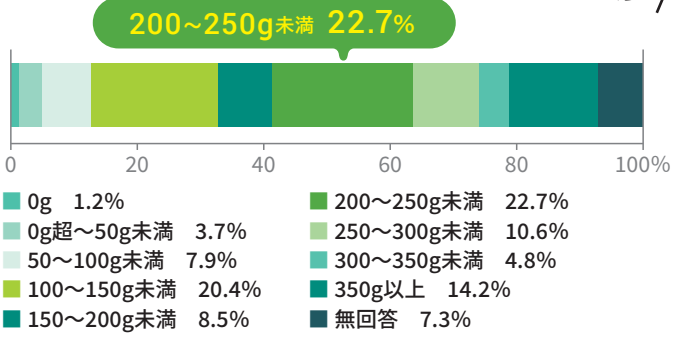
健康維持に役立つビタミン、食物繊維などが豊富な野菜ですが、含まれる栄養素は品目によって違います。いろいろな野菜を組み合わせて食べるのがおすすめです。

「健康のために野菜を食べよう」とよくいわれますが、一日にどのくらい食べればよいのでしょうか。厚生労働省が発表している健康づくりの指標「健康日本21」によると、成人1人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、両手3杯分に相当します。しかし、国民の野菜摂取量の平均は一日281gと目標より2割少なく、野菜が足りていない現状があります。

野菜は1日350gを！
でも実際は目標に届かず

■市民の一日あたり野菜摂取量 (令和元年)

あと両手1杯分が足りない人が最多



市民の野菜摂取量は？
市内調査(※2)で一日の野菜摂取量を聞いたところ、「350g以上」と答えた人が14%いたものの、多くの人は目標に届きませんでした。特に多かったのは「200g~250g未満」で約23%。ちょうどあと両手1杯分(120g)の野菜が足りない人が多く、野菜は健康によいとわかっていても不足しがちになっていることがわかりました。次のページでは両手1杯分の野菜がとれる、簡単でおいしい夏野菜メニューをご紹介します。

※2 出典：令和元年度小美玉市健康・食育に関するアンケート調査

簡単！おいしい！野菜レシピ

野菜摂取量 120g/塩分量 1.1g

沖縄の定番グルメをおうちで！

タコライス

① 野菜を切る

タマネギ100g(中玉1/2個)、ピーマン20g(2/3個)、ニンジン20g(1/10本)はみじん切り。レタス40g(2枚)は食べやすい長さにしてせん切り。ミニトマト4個はへたをとって半分に切る。

② 炒める

フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、みじん切りにしたタマネギ、ピーマン、ニンジンをしんなりするまで炒める。豚ひき肉80gを加え色が変わるまで炒めたら、ケチャップ小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々、水小さじ2を加えてを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。

③ 器に盛る

温かいご飯を器に盛り、②とレタス、ミニトマト、生食用の細切りチーズ20gを盛り付ける。

たくさんの野菜も細かく刻むことで食べやすく！



カレー粉としょうがで減塩にも◎
カット野菜を使えばさらに手軽に！

野菜摂取量 120g/塩分量 0.7g

カレー風味が食欲をそそる！

豚肉とキャベツの カレーしょうが焼き

(2人分)

① 下ごしらえをする

豚もも薄切り肉120gは3cm幅に切り、調味液(みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、おろししょうが2g、カレー粉小さじ1)をもみ込む。

② 野菜を切る

ピーマン20g(2/3個)とキャベツ100g(4枚)は一口大に切り、タマネギ60g(中玉1/3個)は薄切りにする。

③ 炒める

フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①を汁ごと炒め、肉の色が変わったら②を加える。野菜に火が通ったら器に盛り、ミニトマト4個をそえる。



あと両手1杯分をひと皿で!

小美玉市
健康増進課
栄養士
みしな れお
三品 玲央さん



小美玉市
健康増進課
管理栄養士
こいけ めぐみ
小池 恵さん



隔月掲載の栄養士コラムも
ぜひご覧ください!
今回は10月号です!

Q 野菜は1日どのくらい
食べれば良いの?

A 1日両手3杯分(350g)の
野菜を食べましょう!

350gの野菜を手ばかりすると、およそ両手3杯分(生野菜の場合。加熱するとカサは半分程度になります)。市民の野菜摂取量は200~250g未満の人が22.7%と最も多く(※)、両手1杯分程度の野菜が不足しています。今の食事に両手1杯分の野菜をプラスして食べましょう!

※令和元年度小美玉市健康・食育に関するアンケート調査より引用(詳しくはP3のグラフを参照)

Q なぜ野菜を食べないと
いけないの?

A 病気や肥満の予防に
役立つから

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの健康維持に必要な栄養素が豊富です。

■野菜に含まれる栄養素の働き

ビタミン類	エネルギーづくりや体づくりをサポートします。
ミネラル類	体づくりに関わり、心身のバランスを正常に保ちます。
食物繊維	腸内環境を整える働きをします。

Q 野菜を1日350g
食べるには?

A 手間のかからない
方法で食べましょう

- ・そのまま食べられる野菜を常備する(ミニトマト、キュウリなど)
- ・カット野菜や冷凍野菜を使う
- ・市販品(野菜の多い惣菜、サラダなど)を活用
- ・ピクルスやナムルなどの作り置き

簡単にもう一品!
旬の野菜レシピを
市ホームページで
公開中!!



包丁不要!
レンチンナスのナムル



簡単 作り置き!
うま塩キュウリ



切って 和えるだけ!
トマトの和風サラダ

調理しました!

食生活改善推進協議会 の皆さん

野菜が苦手な方も
もりもり食べられそう!

下味をつけるときは袋が便利!
手が汚れず、味がよくなじみます



私たちの健康は私たちの手で

小美玉市食生活改善推進協議会は、食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。現在の会員は98名。会員は親しみを込めて「食改さん」と呼ばれます。「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、子どもたちへの食育活動や、地産地消の啓発、地域の高齢者への給食ボランティアなど地域貢献をしています。定期的に研修会で減塩やフレイル予防など健康への知識を深めたり、新しいメニューを覚えたりできるので楽しいです。私たち「食改」の一員になって一緒に活動してみませんか。

◀ (左から)大曾根光江会長、長島陽子さん、
大山喜代子さん、久保田隆子さん

新鮮な地元野菜の宝庫！

野菜直売所マップ

直売所スタッフにおすすめの野菜の食べ方聞きました！

新鮮な地元野菜がところ狭しと並び直売所が豊富なのは、農業が盛んな小美玉市ならではの。直売所スタッフのおすすめの食べ方とともにご紹介します！



新鮮なネギは
ただ焼くだけでおいしい！
塩こしょうを振って
おつまみにどうぞ

おすすめ！

オーナー
岡野 圭祐さん



仙台長なすなどの
小ナスは漬物にぴったり！
売り切れることも
多いです

おすすめ！

スタッフ
増田 幸子さん

JA新ひたち野 産地直売所みのり

花野井 新鮮野菜直売所

小美玉市花野井737
0299-47-1707
8:30~17:00
※年末年始は休業

小美玉市部室1151-7
0299-48-1307
9:00~18:00
月曜定休（臨時営業あり）

新ゴボウのサラダ！
さつとゆでたゴボウを
マヨとごまドレで
あえれば完成♪

おすすめ！



細めのキュウリは
切らずにそのまま
マヨネーズで食べるのが
好きです

おすすめ！



スタッフ
鈴木 正臣さん

花木センター野菜直売所

小美玉市部室1189-4
0299-56-3831
9:30~17:00 不定休
※8月23日(水)は休業

直売所ドリーム

小美玉市外之内482-17
090-4545-9019
9:30~16:30
日曜、月曜定休（不定休あり）
※8月は休業

新鮮なトウモロコシの
炊き込みごはんは
子どもも大好きな味。
芯も入れるのがコツ！

おすすめ！



店長
鈴木 全さん

たまご倶楽部らん卵

小美玉市田木谷855-16
0299-58-0706
9:00~18:00 水曜定休



自家栽培のピーマンは
大きくて肉詰めにすると
おいしいと評判です

おすすめ！

おすすめ！

空のえき そ・ら・ら 農産物直売所

小美玉市山野1628-44
0299-56-5200
9:00~18:00
※1月1日~3日は休業

大成女子高等学校が 小美玉市内でフィールドワーク



まちレポ REPORT

大成女子高等学校（水戸市）の2年生21名が地域デザイン授業の一環として、市内で酪農を経営する㈱TONOUCHIと、おみたまヨーグルトなどを製造する㈱小美玉ふるさと食品公社を訪れました。



人と土の共生、継承してきた小美玉の酪農家の誇りを知る

酪農の現状を知るために㈱TONOUCHIの牧場を訪問した生徒たちは、牛舎の見学をしながら、肥料や牛の種類、出荷から育成のポイントなど、酪農経営の話や小美玉というまちの酪農のあゆみなどに耳を傾け、熱心に聞き入りました。引率の武藤和英先生は「おみたまヨーグルトの原料となる質の高い生乳を生産する背景には、土と人の共生を信条に継承してきた小美玉の酪農家の誇りがあることを生徒が知ることができたのは貴重な機会」と語りました。



ニーズや地域課題をいかに自分ごとにするか、それが商品開発の秘訣

㈱小美玉ふるさと食品公社に移動し、工場見学と会社の成り立ち、そして商品開発に対する思いを学びました。説明した木村智信工場長は「お客様のニーズ、地域における課題を把握したうえで、いかに自分ごとにするかが大切」と商品開発の秘訣を語り、生徒の鈴木悠安さんは「アイスを300種類も考えるアイデアや多様な世代がいる職場はすごいと感じた」と感想を教えてくださいました。

アワアワ祇園

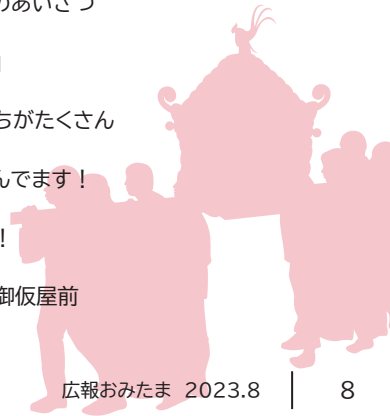


▶ P8：竹原アワアワ祇園（7月22日・23日開催）

▶ P9：小川の祇園祭（7月21日～23日開催）

- ① 燃える麦わらを神輿の担ぎ手が踏み消す
- ② 竹原神社の階段を下る神輿
- ③ お揃いの服装でまつりを楽しむ親子
- ④ 笛でまつりの音色を奏でる女の子
- ⑤ 山車の中で太鼓をたたく男の子
- ⑥ 山車の前で兄弟で揃ってハイチーズ
- ⑦ 園部川の水で神輿を清める担ぎ手たち
- ⑧ ささがが先導し、その後ろを神輿と山車が続いていく
- ⑨ 氣勢を上げる各町の皆さん
- ⑩ 大獅子パレードの出発前に年番坂下町のあいさつ
- ⑪ 素鷲神社から出発する神輿
- ⑫ 年番坂下町による踊り屋台「富田囃子」
- ⑬ おばあちゃんと一緒にボールすくい
- ⑭ 山車の中にはお囃子を奏でる子どもたちがたくさん
- ⑮ 神輿の露払いをする御神
- ⑯ 浴衣にかき氷、お祭りのある夏を楽しんでいます！
- ⑰ お浜降りに向かう神輿
- ⑱ 久しぶりのお祭り！お父さんカッコイイ！
- ⑲ 巫女が舞を奉納する「太々神楽祭」
- ⑳ 行き交う山車と見物客で賑わう、夜の御飯屋前
- ㉑ 競うように舞う獅子

お祭りのある夏が
帰ってきた！



祇園祭

小川の



11



10



16



13



14



12



21



17

19

18

次号では、「羽鳥鹿島神社祭礼」と「金刀比羅神社祭礼」をリポートします。

社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージの伝達式を行いました

法務省が提唱する「社会を明るくする運動（社明運動）」は、昭和26年から始まり、毎年7月を運動の強化月間と位置づけて活動を続けています。強化月間に先立ち、6月28日に小美玉市保護司会の菊池広己会長（写真後列右から2番目）が市役所を訪れ、内閣総理大臣からメッセージを市長に伝達しました。

■社会を明るくする運動とは

すべての国民が犯罪・非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて明るい地域社会を築くための全国的な運動です。



☎ 社会福祉課 社会福祉係
☎ 0299-48-1111（内線3225）

WBO アジア・パシフィック・ライト級王座決定戦 保田克也さんがアジア王者に輝きました

6月3日に後楽園ホールで開催された、ボクシングのWBO アジア・パシフィック・ライト級王座決定戦で、小美玉市出身の保田克也さん（写真中央）が勝利し、自身初めてのタイトルを獲得しました。

支援者の久保田敏夫さん（写真左）とともに市役所を訪れた保田さんは、市長に喜びの報告をし、「地元の皆様からの応援のおかげでタイトルを勝ち取ることができました。防衛戦に勝ち続け、世界王座に挑戦したい」と語りました。



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

相続

遺言

不動産の名義変更

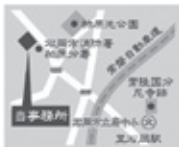
抵当権の抹消

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



畳は最高の床材です！

税込価格



国産畳表替

7,700円～

アミ戸張替

大サイズ
2,300円

障子張替

厚口紙 大サイズ
2,860円

襖貼替

2,750円～

私がお伺い
します

相川畳店

☎ 0299(26)0669

石岡市旭台 1-15-1



市民サービスの向上を目指し郵便局と連携 日本郵便株式会社と協定を締結しました

7月13日、日本郵便株式会社と包括連携協定を締結しました。

今回の協定により8月1日から、市内4ヶ所の郵便局（竹原・下吉影・橘・小川飯前）でマイナンバーカードの申請が可能となりました。今後も災害時における協力や安全安心な暮らしなど、生活に関わる幅広い分野の課題解決に向けた継続的な活動を行い、本市の活性化と市民サービスの向上につなげていきます。



左から鈴木貞夫竹原郵便局長、島田市長、羽鳥雄一石岡郵便局長

問 政策企画課 政策推進係
☎ 0299-48-1111（内線 1232）

ライトトラップで夜行性の虫を調査 虫を探そう！夜間観察会を開催しました

6月17日に、市内にある民家園（茨城県指定有形文化財 旧小松家住宅）の敷地内でコスモスプロジェクト主催による「虫を探そう！夜間観察会」を開催し、小学生から大人まで31名が参加しました。当日は、白いシートに照明を当て、夜行性の虫を誘い出すライトトラップ調査を行い、カブトムシ、ノコギリクワガタ、ヒメカマキリモドキなど、たくさんの昆虫たちが集まりました。参加者は興味津々に集まった昆虫を観察していました。



問 生涯学習課 生涯学習センターコスモス ☎ 0299-26-9111

詳しくはこちら▶

ID 009942



電力の安定供給の一翼を担い
社会に貢献しています

株式会社 日本エナジーコンポーネッツ

電気を届けるために必要な部品や
E V用急速充電コネクタの製造販売

本社工場 石岡市柏原4-2
Tel 0299-23-5002

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 40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 🔍 検索

新入学児童記念品 ランドセルの色展示会を開催しました

6月下旬から7月上旬にかけて小川文化センターアピオスで、ランドセルの展示会を行いました。来春入学予定の子どもとその家族 200組が来場し、ランドセルを実際に触ったり背負ったりしながら、「どの色がいいかな」と笑顔で話し合っていました。

市では来春、小学校入学予定の子どもたちを対象に、入学のお祝いと子育て世帯への支援策としてランドセルを贈呈しています。今年度から色を6色（黒色・赤色・紺色・水色・紫色・茶色）に増やして、子どもたちが個性を自由に表現できるよう多色化に取り組みました。



詳しくはこちら▶
ID 009809



問 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 0299-48-1111（内線 2262）

小美玉市新まちづくり構想等策定に向けた 策定委員会と分科会を開催しました

未来を見据えた拠点づくりや産業振興、基盤整備を通じて、にぎわいと活力にあふれ、わいわい人が行き交うまちを目指すため、小美玉市新まちづくり構想等の策定を進めています。第1回策定委員会（5月24日開催）では、「子どもたちの遊び場となる公園を整備したい」「美野里地区には図書館がない。3地区の図書館を結びつけるような情報図書館が必要ではないか」などの意見がありました。また、分科会（7月7日開催）では、小川地区、美野里地区、玉里地区に分かれてワークショップ形式で意見交換し、最後にはまとめとして各地区より検討結果の発表を行いました。今後も委員会や分科会を開催し、本年度中の構想等の策定を目指します。



第1回策定委員会



分科会

問 政策企画課 政策推進係 ☎ 0299-48-1111（内線 1232）

詳しくはこちら▶
ID 009905



河川、湖沼、水路、揚水機場、貯水施設など水面に広がる迷惑な水生植物やアオコを除去します。



- 水陸両用作業船：コンバー（写真）
- アオコ除去装置：アルデア



困っていませんか？

作業車両が入りにくい場所、水上作業の方が効率的な場所が得意です！

株式会社 ECI
Earth Cycle Innovation

▼お問合せ

郵便番号：306-0617

住所：茨城県坂東市神田山 932 番地 4

電話番号：0297-38-8865

ホームページ：http://www.ecijp.com

移住促進、地域活性、子育て支援に 企業から寄附をいただきました



■株式会社トーホー測研

株式会社トーホー測研しまだゆういち（島田裕一 代表取締役）から、企業版ふるさと納税を活用した寄附100万円をいただきました。

寄附の使い道

移住の促進と地域の活性化を図るため、「移住促進住宅取得助成事業」に活用させていただきます。

▶企業版ふるさと納税

企業が本社所在地以外の地方公共団体が行う地方創生の取組に対して寄付をすることで、地域振興やSDGsの達成などの社会貢献ができるほか、法人関係税の軽減を受けられるメリットがあります。

問 魅力発信課 ふるさと納税係 ☎ 0299-48-1111（内線 1251）



■岡田鋳金株式会社

岡田鋳金株式会社ますただけお（増田武夫 代表取締役社長）から、企業版ふるさと納税を活用した寄附100万円をいただきました。

寄附の使い道

子育て世帯の支援として、「出産祝い事業」に活用させていただきます。

スマートフォンをお持ちの方！

QRコードを
読み取ってみよう！



■ QRコードの使い方

- ① スマホでカメラやQRコード読み取りアプリを起動
- ② QRコードにスマホをかざす
- ③ 画面に読み取り結果が出てきたら、そこをタップ！

広報おみたまは、より詳細な情報をお伝えするためにホームページとの連携として、QRコードを掲載しています。

※ QRコードは株式会社デンソーの登録商標です。


株式会社 笹光建設
 棚一枚でもお気軽にどうぞ！
 〒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/

新築/増改築/小さなリフォームなど

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

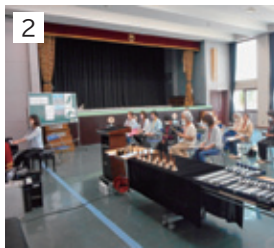







おみたま TOPICS

仲間と一緒に楽しい学びを ふれあい大学を開講しました



- 1 グラウンド・ゴルフ（講師：グラウンド・ゴルフ会員）
- 2 合唱（講師：大西 陽香 氏）
- 3 絵手紙（講師：久保田 紀子 氏）
- 4 シルバーリハビリ体操（講師：シルバーリハビリ体操指導士会）
- 5 園芸（講師：大山 広行 氏・飯島 武夫 氏）
- 6 フラワーアレンジメント（講師：大越 和子 氏、協力：フラワーアレンジメント ばらの会 ボランティア）
- 7 スマートフォン（講師：東ヶ崎 鈴子 氏）
- 8 料理（講師：加瀬 美代子 氏）

6月1日、高齢者層を対象とする令和5年度ふれあい大学が開講しました。「グラウンド・ゴルフ」、「合唱」、「絵手紙」、「シルバーリハビリ体操」、「園芸」、「フラワーアレンジメント」、「スマートフォン」、「料理」の8講座が開設されました。今年度は、合唱の講座を4年ぶりに再開し、全体で190名を超える申込みがありました。参加した受講者からは、「外へ出掛けることも控えていたので多くの方々と一緒に学べて嬉しいです」、「活動がとても楽しいです」などの声を聞くことができました。各講座の活動は11月まで（グラウンド・ゴルフは12月まで）継続して行われます。

問 小川公民館 ☎ 0299-58-3111

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



うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 029-835-3751

結婚相談所 ムスベル

季節を詠む、
時流を詠む

四季の歌



美野里短歌クラブ

行方の直売所まで春メロン買いに行きたり微風にのり
見たかった淡墨桜すずに散り葉桜となり青空むなし
老い猫の呼吸突然乱れおり一抹の不安頭をよぎる
娘より送られてきた鉢植えのカーネーションは優しく薫る
みどりの日その名のおり快晴で夏日の風が頬をなでゆく

小川短歌会

家族らと朝々交わす「お早う」と共に明るい今日のはじまり
年取るとアクシデントは突然に畳の縁ですってんころり
鳥よけの赤きネットの風にゆれ日ごと西瓜の育ちゆきたり
あじさいの花をぬらして降る雨に梅雨入りしたとしみじみ思う
自らの重みに落ちて誇りかにかたちを保つ椿のまっ赤

玉里短歌会

曼荼羅に紫陽花百種咲く寺の今年の人気はレッドバロンと
同窓会終わりに外に出る夕べ別れがたくてはしご酒する
天を突く鹿島の杜の杉大樹太きワイヤーに幹支えらる
一連のしぐさがつくる射手姿日本武道の美の粋を見す
見上げれば木を抱き込んで藤の花咲く山の道ゆつくり辿る

菱沼清子 菱沼友江 宇都宮和子 破谷きえ 白根沢清香 石田はる江 小川ヒロコ 中根良子 根本智恵子 幡谷啓子 松田通喜 鶴町文男 野口初江 石橋吉生 高田久子

みづうみ俳句会

朝床に青葉風音輝やかす
これほどに強く生きよと竹根握る
余生とは思えど多忙冷奴
シャツボタン一つはずして夏に入る
水芭蕉水面をゆする風やさし

みのり俳句会

花菖蒲一輪活けて居間明り
眩しけれ若葉も流るる浮雲も
麦秋やさもなき雨の里静か
虫を追ふ虎視眈々と蜥蜴の子
鶯の省略された鳴き声も

櫂の会

算盤の五つ玉祖母の単衣帯
螢の水面を点す隠れ宿
古びたる真帆にも夏の風のいろ
夏盛ん大黒柱の櫂かな
山百合を通り過ぎたる美少年

くるみ俳句会

千切れ雲ゆつくり流れ梅雨晴間
夕涼み遠い昔の父の顔
園バスの車体貫く夏至の風
振花の天を突き刺す心意気
文添えて友の絵手紙百合の花

たまり俳句会

初夏の朝丸九詣んずる登校子
もの思い霞浦の大橋夏灯
奥宮の静寂破りて時鳥
吾も風も芽の輪くぐりて神の国
鰻食ぶ口々に老い語りつつ

小美玉川柳会

帰りにはみんなが知人バス旅行
AIに川柳まかせ昼寝する
はなやかにアジサイの色移り色
老いてなお初体験の多いこと
酒代とパチンコ代は葉代

榎本喜代子 長島さか江 長島久美子 三村れい子 立原千代 友水清江 塚田文江 佐藤清心 岡島禮久 矢口奈津江 網代敏江 石田小夜子 木村小夜子 島田篁村 城垣睦子 福内邦誉 堀内いづみ 松崎淑子 小玉知子 矢口友子 大石康子 関れも千恵子 大盛食堂 信正男 梶山よし江 谷重悟史 下重史

令和5年11月30日の任期満了による

小美玉市議会議員一般選挙

投票日

11月19日(日)

告示日(立候補届出日): 令和5年11月12日(日)

小美玉市選挙管理委員会(7月12日開催)で、小美玉市議会議員の任期満了に伴う、選挙の日程が決定したのでお知らせします。



市選挙管理委員会事務局(総務課内) ☎0299-48-1111(内線1274)

アクアワールド茨城県大洗水族館

『IWASHI LIFE』がバージョンアップ!

過去最多の約20,000匹のマイワシが群れ動く

アクアワールド・大洗の「出会いの海の大水槽」を舞台としたプログラム『IWASHI LIFE』。主役のマイワシが約15,000匹から過去最多の約20,000匹に増え、これまで以上に大きな群れとなりました。さらに水槽全体を広く泳ぐように工夫を重ね、これまで以上に力強い迫力いっぱいのパフォーマンスをご覧ください。

オーロラのような多彩なライティング

水槽上の照明機器を一新したことで、水中にオーロラのような繊細な色合いを表現し、音楽に合わせたより緻密な演出が可能となりました。1匹1匹の泳ぎが作り出す、その時しか見ることでできない群れの動きと多彩な光とBGMの演出によって「生命の躍動感」を表現します。「生命のきらめき」そして「力強さ」を、この夏、ぜひ体感してください。



詳しくはこちら ▶



アクアワールド茨城県大洗水族館 ☎029-267-5151

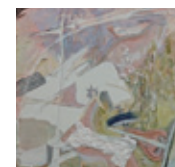
4コマ小美玉暮らし



Vol.34 「おばあちゃんクッキング きゅうり編」



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 矢口葉樹
小美玉市出身、多摩美術大学4年生。油絵専攻に所属しており、油絵を描いています!ここ数年の趣味は変形し枯れた植物などを記録することです。

10/7は第1回おみたま花火大会ですね。霞ヶ浦湖畔での開催ですが、実家がある小川地区からもよく見えそうなのでぜひ行きたいです。楽しみにしています! 土浦市 30代

天ぷら、きんぴら、酢バスにサラダ、肉詰めも旨い。伊豆の知り合いに箱詰めレンコン送ったら、狂喜乱舞しておりました!(広報おみたま7月号レンコン特集を見て) 50代



以前、勤務先でお世話になりました。小美玉市の皆さま、応援してます。茨城県 50代(ふるさと納税応援メッセージ)

小美玉ふるさと食品公社はさまざまな団体とコラボし、美味しい乳製品を作っています。特にソフトクリームは期間限定の味がいろいろ楽しんでおすすめです。市民課 萩(入庁1年目)

広報 おみたま
令和5年8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9月14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。 UD FONT