

小美玉市の  
文化・芸術 総合情報誌

# おみた *magazine*

OMITA MAGAZINE

小美玉市の文化・芸術総合情報誌 おみた Magazine 第191号

〒319-0132 茨城県小美玉市部室10609 TEL: 0299-484466  
【企画・取材】みのんば編集局(四季文化館のしれ内)  
【編集・発行】小美玉市文化芸術課 令和8年3月26日発行



Omitama  
きらりびと



**20<sup>TH</sup> ANNIVERSARY OMITAMA**  
令和8年3月27日に、  
小美玉市は  
市制施行20周年を  
迎えます。

小美玉文化情報  
日々発信中!

アピオス  
みのんば  
コスモス  
f f  
@ x

アートと交わる  
わたしがひかる

### ■ 編集後記

今月号で初めて「おみたマガジン」のレポートを担当させていただきました。毎号楽しみに読んでいた誌面に自分の文章が載ることに、大きな喜びを感じています。最近なかなか手に取ってなかった本をたくさん読み、感性を磨いていきたいです。皆さんの心に届く素敵な文章が書けるよう頑張ります。(本田 紀奈)

### ■ みのんば編集局

編集長 藤田 佐知子  
記者 遠藤 雅暉、加藤 篤子、瀧澤 比佐乃、福島 ヤヨヒ、保田 孝雄  
カメラマン 赤上 恵、大山 進、斎藤 翔、齋藤 友幸、橋本 笑優  
■ アートディレクター/デザイナー 清水 すず菜 (つばめ座)

# はじめてのアーティスト

心と身体を整える、新しい一歩

撮影・赤上恵  
取材・みのば編集局

春は、何かが芽吹く季節。  
新しい趣味や習慣を始めたいこの時期。  
精神を研ぎ澄ます「書道(静)」と、  
身体から心を解きほぐす「ヨガ(動)」の先生から、  
表現することの喜びと、  
日常を彩るヒントを語り合っていました。



書家

Koyo Harada

ヨガインストラクター

Eriko Ishikawa

心と身体がほどける瞬間。  
生まれる「自分らしい」表現の喜び。

### 道を選んだきっかけと「春」の訪れ

原田 会社員時代、子どもに「学ぶ姿」を見せたいと思ったのが筆を執ったきっかけです。書道の世界は、年間の展覧会向け作品を11月頃までに仕上げますが、春は「今年一年、またやるぞ」という創作の始まり。新鮮な筆致で気持ちが新たになる季節ですね。  
石川 私は初めての出産時、不安を解消しようとマタニティヨガに参加したのが原点です。呼吸を意識することで心がふっと軽くなり、世界と「繋がる(ヨガの語源)」感覚に救われました。春のレッスンでは、花の香りや芽吹きをイメージして呼吸を整える時間を大切にしています。

### 「静」と「動」の共通点:呼吸と集中

原田 書は塗り直しがきかない一発勝負。真っ白な紙に筆を置く瞬間の「呼吸」がすべてです。肩の力が抜けている時こそ、筆が紙に吸い付き、伸びやかな線が生まれます。  
石川 本当にリラックスは大切ですよ。嘘をついている時や不安な時は呼吸が浅くなります。逆に、呼吸を整えれば心も変わる。日常の中で「あ、今自分は緊張している

な」と気づき、自分で自分を落ち着かせるツールとして呼吸を使ってほしいんです。

### 「基礎」の積み重ねが、自分らしさに

原田 書はまず基礎。繰り返し練習して字の造形を掴むことで、上達の実感が湧きます。「自分らしさ」を出すのはその先。試行錯誤の末に納得のいく作品が書けた時の喜びが、次への活力になります。

石川 ヨガも同じです。ポーズの美しさ以前に、まずは土台となる「姿勢」を整えること。10年続けてきて、自分の身体や心の声を聞けるようになったことで、私自身もとてもポジティブになりました。

### 新しい一歩を踏み出すあなたへ

原田 「字が下手だから」と敬遠せず、墨の香りに癒やされながら筆を動かしてみてください。デジタル社会だからこそ、手書きで脳を活性化させ、自分だけの「味わい」を見つける楽しさを知ってほしいですね。

石川 「身体が硬いから無理」ではなく、硬いからこそ伸びしろがあります。忙しい日々の中で、ほんの少し自分のための時間を作り、呼吸を深める。それだけで日常の景色はぐっと彩り豊かになりますよ。



PROFILE

ヨガインストラクター  
石川 英里子先生

全米ヨガアライアンス認定講師。自宅教室「yoga room 千の渚」主宰。学校相談員やコーチングの知見を活かし、心と身体に寄り添う指導を行う。



PROFILE

書家  
原田 光洋先生

日展入選(2023年・2025年)。県芸術祭会員、日本書作院常任理事、読売書法会理事等を歴任。確かな技術と実績に基づき、書の深奥を伝え続けている。



表現活動・芸術文化等が人にもたらす影響

## アートが紡ぐ、医療とケアの新しいカタチ

表現を通じて五感を震わせるアート。その力は今、医療や福祉の現場で大きな注目を集めています。効果やメリットを数値化することは容易ではありませんが、筑波大学芸術分野の学生たちによる小さな活動から始まったプロジェクトは、確かな変化を巻き起こしました。「心が穏やかになった」という患者さんの声は、医療スタッフの意識を変え、部署の垣根を越えた交流を生みました。院内空間を「どうすればより良くなるか」とデザインするプロセスは、そのまま患者さんへの治療やケアの質を高める表現活動へと繋がっていきます。また、アートは患者や医師など立場が限定的になりやすい病院の中に、その人の「いつもとは違う側面」を見ることが出来ます。近年、医療現場で注目されている「ネガティブ・ケイパビリティ」も、アートに触れる過程で育まれるもののひとつ。効率や正解を急がず、ふと立ち止まり、脇道に逸れてみる。そんなゆとりが、多角的な視点を与えてくれます。「自分らしい生き方」を見つけるきっかけとして、アートのチカラは私たちを支えてくれるはずです。



NPO法人チア・アート  
アートコーディネーター

松崎 仰生さん  
園家 悠司さん

対話やデザインを通じ、医療現場を「自分らしくいられる場」へと変える活動を展開している。

Column

art

# はじめての 春のおみたまで見つけた アート 「はじめて」体験。

子ども・  
親子向け

## 騒いだって大丈夫。 子どもの声も、音楽の一部。

### 音楽

子どもが幼い頃、子育てに追われ慌ただしい生活をしていました。そんな中で参観した学校アクティビティ事業で聴いた音楽に癒され、思わず涙がこぼれました。そのときの感覚をたくさんの子育てママやパパと共感したい、自分自身と向き合えるひとときを持ってほしいと思い活動しています。子どもたちには音楽がいつも身近にある環境を整えてあげたいです。チームメンバーと一緒に活動している中学生の成長もとても楽しみです。

- 小美玉さくら  
フェスティバル2026  
日時:4月4日(土)  
場所:四季の里
- みゆ〜じっく☆すた〜と  
日時:8月30日(日)  
場所:四季文化館みの〜れ



画家・イラストレーター  
Hanami(こばやしあかり)さん

小美玉市在住。個展開催や広報誌での連載、絵本作りなど幅広く活動。参加者とモノづくりの楽しさを共有する「はっぴい☆クラフトクラブ」を主宰し、感性豊かな作品を日々発信しています。



みゆ〜じっく☆すた〜と  
白土 礼子さん

マタニティコンサート実行委員1期生として活動を開始。かつて幼かった長男は社会人、長女は高2へと成長しました。現在は「みゆ〜じっく☆すた〜と」のリーダーとして、中学生と共に創る舞台に情熱を注いでいます。

子ども・  
親子向け

## 親子を笑顔にする、 身近な「アート体験」

### アート・ 絵画

10歳という節目の年に、親子でフォトフレーム作りに挑戦しました。「どれをどこに置く?」と相談しながら、木の実を選び、配置を考える時間は本当にかけがえのないひととき。大人の想像を超える子供の自由な発想には、何度も驚かされました。二人で協力して完成させたフレームは、我が家の宝物です。小美玉には、子育て世代が等身大で楽しめるアート体験が身近にある。その魅力を肌で感じた、素敵な一日になりました。

- ばーどこれくしょん・夏  
日時:6月12日(金)、13日(土)  
場所:四季文化館みの〜れ
- どこでも!  
けん玉ワークショップ  
日時:随時(年4回程度)



玉里学園義務教育学校  
飯塚 遥さん

小美玉市在住。小学生から高校生まで3人の子どもを育てる、子育て真っ最中のパワフルなママ。玉里学園の学年委員も務め、その天性の明るさは周囲のムードメーカー的存在。持ち前の笑顔で地域を元気に盛り上げます!



どなたでも

## 「上手く」より「愉しく」。 日常を彩る、自由な創造。

いつも、家族が行きかうリビングでリラックスして作品を描きます。お手本通りにとか、上手く描こうか思わずに、自分の中にあるものを思うままに表現して楽しむことを大事にしています。「こんなのはどうかな?あんなのはどうかな?」と実験を繰り返しているような毎日です。一つ一つに「願い」を込めてゆっくり創り上げるとその作品が大好きになりますね。何かを創り出すことは自由です。「心のままに!」描いてみませんか?

- はっぴい☆クラフトクラブ  
日時:2ヶ月に1日程度  
場所:四季文化館みの〜れ



大人向け

## 世代を超えて、一つの音を。 指先から得られる達成感。

### 音楽

津軽三味線の力強い音色に惹かれ、教室には幅広い世代が集います。「和の世界に触れたい」と一歩踏み出した生徒さんは、世代を超えて一曲を作り上げる一体感や、上達の喜びに充足感を得ているそうです。三味線は指先と耳を研ぎ澄ますため、最高の「脳トレ」にもなります。師匠は「好奇心を大切に、日々の生活に潤いを感じてほしい」と語ります。伝統の調べを奏でる達成感は、心身を健やかに整えてくれるはずです。

- 藤祐会の活動日  
日時:日曜日を中心に月2回程度  
場所:生涯学習センターコスモス

津軽三味線  
藤祐会のみなさん

コスモスを拠点に、津軽三味線の伝統継承と地域密着の活動を展開。津軽じょんがら節からポピュラー曲まで幅広く演奏し、地元の音楽祭等で披露しています。気軽に体験できる場も提供し、文化の輪を広げています。



CULTURE REPORT

2025年12月20日 / 空のえき そ・ら・ら

林田侑女&田澤碧 ピアノデュオクリスマスコンサート

空のえきそ・ら・らで開催されたのは、高校の同級生コンビによるピアノデュオコンサート。息の合った連弾が奏でる美しい音色は、会場をクリスマスの世界へ誘いました。終演後はストリートピアノが開放され、子どもからお年寄りまでが自慢の曲を披露。奏者の林田さんは「県内各地にあるピアノを通じ、少しでも興味を持ってもらえたら嬉しい」と、音楽で広がる縁を喜んでいました(藤田 佐知子)



2025年12月21日 / コスモス

コスモスキャンパスコンサート コスモスはたちコーラス隊

冬の陽光が差し込む「コスモス」のひだまりスクエアで、はたちコーラス隊によるクリスマスコンサートが開催されました。澄んだハンドベルの音色が響き渡ると、ロビーは一気に聖夜のムードに。最後は観客も一体となって合唱し、会場は温かなにぎわいに包まれました。音楽を通じて世代を超えた笑顔が交差し、心までポカポカと温まるような、ひと足早いクリスマスプレゼントとなりました。(福島 ヤヨヒ)



2026年1月23日 / みの〜れ

まなびtoプラス セミナー vol.5 ファンづくりへの挑戦

「いばらきフラワーパーク」の再生に尽力した藤野龍一氏を講師に迎え、星野リゾート仕込みの「ファンづくり」の極意を学びました。ワークショップでは、参加者が自身の事業の課題を共有。参加者からは「お客様を呼び込むステップを学べた」と手応えの声。同じ悩みを抱える仲間と共に、課題解決への第一歩を踏み出す充実の時間となりました。(安富 悠介)



2025年12月20日・21日 / アピオス

アピオスtoいっしょ あしたえがおになあれ! vol.02

クリスマス直前、アピオスの大ホールに現れたのは「舞台上の特設会場」。家族でくつろげるお座敷席が用意され、座ったまま歌って踊れる観客参加型のミュージカルが開催されました。客席とステージが一つになった空間で、子どもから大人までが心温まる時間を共有。プロデューサーの武石千絵子さんは「キャストやスタッフも、観客の皆さんからパワーをもらっているんです」と満面の笑みで語りました。(遠藤 雅暉)



2026年1月25日 / アピオス

おとのワンダフル音楽会 part.3 -FINAL-

『子どもの頃に見た夢の続きを』そんな言葉がびつたりのコンサートが、アピオスの大ホールで集大成を迎えました。中学時代に断念したサクスを「諦めきれなかった」と語る水戸市の五十野さんも、晴れ舞台に立った一人。「最初は不安でしたが、同じ境遇の仲間と続けるうちに吹ける喜びを実感できた」と、かつての挫折を乗り越え、晴れやかに笑いました。(遠藤 雅暉)



2026年2月21日・22日・23日 / みの〜れ

ここで逢えたら…vol.06

演劇ファミリーMyuによる「ここで逢えたら…」シリーズが10年ぶりに新作で復活。みの〜れ「森のホール」の舞台上に特設されたステージと客席は、観客自身が物語の来店客になったような没入感に包まれました。俳優陣の息の合った芝居と生バンドの圧巻の演奏に、会場は笑顔の渦に。終演後、会場を後にするお客様の足取りは、来た時よりもずっと軽やかに弾んでいるようでした。(本田 紀奈)



TOPICS

Focus

文化部って、カッコいい! -9つの部活、それぞれの色-

情熱を注ぐ、表現者たち。個性を磨く、市内4校・9つの文化部をご紹介します。

01 美野里中学校

■ 吹奏楽部

幅広いジャンルの曲を演奏し、各種イベントに参加しています♪



■ 演劇部

春公演と夏の公演をみの〜れの森のホールで行っています!



■ 美術部

(ばどコレに参加してみても)子どもたちの笑顔を想像して、制作するのは楽しい!



02 小川北義務教育学校

■ 吹奏楽部

校内行事での演奏をはじめ、吹奏楽コンクールへの出場やクリスマスコンサートを開催しています。



■ 学芸部

コンテストへ作品を出品したり、自分が好きな絵を描くなど、楽しく活動をしています。



03 小川南中学校

■ 吹奏楽部

演奏していても聴いていても「楽しい」と思える演奏を目指しています。



■ 文芸部

文芸部は10名で活動中!折り紙で「とりっぴい」を作りました。



04 玉里学園義務教育学校

■ 吹奏楽部

一人一人の音を大切に、楽しく真剣に活動しています。



■ 学芸部

作品制作を通じ、学校を彩ることができるようがんばっています。



News

市民が主役の表現が高評価! 『おみたmagazine』が いばらきデザインセレクション2025に選定

『おみたmagazine』が、茨城県の優れたデザインを選ぶ「いばらきデザインセレクション2025」で選定を受賞しました。住民組織が企画から編集まで担い、市民が主役として活躍する姿を映し出した質の高い誌面が、全国的にも稀有な取組みとして高く評価されました。



Recruit

あなたの視点が記事になる! 市民ライター募集中!

「小美玉の魅力を伝えたい」そんな想いを形にしませんか?身近な人やスポット取材し、街の熱量を形にするライターを募集中です。初心者でもみんなでサポート。あなたの感性で、地域の「いま」を届けましょう!お問い合わせはみの〜れまで!

