



# いたこ



### Contents

- ・一般廃棄物処理基本計画策定…… P2～3
- ・老人保健について…………… P4
- ・児童手当について…………… P5
- ・シティーニュースフラッシュ…… P6～7
- ・介護予防の達人を目指して…………… P8
- ・図書館だより…………… P9
- ・シリーズ 市長室から …… P10
- ・シリーズ 男女共同参画社会 …… P10
- ・9月のカレンダー…………… P11
- ・保健センターニュース…………… P11
- ・水郷潮来花火大会開催…………… P12

# 一般廃棄物処理 基本計画を策定（見直し）

先月号での「ごみ処理基本計画」の概要に引き続き、今月号では「生活排水処理基本計画」の概要を紹介させていただきます。

## 生活排水処理基本計画の概要

### 生活排水処理の基本理念

生活排水による水質汚濁の改善のため、下水道の整備を推進するとともに、下水道及び農業集落排水施設の整備区域外の地域においては合併処理浄化槽等への転換及び設置の促進を図り適切な排水処理を行うとともに、啓発活動を通じて各家庭からの発生源対策を充実させることにより、市民の快適な生活環境の確保と公共用水域の環境基準の達成を図ることを目標とします。

そして、生活排水処理率を64.1%（平成16年度実績値）から平成31年度までに79.4%とすることを目指します。

注）生活排水処理率（%）＝（生活排水を下水道、農業集落排水施設及び合併処理浄化槽で処理している人口）÷行政区域内人口×100

### 基本計画の主要施策

#### 1. 市民に対する広報・啓発活動

##### （1）活動方針

①役割分担の明確化を図ります。

公共用水域の水質保全を図るためには、市民と行政側が連携を強め、それぞれの役割をはたすことにより、生活雑排水処理を推進していくことが重要であるため、広報・啓発活動により各立場における役割を明確化し、かつ理解を促します。

②生活雑排水処理に関する情報を積極的に提供します。

##### （2）活動施策

①本市の広報紙、パンフレット、ホームページ等で、生活雑排水に関する問題提起及び啓発活動を実施します。

②生活排水対策推進計画を推進し、市民団体等による研修会等の開催を支援します。

③生活雑排水に関する市民の意識の変化を把握し、より適切な啓発活動を実践していくため、定期的なアンケート調査を検討します。

## 2. 排水に関する事項

### (1) 浄化槽の維持管理の徹底

浄化槽が正しく機能するためには、適切な保守・点検、清掃等が必要です。

しかし、浄化槽使用者・管理者が浄化槽の構造や浄化槽法を正しく理解していない状況が見受けられるため、行政側の徹底した指導と使用者・管理者の十分な理解が必要です。

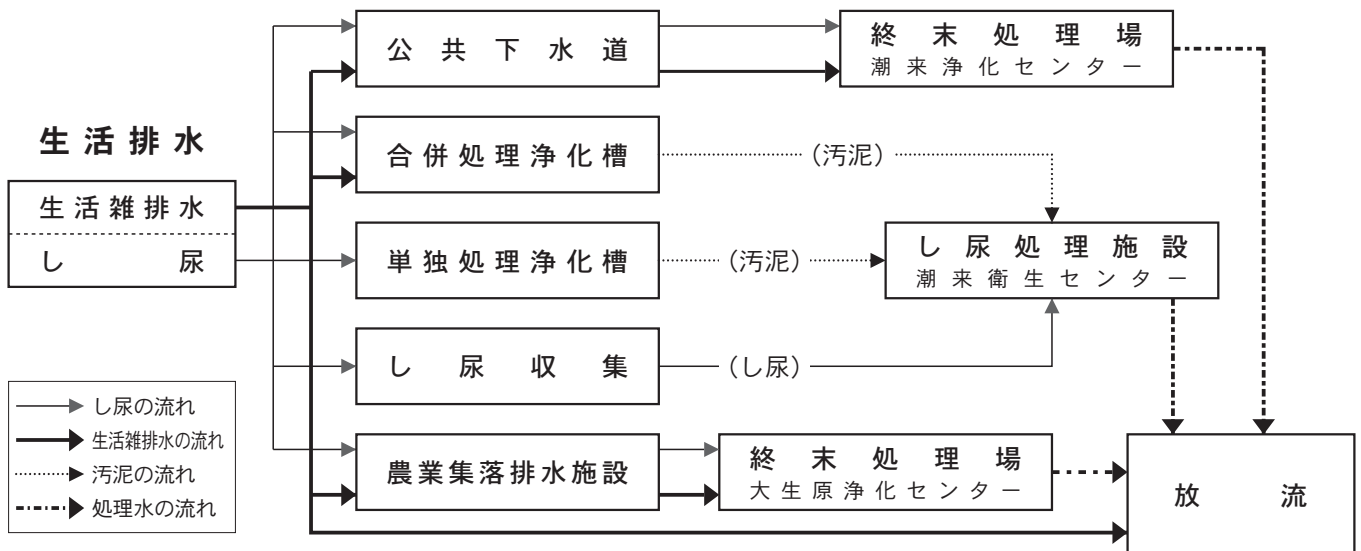
したがって、浄化槽使用者・管理者、浄化槽保守点検業者・清掃業者、行政及び検査機関の3者が連携を強め、適切な使用・保守点検・清掃及び定期検査を実施していくものとします。

### (2) その他の取り組み

本市は水郷筑波国定公園内にあり、北浦と霞ヶ浦、常陸利根川、外浪逆浦に囲まれた水郷地帯となっており、優れた自然環境を有しています。この自然環境を保全するため、近隣市や関係行政機関、関係団体と連携して生活排水処理対策を推進していきます。

○潮来市家庭排水浄化推進協議会、北浦水質レスキュー隊連絡会議による啓発活動

### < 生活排水の処理フロー図 >



潮来浄化センター



潮来衛生センター



大生原浄化センター


本計画書は、潮来市環境課・市立図書館にてご覧になることができます。また、貸し出しを希望される方には2週間を期限として貸し出しをしていますので、ご希望の方は下記までお問合せください。

【お問合せ】 潮来市環境課 TEL. 63 - 1111 内線 251

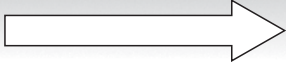
# 平成18年10月1日から医療保険が改正され 負担割合など一部が変更になります！

## 改正のポイント1

◆一定以上の所得がある方は自己負担が **2割から3割** に変更になります。

窓口で支払う一部負担金	
一定以上の 所得がある方	 <b>3割</b> 平成18年9月30日までは2割
判定基準	同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の方または老人保健で医療を受ける方がいる方。ただし、70歳以上の方および老人保健で医療を受ける方*の収入合計が2人以上で520万円未満、単身で383万円未満であり、これを申請した場合は「一般」に区分されます。

※老齢福祉年金受給者は「低所得Ⅰ」を適用します

一般の方 低所得Ⅰ・Ⅱの方 (住民税非課税世帯等)		
	 <b>1割</b>	
判定基準	一般	一定以上所得者、低所得Ⅱ・低所得Ⅰのいずれにもあてはまらない方です。
	低所得Ⅱ	世帯全員が住民税非課税の方（低所得Ⅰ以外の方です）
	低所得Ⅰ	世帯全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いて0円になる方です。

## 改正のポイント2

◆医療費が高額になったときの **自己負担限度額が一部変更** になります。

(太字は変更部分)

区 分	自己負担限度額 (月額)	
	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
一 定 以 上 所 得 者	<b>44,400円</b> (40,200円)	<b>80,100円</b> (72,300円) + 医療費が、 <b>267,000円</b> (361,500円) を超えた 場合は、その超えた分の1%を加算。 4回目以降は <b>44,400円</b> (40,200円)
一 般	12,000円	<b>44,400円</b> (40,200円)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

○自己負担額に合算できる費用、自己負担額は、病院・診療所、歯科の区別なく合算できます。  
調剤薬局での自己負担分も含めて合算できます。ただし、入院時の食事代や保険のきかない差額ベッド料などは合算できません。

( ) 内は平成18年9月30日までの額

【お問合せ】 潮来市 市民課 国保年金グループ TEL. 63-1111 内線133・134

# 平成18年4月1日から児童手当が小学校6年生まで拡大され、所得制限が引き上げられました。手続きは、お済みでしょうか？



平成18年4月1日から、児童手当制度が拡充されました。支給対象年齢が、これまでの小学校3年生までから小学校6年生までに拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。新たに、児童手当を受けられる児童の保護者の皆様については、市の窓口（公務員の方は勤務先）で、認定請求等の手続きが必要となります。

尚、改正に伴う新規請求は、法施行日より、平成18年9月30日まで受付けたものに関し、特例的に4月1日（または支給要件に該当した日）にさかのぼって支給されます。

**所得制限の引き上げにより、新たに児童手当を受給できる場合がありますので、該当する保護者の方は、認定請求の手続きが必要となります。（所得制限限度額表）**

扶養親族等の数	国民年金に加入の方(万円)	厚生年金等に加入の方(万円)
0人	460	532
1人	498	570
2人	536	608
3人	574	646
4人	612	684
5人	650	722

## 家庭と子どものしあわせのために 応援します

**支給期間** 生まれた日の翌月から12歳になって最初の3月までもらえます！  
(12歳到達後の年度末まで)

**支給対象** 最初の子どもからもらえます！

**支給金額** 最初の子ども 5,000円  
(月額) 2人目の子ども 5,000円  
3人目以降の子ども 10,000円

## 児童手当をもらえるのは どんな人？

子どもと暮らし、子どもを養い、守り育てる、そのような方なら、児童手当がもらえます！

ただし、条件があります！

- 一つ目の条件 日本国内に住所があること。
- 二つ目の条件 児童手当がもらえるのは、小学校修了までです。
- 三つ目の条件 所得額の制限があります。

## 児童手当の手続きは どうに行けばいいの？

潮来市福祉事務所 社会福祉課 子育て支援室の窓口（公務員の場合は勤務先）になります。  
「認定請求書」等の提出が必要になります！

## 児童手当はいつもらえるの？

毎年2月・6月・10月にそれぞれの前月分（例えば、6月には、2月、3月、4月、5月の4ヶ月分）がまとめてもらえます。

## 「現況届」の提出は お済みでしょうか？

現在児童手当を受けているすべての方は、毎年6月中旬に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。  
この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。まだ、提出していない方は、潮来市社会福祉課まで提出して下さい。

【お問合せ】 潮来市社会福祉課 子育て支援室 TEL. 63-1111 内線386

## 日本水郷野球大会優勝

6月4日(日)、7月16日(日)の2日間にわたり、香取市営球場において第53回日本水郷野球大会が開催され、昨年の潮来市長杯軟式野球大会で優勝した「SOUL」が潮来市代表として出場し、優勝を飾りました。



優勝したSOULチーム

## 水郷県民の森 山の下の草刈り体験



6月10日(土)、第56回全国植樹祭の開催一周年記念事業として、水郷県民の森活動体験室周辺で約150人が参加し、山の下の草刈り体験

## 「レガッタ大会」が開催されました



6月25日(日)、潮来ボートコース(常陸利根川)において第40回水郷潮来レガッタ・第28回潮来市民レガッタが開催されました。大会当日は好天に恵まれた中、約650名(水郷潮来レガッタ46クルー、潮来市民レガッタ77クルー)の参加者が集まり、楽しく、そして熱いレースが展開されました。結果は次のとおりです。

種目	優勝	第2位	第3位
男子シングルスカル	加瀬 勝富 (住友金属鹿島)	蜂谷 大輔 (住友金属鹿島)	内藤 健 (住友金属鹿島)
女子シングルスカル	石神 菜摘 (潮来中学選抜)	小田 章代 (東海大浦安高校)	真家 満寿美 (潮来中学選抜)

第28回潮来市民レガッタ			
種目	優勝	第2位	第3位
男子ナックルフォア	ワセダクラブ隼駄天 (戸田市)	君津クラブ (君津市)	木 馬 (つくば市)
女子ナックルフォア	戸田レインボウ (戸田市)	宝塚 花組 (潮来市)	ワセダクラブスワン (戸田市)
小学生ナックルフォア	ワセダクラブイーグル (戸田市)	ワセダクラブパンピ (戸田市)	にゃんころべーず (鹿嶋市)

## 第40回水郷潮来レガッタ

種目	優勝	第2位	第3位
男子ナックルフォア	筑波大学艇友会 (つくば市)	黄門RC (水戸市)	茨城大学A (水戸市)
男子舵手付きクオドルブル	早大学院ボート部 (東京都)	小見川中学校 (香取市)	潮来中学選抜A (潮来市)
女子舵手付きクオドルブル	八潮高校 (八潮市)	三菱ボートクラブ (東京都)	錦糸本所中学校 (墨田区)
男子ダブルスカル	住友金属鹿島 (鹿嶋市)	早稲田実業漕艇部 (東京都)	茨城大学 (水戸市)
女子ダブルスカル	錦糸本所中学校 (墨田区)	潮来中学選抜A (潮来市)	潮来中学選抜B (潮来市)

## 犯罪から子どもを守ろう

7月7日(金)、津知小学校において、1年生から6年生の児童と保護者が参加し、「親子で学ぶ防犯教室」が開催されました。当日は行方警察署の協力により、「不審な大人に声をかけられたら?」「腕をつかまれた時の逃げ方」などを想定した講習が行われました。行方警察署員の方からは「もし、不審な大人に声をかけられあやしい

## 消防団夏季訓練・水防演習



7月2日(日)、潮来市消防団夏季訓練・水防演習が実施されました。日の出小学校グラウンドで開会式を行ったあと、常陸利根川周辺(福島)に移動し、竹とげや土のうづくりなど水防資材の準備や堤防決壊を最小限にとどめるための水防工法について訓練が行われました。



と思つたら、きつぱりと断ること、相手と距離を取ること、いざという時は大声を出して逃げるのが大事です。」などの話があり、参加した児童・保護者の皆さんは真剣な表情で聞き入っていました。

## 子育て広場七タイイベント



7月5日(水)、中央公民館において子育て広場七タイイベントが行われました。当日は多くの子供と保護者が参加し、思い思いの願いを書いた短冊を笹の葉に飾りつけました。(子育て広場についてのお問合せは、潮来市社会福祉課子育て支援室 TEL.63-1111)

**楽当(ラクアテ)販売開始**  
宝くじ・ロト6・ミニロト・ナンバーズ  
**イコチャンスセンター**  
TEL.62-3000 URL:e92.net

**生命保険の無料相談**  
損保ジャパン  
ひまわり生命代理店  
**関口 明広** (日本FP協会会員 No. 30299318)  
予約必要 TEL.63-2177

**旬せきぐち総合サービス** 潮来市潮来99-24

## 前川シンポジウムが開催されました



熱心に聞き入る来場者

7月9日(日)、潮来公民館において、約200名の来場者を迎え、市制施行50周年記念まちづくりシンポジウム「前川と生きる、美しい水郷 人が輝く交流舞台へ」が盛大に開催されました。まず、今泉市長が、前川ふるさとの川整備計画の概要、前川の治水対策として前川排水機場の設計が国で予算化されたことなどを説明しました。基調講演では、徳島市のNPO法人新町川を守る会理事長中村英雄氏が、「市民が汚した川は市民の手できれいにしよう」と有志10人で発足した川の清掃ボランティアの会が、現在では会員数200名となり、遊覧船の運営・花植え・植樹活動などができる人が、できる事を、取り組んでいる市民協働の活

動について講演しました。

第2部パネルディスカッションでは、市内で活躍されている植田義継氏、兼平紀子氏、塚本勝氏を交えて、各々の取り組みやまちづくりに対する意見が熱く語られました。シンポジウム終了後、来場者の皆様に感想を伺いました。

・はじめの一步、各自のできる事から取り組む事の大切さを知らされた。

・自分たちの住む故郷の自然の素晴らしさを感じた。今改めて周囲の環境を見て考えていきたいと思った。

・前川はもつともつときれいになる要素を持っている事がわかり、素人でも協力できる事はしたいと思う。

・高校生ボランティアの受付、娘船頭さんの司会、とても良かった。

今後とも潮来市では、このシンポジウムをきっかけに「市民と行政の協働のまちづくり」を目指して、市民の皆様と考える行きたいと思えます。



基調講演された  
中村 英雄 氏

## 潮来市より副賞として 潮来産コシヒカリを贈呈

7月20日(木)〜23日(日)、潮来カントリー倶楽部において、女子ゴルフ「フイランソロビールPGA プレイヤーズチャンピオンシップ」が行われ、優勝した全美女貞(ジョン・ミジョン)選手(韓国)に今泉市長から潮来産コシヒカリ1年分が贈呈されました。



市長(右)、助役(左)と大会3位となった横峯さくら選手

## 花と緑のまちづくり 花菖蒲1人1鉢運動



7月23日(日)、前川あやめ園において、多くの市民が参加し「花

菖蒲1人1鉢運動」が行われました。この運動は自主栽培による花と緑のうるおいあるまちづくりを目指し、市民が誇れる観光地づくりに推進するために行われたもので、当日は潮来市花菖蒲協会のみなさんのご指導により、花菖蒲の鉢植えを行いました。市民あやめ園整備事業は長雨の影響により中止となりました。

## 新鮮野菜の直売がはじまりました

6月より、水郷農産の森ビジターセンターにおいて、地元生産者による新鮮野菜の直売がはじまりました。開催期間は、今年6月5〜11月の毎週土曜日・日曜日の午前9時〜午後3時頃までを予定しています。(天候等により変更あり)

【お問合せ】水郷農産の森  
管理事務所内 直売部会事務局  
TEL 64-6420



## 善意銀行

(7月分・敬称略)

佐藤 和江  
50円切手100枚  
匿名 2,000円

地域発展に貢献する

## 潮来市建設業組合

茨城県潮来市辻583-2  
TEL 0299-63-1358

遺産相続 贈与 不動産登記 成年後見  
会社設立 債務整理 破産 個人再生

毎月第2水曜日、当事務所において無料相談を行っております。(予約必要 TEL 66-3511)

司法書士 篠塚健司事務所

〒311-2423 潮来市日の出8丁目12番地6

# 高齢期のうつを 予防しましょう



## 高齢期のうつに要注意！

「うつ」とは、気分がひどく落ち込んだり何事にも興味が持てなくなったり、なんとなくだるかったりして強い苦痛を感じ、ほとんど毎日、日常生活に支障が現れるまでになった状態を言います。

「うつ」は誰でもかかる可能性があります。

特に年をとると、身体的な衰えを感じたり、配偶者や友人との死別、仕事などの役割が減るなど喪失感を抱きやすい出来事が多くなります。このようなことが閉じこもりや社会からの孤立につながり、「うつ」を引き起こすきっかけとなります。

いきいきと生活を続けていくためには、「うつにはならない」「うつを放っておかない」ことがとても大切です。

## 最近、2週間のあなたの様子について答えてみてください。

1	毎日の生活に充実感がない
2	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
3	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
4	自分が役に立つ人間だとは思えない
5	わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上 あてはまり、毎日の生活に支障が出ている場合はうつの可能性があります

## うつ病の主な症状

### 心の不調

- ・ゆううつな気分
- ・興味、関心がなくなる
- ・自分を責めてしまう
- ・思考力、集中力、記憶力の低下
- ・死について考える

### からだの不調

- ・眠れない
- ・早くに目が覚める
- ・食欲がわかない、体重が減る
- ・からだ動きにくい、落ち着かない
- ・疲れやすい
- ・頭痛、胃痛、下痢または便秘など

## うつは治療が必要な病気です！

「うつ」はきちんと治療することで回復できる病気です。

まずは、早期発見・早期受診することが大切です。「うつかな」と感じたら、ひとりで抱え込まず、医療機関で受診しましょう。

「うつかな」と思ったら、早めに医療機関で受診しましょう。

介護・介護予防等に関する相談は下記にお問合せください。

潮来市 介護福祉課 地域包括支援センター TEL. 63-1111 内線396・397





8月22日藤村忌 **島崎 藤村** (明治5年3月25日～昭和18年8月22日)  
 「島崎藤村詩集」「若菜集」「千曲川のスケッチ」「破戒」「夜明け前」  
 「家」「桜の実の熟する時」「春」「小諸なる古城のほとり(美しい日本の詩歌)」  
 「昭和文学全集」「赤い鳥代表作集」「藤村全集」「世界の名作童話」  
 「少年少女のための日本名詩選集」「ジュニア版 日本の文学」  
 (CDもご用意してあります。)

ようこそ

図書館へ

図書館だより

七夕祭り



図書館では地元の方に笹を寄付していただき、6/24～7/9までエントランスに七夕飾りを展示しました。地元のおじいちゃんたちが子供の頃は、和紙で短冊を作って、こよりをよって紐にして笹の葉につるしたそうですよ。

郷土資料室見学



6/21・6/29・7/20には牛堀小学校の児童が見学に来ました。郷土資料室には、昔のくらしがわかるたくさんの古いものがあります。

視聴覚室上映予定表 (2階：視聴覚室、席数50・先着順)

日にち	午前10時30分	午後1時	午後3時30分	
9月	2日(土)	クイール		ニュー・シネマ・パラダイス[完全版]
	3日(日)	クイール	夕陽のガンマン	ベニスに死す
	9日(土)	トムとジェリー 魔法の指輪		夕陽のガンマン
	10日(日)	トムとジェリー 魔法の指輪	ベニスに死す	ニュー・シネマ・パラダイス[完全版]
	16日(土)	ヘンゼルとグレーテル		月とキャベツ
	17日(日)	ヘンゼルとグレーテル	12人の優しい日本人	突入せよ!「あさま山荘」事件
	23日(土)	ウルトラマンコスモス2 ブルーフラネット/ムササビ少年編		誰も知らない
	24日(日)	ウルトラマンコスモス2 ブルーフラネット/ムササビ少年編	月とキャベツ	12人の優しい日本人
	30日(土)	ハリー・ポッターとアズカバンの囚人		突入せよ!「あさま山荘」事件

※上映当日、午前10時から整理券を配布しますので、カウンターでお受け取りください。

おはなし会予定表 (2階：お話の部屋)

日にち	午後2時～
9月9日(土)	読み聞かせ(災害のおはなし) いたこおはなし会
9月16日(土)	読み聞かせ(おとしよりのおはなし) 図書館のおにいさん、おねえさん
9月23日(土)	読み聞かせ(秋分の日のおはなし) うしぼりおはなし会
9月30日(土)	読み聞かせ(運動会のおはなし) 図書館のおにいさん、おねえさん

9月からは図書館のおにいさん、おねえさんによるおはなし会が始まります。みんなできてね。お楽しみに!

ご注意とご協力のお願い

(CDをお聞きになる前に!)

図書館のCDはI Cタグを使用しているため、以下の注意が必要です。くれぐれも取り扱いにはご注意ください。

- ①車に装備されているカーステレオ・CDチェンジャーなどの機器で使用する、I Cタグが内部で引っかかり機器の故障の原因となりますのでおやめください。
- ②直射日光が当たる場所・高温になる場所等に放置しないでください。
- ③再生機器に長時間入れたままにすることは避けてください。

9月の図書館カレンダー

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

(□は休館日、■は午後1時から開館)

【お問合せ】 潮来市立図書館 TEL. 80-3311

## 私の履歴書

日本経済新聞「私の履歴書」は、1ヶ月にわたり、各界各層で活躍をした方々が己の人生の歩みを記すもので、私も愛読しています。

6月に掲載されたのは、潮来市にも何度となく訪れており、旧潮来町民歌の作曲をしていただいた、作曲家の遠藤 実先生でした。

水郷いたこ大使である、橋 幸夫さんも先生の指導を受けていたとのことでした。

私は、故橋本登美三郎先生の法要の際、初めてお会いしました。読経が始まると、数珠を手に一心不乱に般若心経を唱えている姿を間近で拝見し、一流の作曲家の魂に触れた思いがしたことを、今でも鮮明に覚えております。

橋本先生と遠藤先生のお付き合いの深さを感じながら、それ以上に遠藤先生のお人柄と、一流といわれる方の威厳を感じました。

遠藤先生は、子供時代は恵まれた環境ではなく、

貧乏のため、中学、高校にも行けなかったそうで、もし中学、高校へ通っていたらどんな青春が待っていたらという学校生活への思いが「高校3年生」、「修学旅行」、「きみたちがいて僕がいた」、などの一連の学園ソングになったようです。

血のにじむような苦勞、多くの人との出会いなど、一流の作曲家の「私の履歴書」を読み、何かしら自分自身を問われる気がいたしました。

橋本登美三郎先生、遠藤 実先生、橋 幸夫さんとのご縁、そして多くの素晴らしい先人・先輩達の活躍が、今日の潮来の土台をつくったとしみじみと思います。

平成18年 8月

潮来市長 今泉 和



～ 男女共同参画社会 ～

VOL.46

## 第3回「E～クオリティーカフェ」

～話し合ってみましょう。医療のこと。あなたが加入している保険のこと。～

### テーマ：どうする!!生命保険

健康保険制度のしくみと上手な生命保険の利用について

講師：社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー  
立野 博子 氏

### ■開催趣旨と内容

「E～クオリティーカフェ」とは、男女共同参画社会事業の一環で、市民の皆さんに男女共同参画社会の実現に向けての理解増進とさらなる浸透のため、専門的分野の学者または専門家等と一般の人々が誰でも市内の公共施設を始めとした、喫茶店等の身近な場所で、気軽にお茶を飲みながら男女共同参画社会の視点で語り合いそして学習の場をつくりたいという試みです。

どうぞお気軽に参加してください。お待ちしております。

### ■主催及び協力団体

＜主 催＞潮来市

＜協力団体＞潮来市男女共同参画ネットワーク連絡会  
ITAKOクオリティーウィメンズネット  
いきいき女性議会連絡会

＜参加対象＞一般市民及び各種団体

### ■ 第3回開催内容 ■

◎日 時：平成18年 9月 6日(水)

19:00～21:00

◎場 所：ぷちろーど(喫茶店)

(潮来107-26 TEL. 62-2081)

◎開催内容：健康保険制度のしくみと上手な生命保険の利用についての学習会

◎参加費：  
飲み物代(実費です)



【お問合せ】潮来市 秘書広聴課 TEL. 63-1111 内線206

# 9 September 9月のカレンダー

● 実施場所 ●  
 (い) … 潮来保健センター  
 (か) … かすみ保健福祉センター  
 (中) … 中央公民館  
 (図) … 市立図書館  
 (高) … 高齢者センター

1  
 子育て広場(中)  
 マタニティ・セミナー  
 (か)  
 胃がん検診(か)

2

3  
 +当番医  
 潮来第一整形外科医院  
 ☎66-0051

4  
 胃がん検診(か)

5  
 子育て広場(中)  
 何でも育児相談(中)  
 BCG(か)  
 (H18.5月生・全地区)

6  
 子育て広場(中)  
 4ヶ月育児相談(か)  
 (H18.4月生)

7  
 子育て広場(図)  
 4ヶ月育児相談(か)  
 (H18.4月生)

8  
 子育て広場(中)

9

10  
 潮来市防災訓練  
 (延方地区)  
 +当番医  
 飯島内科 ☎66-0280

11  
 三種混合・1回目(か)  
 (H18.5月31日以前生)  
 (津知・延方・大生原地区)

12  
 子育て広場(中)  
 三種混合・1回目(か)  
 (H18.5月31日以前生)  
 (牛堀地区)

13  
 子育て広場(中)  
 三種混合・1回目(か)  
 (H18.5月31日以前生)  
 (潮来地区)

14  
 子育て広場(図)  
 7ヶ月育児相談(か)  
 (H18.1月生)  
 マタニティ・セミナー  
 (か)

15  
 子育て広場(中)  
 7ヶ月育児相談(か)  
 (H18.1月生)

16  
 敬老会(開花亭)

17  
 +当番医  
 朝井医院 ☎66-7677

18 敬老の日  
 +当番医  
 石毛医院 ☎62-2523

19  
 子育て広場(中)

20  
 子育て広場(中)  
 法律相談(高)  
 何でも育児相談(中)  
 1歳6ヶ月児健診  
 (H17.2月生)

21  
 子育て広場(図)  
 3歳児健診  
 (H15.6月生)

22  
 子育て広場(中)

23 秋分の日  
 +当番医  
 延方クリニック  
 ☎66-1873

24  
 +当番医  
 船坂医院 ☎66-1285

25

26  
 子育て広場(中)

27  
 子育て広場(中)  
 1歳児育児相談(か)  
 (H17.9月生)  
 献血  
 (ホームジョイ本田)  
 (10:00~12:00・13:00~15:30)

28  
 子育て広場(図)  
 1歳児育児相談(か)  
 (H17.9月生)

29  
 子育て広場(中)  
 マタニティ・セミナー  
 (か)

30

◎今月の納税は、固定資産税の第二期分です。

## シリーズ みんなで元気づくり 保健センター ニュース No.3



夏本番、暑い日が続いていますね。こんなとき起こりやすい「熱中症」のことをご存じですか？

熱中症とは、体温が異常に上昇することで起こり、重症になると命に関わることもあります。気温が30度以上で熱中症が起こりやすくなり、気温が36度以上、つまり体温より高くなるとさらに急増します。

熱中症はちょっとした配慮で予防することができるので、**暑いときほど熱中症予防**に心がけましょう。

### Q どうしたら熱中症を防げるの？

ジュース等による糖分の取りすぎに注意。水分補給は水かお茶で☆

A ① 水分をこまめに摂取しましょう。

人が体温を下げたいときは、汗をかいて蒸発させるなどの方法で熱を逃がして体温を調節しています。汗をかくことができるよう、暑い日はのどが乾く前に水分補給することが大切です。スポーツや労働などで汗をたくさんかくときには食塩水(1ℓの水に食塩2gを入れたもの)かスポーツドリンクを飲むようにしましょう。  
 ※アルコールには利尿作用があり、尿に水分を出してしまうため、逆に脱水になりやすいので要注意です。

② 暑さから身を守りましょう。

屋外では日陰を選んだり、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。屋内では風通しをよくし、カーテンなどで日差しをカットしましょう。適度に扇風機やエアコンを利用することも大事です。

### Q 熱中症になったときはどうすればいいの？

A 涼しい場所へ移動し衣服類をゆるめること、体などに濡れタオルをあててうちわで扇ぐなどし、涼しくした上で水分・塩分の補給をしましょう。自分で水分を摂れない場合や意識がないような場合は、すぐに救急車を要請しましょう。



**軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り **中等症** 頭痛、吐き気や吐く、体がだるい、判断力の低下  
**重症** 意識がなくなる、呼びかけに返事をしない

【お問合せ】 潮来市 健康増進課 (かすみ保健福祉センター内) TEL. 64-5240

# 第29回

水上打ち上げ  
**3,000**発

# 水郷潮来 花火大会

## 平成18年8月19日(土) 19:30~

荒天の場合 20日に順延

同時開催

8月19・20日



牛堀商工祭



パワーボート

主催／水郷潮来花火大会実行委員会  
共催／潮来市・水郷潮来観光協会  
後援／潮来市牛堀商工会・潮来市潮来商工会

## 水郷北斎公園 (北利根川特設会場)



【牛堀公民館・市民広場】  
【ララルー駐車場】

当日は、周辺道路が混雑  
しますのでご注意ください。  
市民広場・ララルー駐車場  
をご利用下さい。  
(徒歩10分)

迷惑駐車は  
やめましょう

※当日は北利根川牛堀出張所付近は、花火打ち上げのため 18:00 ~ 21:00 の間船舶の通行ができなくなりますので、ご協力をお願い申し上げます。

人口のうごき

7月1日現在 ( )内は前月比	総数	31,314人 (-14)	男	15,471人 (-5)	女	15,843人 (-9)	世帯数	10,456世帯 (+6)
8月1日現在 ( )内は前月比	総数	31,313人 (-1)	男	15,471人 (±0)	女	15,842人 (-1)	世帯数	10,469世帯 (+13)

広報 **いたこ** vol.65

平成18年  
9月1日号

編集：潮来市総務部 秘書広聴課  
発行者：潮来市長 今泉 和  
潮来市役所 本 庁：茨城県潮来市辻626  
〒311-2493 TEL 0299-63-1111  
出張所：茨城県潮来市牛堀7  
〒311-2495 TEL 0299-64-2611

市長へのたより  
FAX 0120-874-880  
E-mail mayor@city.itako.ibaraki.jp

潮来市のホームページ  
<http://www.city.itako.ibaraki.jp/>

メールアドレス  
info@city.itako.ibaraki.jp



市の木

ボブラ

市の花

あやめ

市の鳥

よしきり