

潮来市シンボルマーク



広報

いたこ

ITAKO Public Information

Vol. 69

Contents

- ・中学生海外派遣事業……………P 2～3
- ・選挙のお知らせ……………P 4
- ・急患取扱い当番医表……………P 5
- ・シティーニュースフラッシュ……………P 6～7
- ・所得税・住民税が変わります……………P 8～9
- ・税務課よりお知らせ……………P 10
- ・介護予防の達人を目指して……………P 11
- ・潮来市消費生活センター開設……………P 12
- ・保健センターだより……………P 13
- ・図書館だより……………P 14
- ・シリーズ 男女共同参画社会……………P 15
- ・1月のカレンダー……………P 15
- ・日の出小2年生 そばを収穫……………P 16



1

2007(平成19年)

市制施行5周年記念事業NHKスポーツパーク
松岡修造のテニスパーク(11/19・中央公民館)



中学生海外派遣研修事業



サンアントニオ市へ

中学生海外派遣研修事業は、潮来市の未来を担う中学生に日本とは異なる文化や風土に触れ、言葉やコミュニケーションの大切さを理解することで国際感覚を身につける事を目的に実施され、今年で5回目となります。

今年の研修事業は10月17日から24日までの8日間、中学生18名が参加し、アメリカ・サンアントニオ市内を中心に、セントメリーズホール校での体験学習、ホームステイ、リバーウォーク遊覧、NASAスペースワールド見学などを行いました。11月20日には研修報告会が行われ、生徒一人一人が心に残ったこと、感動したことを今泉市長らに報告しました。



体験学習授業 “ちょっと変わった写真の現像”



リバーウォーク遊覧船に乗って

日にち	研 修 内 容
10/17 (火)	東京（成田発）→サンアントニオ着 着後ホテルへ ＜サンアントニオ・ホテル泊＞
10/18 (水)	サンアントニオ 交流校で歓迎式、交流校で体験授業 ホストファミリーとの対面、各ファミリーへ ＜ホストファミリー宅＞
10/19 (木)	サンアントニオ 交流校での体験授業 市内研修（リバーウォーク・アラモの砦等） ＜ホストファミリー宅＞
10/20 (金)	サンアントニオ サンアントニオ動物園見学・SMH Fiesta（学園祭） ＜ホストファミリー宅＞
10/21 (土)	サンアントニオ ホストファミリーと過ごす 夕刻：サヨナラパーティー ＜サンアントニオ・ホテル泊＞
10/22 (日)	サンアントニオ発 → ヒューストン着 着後：ヒューストン市内研修 スペースセンター、アストロワールド ＜ヒューストン・ホテル泊＞
10/23 (月)	ヒューストン発 ヒューストン空港へ ＜機中泊＞
10/24 (火)	東京（成田着）

参加した生徒の報告から

(抜粋)

未来の前川のために～リバーウォークから学んだこと～

潮来一中2年 打越 愛
リバーウォークは、誰もが綺麗にすることを心がけ、ごみ一つ落ちていませんでした。近くにカモやリスがいて自然が豊富にあり、とても心地良かったです。私は将来、前川をサンアントニオ川のような川にしたいと思います。今後、前川について関心を持ってもらえるように努力したいです。

潮来一中2年 山本 雄一
サンアントニオ川は両岸がきちんと整備され、ショッピングモール等が設置されています。前川もリバーウォークを見習い、地元の人々を中心に変わっていくべきだと思います。その時に忘れてはならないのは水が綺麗であることです。なおかつ、その街の風景にあった川作りをする事が大切だと思います。

潮来一中3年 塚本 哲平
サンアントニオ川は、景色がよく自然がたくさんある素晴らしい川でした。僕が考えた「未来の前川」のメインは、潮来伝統のサッパ舟で潮来の良さを知ってもらうことです。そして前川の周りにお土産屋さんやレストランを作って、どんな人でも楽しめる観光スポットになったらいいと思います。「水郷潮来」と誇りを持って言えるようにしたいです。

潮来一中3年 坂上 祐作
リバーウォークで学んだことは自然の豊かさ、人々の心の豊かさですが、それ以上に自分の住んでいるまちに対して自分は何ができるか、何をすべきかを改めて感じました。前川が日本一になることを夢みて、小さなことから前川を変えるために頑張っていきたいと思います。

潮来一中3年 茂木 千明
遊歩道を歩いて気付いたことは、ごみがほとんど落ちていないことです。潮来市でもゴミ拾い活動を頻繁に行ったら良いと思います。こういった活動をする事で環境に対する関心が高まると思います。私たちが今出来ることは「市民が川を愛する」というリバーウォークで学んだことを潮来市民の方々に伝えることです。

自分が潮来市長になったらこんな市にしたい～派遣経験を生かして～

潮来二中3年 黒須 舞
ホームステイを通して感じた事は、地域の人々の繋がりの深さでした。現在の日本では様々な事件が起きています。アメリカの人々のように自分の言動・行動に強い責任を持ち、お互いを信頼して「地域で子供を育てていく」ということが出来る位、地域同士の繋がりを深めることが重要だと思います。

潮来二中3年 方波見 梓
サンアントニオ市との友好をもっと深め、更に異なる国との友好関係を結ぶことが必要だと思います。他国の文化に触れ生活習慣の違いや言語について考えることによって、良いところをたくさん取り入れることが出来ると思います。私は潮来市を国際的な市にして、豊かで誰もが住みやすい街にしていきたいです。

潮来二中3年 香取 裕依
もし私が潮来市長になったら、第一に今よりも自主性と積極性が育まれるような学校にしたいと思います。第二に住みよい街をつくるために地域住民全体が取り組めるような活動を行って、潮来はいい街だと思ってもらえるような観光地にしたいです。

潮来二中3年 高田 知典
市民が自らゴミを拾ったり、川を汚さないようにするといった意識改革を進めると、河川整備など水環境作りを積極的に進めたいと思います。次に学生のマナーアップです。アメリカ人のあいさつは、まるで会話のようで笑顔でいっぱいでした。潮来市内の学校もあいさつができるようにしたいと思います。

潮来二中3年 中野 祐弥
まず1つ目は前川の周りのごみ拾いのボランティアや、ポイ捨てをなくす呼びかけをして、透き通った川を見ながら散歩できる場所を作りたいです。2つ目は海外派遣をサンアントニオ市だけではなく、たくさんの国と交流を深めることです。色々な文化に触れることでさらなる潮来市の発展につながると思います。

潮来二中3年 立野 真士
あやめの観光のために公園の様な所を作ったり、まこもで新製品を作ったり広告したり、新しい特産物を作ったりと潮来市がもっとメジャーな市になるような事をしていきたいです。市民の手で少しずつ潮来市の発展を、そして川の浄化をしていけたらいいのかなと思います。

潮来二中3年 額賀秀一朗
『前川クリーンアップ運動』を周辺地域に呼びかけ清掃作戦を提案し、生活排水・農業排水をきれいにすれば前川に愛着が増すと思います。そして、川沿いを散歩したり、魚釣りを楽しんだりと前川周辺が観光客でにぎわうようなまちづくりを多くの市民で行うことが重要だと思います。

ホームステイを通してみたアメリカ

日の出中2年 小林 里沙
旅行とホームステイの一番の違いは、現地の人々との交流の機会の差ではないかと思う。それは、私の話すつたない英語をホストファミリーが親身になって聞いてくれ、学校やレストランでは、たくさんの人々が言葉の違いを気にせず話しかけてくれたからです。ホームステイという形でアメリカを訪れることができた事を私はとても嬉しく思います。

日の出中2年 窪宮 潤
アメリカの方は家族を大切に、おどおどしている僕たちに、とても親切に優しい英語で話かけてくれました。こちらが「伝えたい」という気持ちを持ってジェスチャーを交えて説明するとホストファミリーの人達はわかってくれました。コミュニケーションの大切さと難しさを知りました。

セントメリーズホール校（SMH）での交流で感じたこと

牛堀中2年 鍋田 菜月
SMHの生徒は、みんなが優しくどの子も「Hello」と声をかけてくれて、とても明るく元気な人達ばかりです。学年に関係なくみんな仲良しで友達のように感じました。この貴重な経験を生かし、これからの学校生活を過ごしたいと思います。

牛堀中2年 牧野 悠
全部英語での授業、廊下でのあいさつ、おしゃべりなどを体験し気がついた違いは「みんなやる時はきちんとやる」「気持ちを素直に表現する」この2つだと思います。日本の学校もアメリカのフレンドリーで自立した姿勢を取り入れて、よりよい学校生活がおくれたらいいなあと思った8日間でした。

牛堀中3年 塩入 加菜
日本とは違う環境で生活して驚いたことは、学校の授業は選択制で自分の興味のある授業を選択できるということ、校則が自由で学校でお菓子を食べたり音楽を聴くことができるということです。日本語が通じない学校での生活は厳しかったけれど、自然な英語を感じる事ができてよい経験になりました。

日の出中3年 竹牟禮 香奈
日本とアメリカの違いは、Yes・Noがハッキリしていることです。私は見習いたかったです。また、ファミリー所有の牧場に泊まり、山の中を車で走り回ったりきれいな星空を見たりと沢山の自然に囲まれてみんなで過ごした思い出は、かけがえのないものとなりました。

潮来市長選挙

潮来市議会議員補欠選挙 のお知らせ

任期満了に伴う潮来市長選挙と、潮来市議会議員補欠選挙（１名）の選挙期日（同時選挙）が決定しましたのでお知らせいたします。

なお、立候補予定者説明会を下記のとおり開催いたしますので、立候補予定者又は代理者のご出席をお願いいたします。

記

潮来市長選挙・潮来市議会議員補欠選挙

○選挙告示 平成19年 2月11日(日)

○選挙期日 平成19年 2月18日(日)

◆立候補予定者説明会 平成19年 1月10日(水)

潮来市長選挙

午前10時00分から 潮来市役所 第1会議室（3階）

潮来市議会議員補欠選挙

午後1時30分から 潮来市役所 第1会議室（3階）

◆立候補届出事前審査 平成19年 2月2日(金)

潮来市長選挙

午前9時00分から正午まで 潮来市役所 第1会議室（3階）

潮来市議会議員補欠選挙

午後1時30分から4時30分まで 潮来市役所 第1会議室（3階）



【お問合せ】 潮来市選挙管理委員会 TEL. 63-1111 内線221

＋ 急患 取扱い当番医表 ＋

平成19年 1月～6月

●診療時間● 午前9時～午後4時まで

1 月	
1	飯 島 内 科
2	久 保 病 院
3	朝 井 医 院
7	潮来第一整形外科医院
8	飯 島 内 科
14	朝 井 医 院
21	石 毛 医 院
28	久 保 病 院

2 月	
4	船 坂 医 院
11	常 南 病 院
12	延方クリニック
18	仲 沢 医 院
25	大久保診療所

3 月	
4	牛 堀 整 形 外 科
11	潮来第一整形外科医院
18	飯 島 内 科
21	朝 井 医 院
25	石 毛 医 院

4 月	
1	久 保 病 院
8	船 坂 医 院
15	常 南 病 院
22	仲 沢 医 院
29	延方クリニック
30	大久保診療所

5 月	
3	牛 堀 整 形 外 科
4	潮来第一整形外科医院
5	飯 島 内 科
6	朝 井 医 院
13	石 毛 医 院
20	久 保 病 院
27	船 坂 医 院

6 月	
3	常 南 病 院
10	延方クリニック
17	仲 沢 医 院
24	大久保診療所

● 電話番号 ●

市外局番 (0299)

朝 井 医 院 (66) 7677	飯 島 内 科 (66) 0280
石 毛 医 院 (62) 2523	潮来第一整形外科医院 (66) 0051
大久保診療所 (62) 2506	久 保 病 院 (64) 6116
常 南 病 院 (63) 1101	仲 沢 医 院 (63) 2003
延方クリニック (66) 1873	船 坂 医 院 (66) 1285
牛 堀 整 形 外 科 (64) 2888	

上記は予定であり、変更になる場合があります。

松岡修造の テニスパーク開催



11月19日(日)、中央公民館体育室において、「市制施行5周年記念事業 NHKスポーツパーク松岡修造のテニスパーク」が開催されました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、事前に申し込みされたジュニアクリニック・一般クリニックの参加者や松岡修造トークショー観覧者など約500名の皆さんが会場を訪れました。

松岡さんの熱心な指導と、軽快なトークで訪れた皆さんはとても楽しい時間を過ごしました。

■松岡修造サイン入色紙を25名の方にプレゼントします

官製はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、12月25日(月)までにお送りください。

【あて先・お問合せ】
〒311-2495
潮来市牛堀17 潮来市生涯学習課
スポーツ振興グループ
電話64-2611 内線642

(応募多数の場合、抽選させていただきます。)

潮来市長杯 グラウンドゴルフ大会

10月26日(木)、かずみの郷公園において潮来市高齢者クラブ連合会主催による「第1回潮来市長杯グラウンドゴルフ大会」(個人戦)が開催されました。

当日は350名を超える参加者が日頃の練習の成果を競い合いました。大会の結果は次のとおりです。

優勝 櫻井 実(下町)
準優勝 堀越 貫一(新町)
第3位 内堀 政男(台上戸)



霞ヶ浦流入河川水質調査を実施しました

10月28日(土)、牛堀小学校の「こどもエコクラブ(牛堀小スパイクツ)」の8名が、霞ヶ浦に流入する前川(2箇所)と夜越川(2箇所)で水質調査を行いました。調査箇所での気温、水温、水の透明度の測定、川の様子を調べた後に牛堀公民館で採水した水をバックテストにより①COD②PH③アンモニア体窒素④リン酸体リンの測定を行いました。

霞ヶ浦湖上 実践セミナーに参加



10月29日(日)、霞ヶ浦問題協議会が主催する霞ヶ浦湖上実践セミナーに「延方生活学校(藤原正子 運営委員長)」の30名が参加しました。セミナーは、午前は船に乗船し、霞ヶ浦市民協会職員の方から「霞ヶ浦の現状」についての講話を聞き、霞ヶ浦(西浦)の湖心付近で船上から湖の様子を見たり透明度の測定、プランクトンの採取、採水を行いました。午後は、茨城県環境科学センターで採水した湖水、



連合会長杯 グラウンドゴルフ大会

水道水、牛乳を5000倍に薄めたものの3種類を使ってCOD、電気伝導度等の測定で汚れの比較等を行いました。また、顕微鏡で湖水中のプランクトンを観察した時には、動いているプランクトンを見て「いた、いた、いた」と童心に帰ったような歓声を上げたりしながら、楽しく学習しました。

11月8日(水)、かずみの郷公園において潮来市高齢者クラブ連合会主催による「第4回連合会長杯グラウンドゴルフ大会」(団体戦)が開催されました。当日は250名を超える参加者が日頃の成果を競い合いました。大会の結果は次のとおりです。

優勝 赤須老人会
準優勝 新町あけぼのクラブ
第3位 後明いきいきクラブ
敢闘賞 江寺江桑会



優勝した赤須老人会チーム

車椅子二台を寄付

11月24日(金)、ヤクルトレディーの三人が市長室を訪れ、車椅子二台の寄付をいただきました。

した。水戸ヤクルト販売株式会社(代表取締役社長 大関 康男氏)からは、福祉ヤクルトの売り上げから毎年寄付をいただいており、今回いただいた車椅子は社会福祉協議会で大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



12/20(水)まで発売中
年末ジャンボ宝くじ
宝くじ・ロト6・toto・BIG
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

徳島小創立 100周年記念式典開催



11月12日(日)、徳島小学校の創立100周年記念式典が同小体育館で開かれ、在校生・卒業生・地域の方々など約270人が参加し、100周年を祝いました。同校は1906年(明治39年)

に徳島尋常小学校として開校したもので、記念式典では、額賀浩同校創立100周年記念事業実行委員長(同校PTA会長)が「徳島小は地域の中で育まれた学校、これを節目に更に見守ってほしい。また、100周年事業は、地域がひとつになり成し遂げることができた。」と挨拶。また、今泉市長は「地域・学校・家庭が連携して築いてきた素晴らしい伝統を受け継いでいってほしい」と挨拶されました。式典に続くアトラクションでは、同校卒業生のNHKインターナショナル 諸星 衛理事長や森林総合研究所 堀 藤徳主任研究員らの講演、在校生の発表、三世代交流食事を盛りだくさんの内容で行われました。この他にも、100周年記念事業

秋季善行表彰



として7月には夏祭り、9月には運動会などが開催され、11月には記念誌も発刊されました。

11月24日(金)、水郷マジシャンクラブ(代表 松島 三男氏)の方々が市長室を訪れ、今泉市

みなさまのご協力ありがとうございました

平成18年度 愛の募金総額は
362,800円です。

日頃より更生保護女性会へのご支援ご協力に感謝いたしております。私どもは、広く社会の方々に更生保護への理解と協力を得るための運動を展開し、地域に更生保護の土壌をつくるために活動しております。

特に、ミニ集会の開催や、子育て支援、防犯活動さらには、更生保護施設等への訪問、関係機関団体との協力連携による、ボランティア活動をしています。なお、みなさまからの浄財は、茨城県更生保護女性連盟より各施設へ寄贈しております。

秋の叙勲・褒章おめでとうございます

瑞宝単光章



吉川 成作さん
(江寺)

昭和35年に国勢調査員として任命されて以来、各種統計調査に従事されました。平成16年からは潮来市統計調査員協議会会長として統計思想の普及・高揚にご尽力されました。また、民生・児童委員、保護司など福祉行政にご尽力され、市政発展に大きく貢献されています。

藍綬褒章



小島 正年さん
(日の出)

昭和56年に保護司に委嘱されて以来、誠実さをもって更生保護事業に従事され、犯罪や非行に陥った者の改善更生及び地域社会の浄化に尽力されました。また、水雲山潮音寺(慈母観音)の僧侶として活躍されています。

瑞宝双光章



中軍 健夫さん
(日の出)

昭和39年に航空自衛隊に入隊し、入間基地(埼玉県)や百里基地(茨城県)などに勤務されました。職務に対し、真摯な姿勢で、意欲的に取り組まれ、日本の航空防衛に貢献されました。

善意銀行

(11月分・敬称略)

退職公務員連盟

タオル80本
文化協会手工芸部 5,470円
匿名 玄米3俵半
匿名 2,000円
水戸ヤクルト販売(株) 車椅子2台

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

遺産の相続手続 土地建物の名義変更 会社の設立等 サラ金の借金問題

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

平成19年から あなたの所得税・住民税が変わります。

●平成19年から税源移譲により、所得税と住民税の税率が変わります。

「何が変わるの？」

「地方のことは地方で」という方針のもと、地方分権を積極的に進めていく「三位一体改革」が実現します。その柱といえるのが、今回の「税源移譲（ぜいげんいじょう）」。

税源移譲では、所得税（国税）と住民税（地方税）の税率を変えることで、**国の税収が減り、地方の税収が増える**ことになります。およそ3兆円の税源が、国から地方へ移譲されます。

「どう変わるの？」

所得税 **平成19年1月分から適用** → 4段階の税率を、**6段階に細分化**
（所得税と住民税を合わせた税負担が変わらないよう制度設計）

住民税 **平成19年6月分から適用** → 3段階の税率から、**一律10%に**
（都道府県民税4%・市区町村民税6%）

ほとんどの方は、1月分から所得税が減り、そのぶん6月分から住民税が増えることになります。しかし、税源の移し替えなので、「**所得税＋住民税**」の**負担は基本的には変わりません**。

モデルケース 税源移譲による負担変動（年額）

独身者の場合

給与収入	税源移譲前				税源移譲後			負担 増減額
	所得税	住民税	合 計		所得税	住民税	合 計	
300万円	124,000円	64,500円	188,500円	→	62,000円	126,500円	188,500円	= 0円
500万円	258,000円	163,000円	421,000円		160,500円	260,500円	421,000円	= 0円
700万円	474,000円	307,000円	781,000円		376,500円	404,500円	781,000円	= 0円

夫婦＋子供2人の場合

給与収入	税源移譲前				税源移譲後			負担 増減額
	所得税	住民税	合 計		所得税	住民税	合 計	
300万円	0円	9,000円	9,000円	→	0円	9,000円	9,000円	= 0円
500万円	119,000円	76,000円	195,000円		59,500円	135,500円	195,000円	= 0円
700万円	263,000円	196,000円	459,000円		165,500円	293,500円	459,000円	= 0円

※夫婦＋子供2人の場合、子供のうち1人が特定扶養親族に該当するものとしています。

※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

★このほか、実際の負担増減額には、平成19年から定率減税が廃止される等の影響があることにご留意ください。
 （詳しくは左のページをご覧ください。）

◎税源移譲以外の主な変更点

●定率減税が廃止されます。

平成11年度から、景気対策のために暫定的な税負担の軽減措置として導入されていた定率減税が、最近の経済状況を踏まえて廃止されます。(所得税は平成19年1月分、住民税は平成19年6月分から)

平成18年

所得税：平成18年1月分から
税額の10%相当額を減額(12.5万円を限度)
住民税：平成18年6月分から
税額の7.5%相当額を減額(2万円を限度)

平成19年以降

所得税：平成19年1月分から廃止
住民税：平成19年6月分から廃止

モデルケース 夫婦+子供2人・給与収入700万円(年額)



平成18年

住民税 196,000円
・定率減税 △14,700円
所得税 263,000円
・定率減税 △26,300円
合計 418,000円

平成19年

住民税 293,500円
所得税 165,500円
合計 459,000円

※子供のうち1人が特定扶養親族に該当するものとしています。※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

●住民税の老年者非課税措置が廃止されましたが、経過措置がとられています。

平成17年1月1日現在、65歳以上の方(昭和15年1月2日以前に生まれた方)で、前年の合計所得金額が125万円以下の方は、平成17年度まで住民税が非課税でしたが、年齢に関わらず公平に負担を分かち合うという観点から、この措置が平成18年度から廃止され、現役世代と同様の制度が適用されています。ただし、急激な税負担を緩和するため経過措置がとられています。

平成17年度

合計所得金額
125万円以下の方
非課税

平成18年度以降

課税

経過措置として
平成18年度は税額の3分の2を減額
平成19年度は税額の3分の1を減額
平成20年度以降は、全額負担

※この経過措置は昭和15年1月2日以前に生まれた方が対象になります。

モデルケース 70歳独身・年金収入200万円(年額)



平成17年度

住民税 **非課税**
所得税 34,800円
・定率減税 △6,960円
合計 27,840円
(税額 27,800円)

平成18年度

住民税 19,900円
・定率減税 △1,500円
・(住民税一定率減税) × $\frac{2}{3}$ △12,267円
所得税 34,800円
・定率減税 △3,480円
合計 37,453円
(税額 37,400円)

平成19年度

住民税 37,300円
・住民税 × $\frac{1}{3}$ △12,434円
所得税 17,400円
合計 42,266円
(税額 42,200円)

※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

※年金収入200万円の方は、年金に係る控除を行った後の合計所得金額は125万円以下なので、経過措置が適用されます。

※各モデルケースの住民税(年額)は所得割に係るもので、このほか均等割が課税されます。

【お問合せ】 潮来市 税務課 TEL. 63-1111 内線123・124

所得税の還付申告はお早めに

所得税還付のための申告書は、1月以降税務署において提出することができます。また、ご自分で確定申告書を作成した方は、郵送にて提出することもできます。2月16日以降申告会場はたいへん混雑します。還付申告はなるべく申告期間前にお済ませください。

所得税の還付を受けることのできる方

- ・給与所得や退職所得のある方で、雑損控除、医療費控除、寄付金控除、住宅借入金(取得)等特別控除などを受けることのできる方
- ・給与所得者で年の途中で退職し、その後就職しなかったため年末調整を受けなかった方
- ・源泉徴収された配当や原稿料などの収入が少額で、しかも、その他の所得もあまり多くない方
- ・予定納税をしたが、確定申告の必要がなくなった方

申告に必要な書類等

<共通>

平成18年分源泉徴収票、印鑑、還付金を受け取る口座番号のメモ(本人名義に限る)など、筆記用具、電卓等の計算用具、生命保険・損害保険・社会保険などの支払い証明書

<医療費控除を受ける方>

平成18年中に支払った医療費の領収書(1年分の支払額を医療機関ごとに合計してきてください)
保険などで補てんされた金額がわかる書類

<初めて住宅借入金等特別控除を受ける方>

①住民票の写し ②家屋の登記簿謄本(登記事項証明書)もしくは抄本 ③売買契約書や請負契約書で建物の取得価格のわかる書類の写し ④住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書

※家屋とともにその家屋の敷地を購入した方で、この控除を受ける場合には、敷地の登記簿謄本(登記事項証明書)もしくは抄本及び売買契約書等で敷地の取得価格がわかる書類の写しが必要です(③の書類により明らかにされている場合は不要です。)

※増改築等で控除を受ける方は①から④の他に、建築基準法の規定による確認通知書の写しもしくは検査済証の写しまたは建築士が発行する増改築等工事証明書が必要になります。

国税庁ホームページで「所得税の確定申告書」をカラープリンターで作成することができます。
詳しくは国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。なお、国税庁ホームページは潮来市ホームページ(関連リンク)からもアクセスできます。

【お問合せ】 潮来税務署 TEL. 66-7510

潮来市税務課 住民税グループ TEL. 63-1111 内線123・124

～事業用償却資産を所有している皆さんへ～ 償却資産(固定資産税)の申告をお忘れなく

償却資産は、会社や個人で農業・商業・工業などの事業を営む方がその事業のために使用している土地や家屋以外の構築物、機械、器具、備品などで、土地や家屋と同様に固定資産税の対象となる資産です。

※償却資産の所有者には、法令により申告する義務があります。

対象となる資産：平成19年1月1日現在で所有されている償却資産

申告期限：平成19年1月31日まで

※詳しくは下記までお問合せください。

※前年度申告された方については申告書をお送りします。

【お問合せ】 潮来市税務課 資産税グループ TEL. 63-1111 内線126

足腰を鍛えましょう！

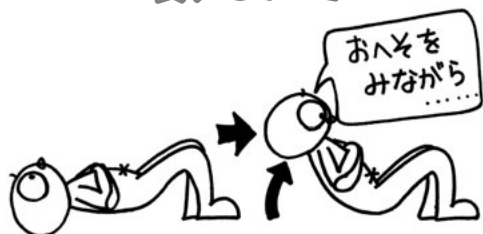
だんだんと寒い時期が近づいてきました。寒くなると、ついからだを動かすことがおっくうになりがちです。からだは使わないでいると、機能がどんどん衰え、転倒や骨折の原因となり、介護が必要になるきっかけとなります。

年を重ねても、からだを動かすことで運動機能は向上できるといわれています。年だからとあきらめず、今日からさっそくからだを動かしてみましょう。

はじめてみましょう！ 自分でできる運動

今回は鹿島病院 リハビリテーション科 中川 明作業療法士に教えていただいた運動をご紹介します。自宅でできる体操ですので、続けて行ってみてください。

頭あげ



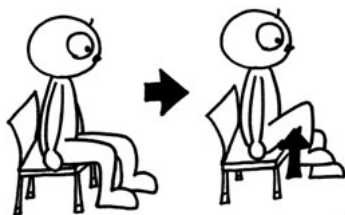
*無理をせずに行なう。(目標：20回)
効果：腹筋を鍛え、体の安定性を高める。

お尻あげ



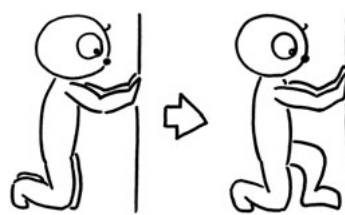
*無理をせずに行なう。(目標：20回)
おしりを上げた時に3つ数える。
効果：おしりや太ももの筋肉を鍛え、体の安定性を高める。

ももあげ



*片足ずつ交互に行なう。(20回)
ももをあげた時に、3つ数える。
効果：下肢を鍛え、歩行の能力を高める。

片ひざだし



*片足ずつ交互に行なう。(20回)
効果：片足交互に体重移動が行われ、バランス能力を高める。

みんなで動けばさらに楽しい！

市では「長寿万歳教室」を実施し、シルバーリハビリ体操指導士による「いきいきヘルス体操」を行っています。簡単にできる体操ですので、ぜひ参加してみてください。教室開催の詳細については、下記までお問合せください。

みんなで楽しく元気づくりをしましょう。

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

近年、振り込め詐欺や架空請求詐欺、悪質な訪問販売などに関する苦情・相談件数は増加の一途をたどり、実際に被害をうける方も後を絶ちません。

そこで、市ではこのような消費生活に関する苦情・相談に対応するため、本年11月に潮来市消費生活センターを開設しました。センターでは、相談員が親身になって相談を聞き、解決のために適切なアドバイスをしますので、一人で悩まずにすぐにご相談ください。



潮来市消費生活センター
久保木 芳茂 相談員

最近、鹿行地区でも振り込め詐欺や架空請求詐欺、一人暮らしの老人を狙った悪質な訪問販売などによる被害が発生しています。

ある地区では、一人暮らしの老人を狙って、「消防署のほうから来た」と言って消防署員のフリをして、不当に高額な火災警報器を売りつける被害が発生しました。潮来市もセンターを開設してからまだ間もないですが、これまでに架空請求に関する相談とインターネットを使っ

た詐欺（ワンクリック詐欺）に関する相談がありました。

被害にあわないためには、架空請求の場合は、ハガキが来ても身に覚えがなければ、絶対にこちらから連絡しないこと。振り込め詐欺の場合は、手口が非常に巧妙で、電話に出る相手が一人ではなく、親族のフリをする人、弁護士のフリをする人、被害者のフリをする人などが次々と電話に出てきて、こちらに考える時間を与えないように、すぐにお金を振り込むことを要求してくる場合が多い。そこですぐに振り込まず、一度誰かに相談するなどワンクッションおいて冷静になることが大事です。お金を振り込む前には是非センターに相談してください。

また、悪質な訪問販売などで契約してしまった場合も、クーリングオフなどの手続きを行えば、契約を解除でき、払ってしまったお金が戻ってくる場合があります。センターでは、クーリングオフの手続きの仕方などもアドバイスしますので、何かあったら一人で悩まずに相談してください。

潮来市消費生活センター

- 【場 所】 潮来市辻765番地
(シルバー人材センター内)
- 【相談日時】 火曜日・金曜日
(祝日・年末年始は休み)
午前：9時30分～正午 午後：1時～4時
- 【連絡先】 TEL. 62-2138(直通)
相談するときは、契約した日や購入した
場所(状況)、商品名、販売会社(業者)名
などわかる範囲でお話ください。

潮来市消費生活センター 相談員を募集しています

下記のいずれかの資格をお持ちの方で、消費生活に関心のある方を探しています。詳しくは潮来市社会福祉課までお問合せください。

- ①消費生活専門相談員 ((独)国民生活センター)
- ②消費生活アドバイザー ((財)日本産業協会)
- ③消費生活コンサルタント ((財)日本消費者協会)

【お問合せ】 潮来市社会福祉課 TEL. 63-1111 内線392

行方警察署からお知らせ

◎飲酒運転を無くしましょう

飲酒運転は、運転した人はもちろんのこと、同乗者、お酒を提供した飲食店等も責任を問われることがあります。お酒は、飲むことにより判断力が弱まります。12月・1月は忘年会や新年会などお酒を飲む機会も多くなる時期です。市民の皆さんがお互いに注意し、

- ・車を運転する人はお酒を絶対に飲まない
- ・車を運転する人にはお酒を絶対に飲ませない

を徹底し、潮来市から飲酒運転を無くしましょう。

◎シートベルトを着用しましょう

交通事故で、後部座席に座っていて死亡した人のうち、およそ9割がシートベルトをしていませんでした。

シートベルトを着用していないと、頭や腹部をハンドルやフロントガラスに強打したり、車外放出されたりします。シートベルトはこのような事故の損傷を軽減する働きがあります。

エアバックを有効に活用させるためにもシートベルトの正しい着用が不可欠です。

**「あなたも私も、いつでもどこでも、
車に乗ったら、みんながシートベルト！」**

同乗者全員が楽しく安全にドライブするための習慣です。



**車に乗ったら、全員が
シートベルト・チャイルドシートを
着けましょう!**

茨城県警察

【お問合せ】行方警察署 TEL. 0299-72-0110

シリーズ

みんなで元気づくり

保健センター
ニュース

No.7



11月20日(月)、かすみ保健福祉センターを会場に潮来保健所管内保健師業務研究会主催の講演会が開催されました。潮来市を中心に鹿行地区から102名の方が参加され、順天堂大学医学部内科 河盛隆造先生から「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」について楽しく学びました。内容についてポイントをご紹介します。

*親や兄弟に1人でも糖尿病の方がいる場合は、遺伝的に糖尿病になりやすい傾向にあり、過食や運動不足による肥満等があると糖尿病が発症しやすくなります。メタボリックシンドロームも糖尿病も肥満予防が大事です。今では、10代、20代から糖尿病が増えており、子供や孫のこととしても考えていくことが必要です。

*テレビを見ている時間が長いほど肥満が増えます。逆に、日常生活の中で積極的に立っている時間を多くすることだけでもエネルギーは使われます。細切れでも2時間立っていると350kcal(ご飯2膳分)のエネルギーを消費しているため、先生は「テレビは立ってみることをお勧めします。」とのこと。

【肥満予防の方法】

- ① 食べたものは全て身につきます。食べていけないものはありません。バランスよく適切な量を1日3回に分けて食べることです。(間食はインスリンを酷使させるので、間食はしないこと。)果物や甘い物を食べたいときは、食事を減らして食後にデザートとして食べる、食事は食物繊維(野菜・海草・きのこ類)を先に食べましょう。
- ② 日常生活の中でまめに体を動かしましょう。座っている時間を減らし、立っている時間を少しでも長くするようにしましょう。体の動かし方は一人一人のくせなので、意識的に家の中でも立っている時間を長くすることが効果的。

冬、寒い季節、家の中にいることが多くなりがちです。そんなときにも簡単にできることです

【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

漱石忌 夏目 漱石 (慶応3年(1867年)2月9日~大正5年(1916年)12月9日)

「坊っちゃん」「草枕」「吾輩は猫である」「三四郎」「それから」「門」「彼岸過迄」「行人」「こころ」「夏目漱石が面白いほどわかる本」「漱石・子規往復書簡集」など(CDもご用意しております。)

◎漱石直筆原稿「こころ」(写し)が、館内にて閲覧できますので、カウンターでスタッフにお声をかけてください。(貸し出しはできません。)

ようこそ 図書館へ

図書館だより

◎モーツァルト生誕250年



本 「モーツァルト奇跡の音楽を聴く 生誕250周年」「モーツァルト魔法のオペラ」「ママきこえるよ モーツァルトの調べにのせて」「モーツァルトを聴けば免疫力が高まる」「モーツァルト大事典」「モーツァルトの手紙」など

CD・DVD 「ベスト・モーツァルト100」「モーツァルト 歌曲集」「モーツァルト & ブラームス: クラリネット五重奏曲」「決定版モーツァルトのすべて」など

◎図書館でクリスマスを楽しんでください

本 「クリスマスイブのできごと」「クリスマス・キャロル」「なぜクリスマスツリーをかざるの? クリスマス事典」「ムーミン谷のクリスマス」など

CD 「英語でうたおう! クリスマス」「ベスト・クリスマス・ソング」「スーパー・ユーロビート・クリスマス2004」「ザ・童謡ポップス クリスマスと冬のうた集」など



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3時
6日(土)	映画ドラえもん のび太の魔界大冒険	忠臣蔵
7日(日)	映画ドラえもん のび太の魔界大冒険	忠臣蔵
13日(土)	ハッターの世界	ラストサムライ
14日(日)	ハッターの世界	ラストサムライ
20日(土)	まえがみ太郎	トップガン
21日(日)	まえがみ太郎	トップガン
27日(土)	どろんこハリー[ほか2作品]	バックドラフト
28日(日)	どろんこハリー[ほか2作品]	バックドラフト

※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~
1月6日(土)	十二支のはじまり 図書館のおにいさん、おねえさん
1月13日(土)	おもちのおはなし いたこおはなし会
1月20日(土)	冬のおはなし 図書館のおにいさん、おねえさん
1月27日(土)	雪のおはなし うしほりおはなし会

◎休館日のお知らせ

平成18年12月29日(金)~平成19年1月3日(水)

◎12月22日~28日は、年末年始休みの前ですので、貸出冊数を増やします。

図書 20冊・視聴覚 5点・雑誌 5点



図書館からお願い

◎資料は大切にご利用ください。

- ・もし誤って破ってしまった場合には、自分で直さずに図書館スタッフまでご連絡ください。
 - ・書き込みや落書きはしないでください。
 - ・水にぬらしたり、飲み物をこぼしたりしないでください。
- ※損傷が激しい資料に関しては、弁償していただくこともあります。

◎館内では次のことにご注意ください

- ・飲食、携帯電話のご使用はエントランスホールをお願いします。
- ・館内での喫煙はお控えください。
- ・お子様連れの方は、お子様から目を離さないでください。
- ・貴重品を席に置いたままにしないでください。

1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	31			

(□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 FAX. 64-5880



「E～クオリティー&サイエンスカフェ」 実施しました！

11月25日（土）、潮来ホテルにおいて、「E～クオリティー&サイエンスカフェ」を実施しました。この「E～クオリティーカフェ」は、市民の皆さんに男女共同参画社会の実現に向けて、専門家等をお招きし身近な場所で、市民の誰でもが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う学習の場となっています。

今回は、茨城県事業「サイエンスカフェ」と共催で、専門高度化する科学技術について、理化学研究所 脳科学総合研究センター アルツハイマー病研究チームの高島 明彦チームリーダーをお招きして、脳のメカニズム、老化と記憶障害に係る問題などを中心に解かりやすい言葉で説明をいただき、参加者皆さんとの質疑や意見交換を行いました。

当日は、高校生から70歳代までの男女約60名の皆さんが参加され、質疑の時間には、「アルツハイマー病は脳ドックで発見できるのか・脳の外傷との関係・進行を遅らせることは可能かどうか」、「記憶違いはなぜ起こるのか」、「女性の脳と男性の脳に違いはあるのか」など、参加者から積極的にいろいろな質問や意見が述べられました。高島講師からは、「男女の脳には違いがあり、一部の脳機能の働き方が違うため、その働きにより女性の脳のほうが男性より優れている」と伺いました。

参加した皆さんは、高島講師の質疑に対する懇切丁寧な回答により、脳の仕組み、特にアルツハイマー病の問題に理解が深まったようでした。



【お問合せ】潮来市秘書広聴課 TEL. 63-1111 内線206

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
● 実施場所 ● (い)・・・潮来保健センター (か)・・・かず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 元旦 +当番医 飯島内科 ☎66-0280	2 +当番医 久保病院 ☎64-6116	3 +当番医 朝井医院 ☎66-7677	4 官公庁仕事始め	5	6
7 新成人のつどい(中) +当番医 潮来第一整形外科医院 ☎66-0051	8 成人の日 +当番医 飯島内科 ☎66-0280	9 子育て広場(中)	10 子育て広場(中) BCG (H18.8月・9月生) (津知・延方・大生原地区) 何でも育児相談(中)	11 子育て広場(図) 4ヶ月育児相談(か) (H18.8月生) マタニティ・セミナー(か)	12 子育て広場(中) 4ヶ月育児相談(か) (H18.8月生) BCG (H18.8月・9月生) (牛堀地区・潮来地区)	13
14 潮来市消防団 出初式 +当番医 朝井医院 ☎66-7677	15	16 子育て広場(中) 献血 (アイモア13:30～15:30)	17 子育て広場(中) 法律相談(高)	18 子育て広場(図) 7ヶ月育児相談(か) (H18.5月生)	19 子育て広場(中) 7ヶ月育児相談(か) (H18.5月生)	20
21 +当番医 石毛医院 ☎62-2523	22 いきいき健康体操(か) ストレッチ体操(い)	23 子育て広場(中) 1歳育児相談(か) (H18.1月生)	24 子育て広場(中) 1歳育児相談(か) (H18.1月生) 1歳6ヶ月児健診 (H17.6月生)	25 子育て広場(図) 3歳児健診 (H15.10月生)	26 子育て広場(中) マタニティ・セミナー(か) 何でも育児相談(中)	27
28 +当番医 久保病院 ☎64-6116	29 骨粗しょう症検診	30 子育て広場(中) 骨粗しょう症検診	31 子育て広場(中) 骨粗しょう症検診	1 January 1月のカレンダー		

◎今月の納税は、国民健康保険税の第五期分です。



日の出小学校 2年生

「そば」

を収穫

11月17日（金）、日の出小学校の2年生の子ども達（103名）が、日の出2丁目地内で栽培してきたそばの収穫を行いました。

そばの栽培は、2年生の学年委員（委員長 伊藤恵理子さん）をはじめとする父兄の方々が、子ども達に農業体験を通して食べ物や命の大切さを学んでもらおうと「見る・体験する食育」をテーマに、担任の先生方や農業委員の兼原昭一さんなど多くの方々の協力により今年度活動を行ってきたものです。

委員長の伊藤さんは「子ども達の表情を見ていると学校の授業ばかりでなく、この“そば栽培”のような体験はとても大切だと思う。来年度以降、この活動が継続できるかについては、まだ決まっていなが、皆さんの協力を得ながら、是非継続していきたい。」と話されていました。

2月には今回収穫したそばを使って、白浜少年自然の家において、「そば打ち体験」をする予定です。

～そばが収穫されるまで～

5月 そば畑となる土地をコンボで整地

6月 トラクターを使って耕す

7月 コーベケミカル㈱よりそばの肥料が寄付される

8月 種まき

9月 観察（校外学習）・草抜き

10月 観察（校外学習）・草抜き

11月 収 穫



①父兄と一緒に鎌を使ってそばを刈り取りました



②そばを叩いて実を落としています



③落ちたそばの実を大事に拾いました



④今日の様子を「かんさつシート」に書きました



⑤唐箕（とうみ）を使って実とゴミなどを分離



⑥みんなでそばの実を触ってみました



人口のうごき

12月1日現在
()内は前月比

総数 31,306人 (+6)

男 15,455人 (-4)

女 15,851人 (+10)

世帯数 10,499世帯 (+7)

広報いたこ vol.69

平成18年
12月14日発行

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17

〒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

潮来市シンボルマーク



市の花



あやめ

市の木



ボブラ

市の鳥



よしきり