

潮来市シンボルマーク



広報

いたこ

ITAKO Public Information

Vol.106



12/20 三世代交流「こどもまつり」(大生原公民館)

1

Contents

- ・新春特別企画
市長と語る「健康」座談会…2～5
- ・市嘱託員登録希望者募集……………6
- ・潮来市指定ごみ袋デザイン募集…………7
- ・シティーニュースフラッシュ…………8～9
- ・潮来市よりお知らせ……………10～12
- ・シリーズ ご存じですか？
茨城県青少年のための環境整備条例…13
- ・ようこそ 図書館へ……………14
- ・シリーズ 潮来市の誇れる文化…………15
- ・2月のカレンダー……………15
- ・「ふれあいイキイキ☆健康サロン」…16

2010(平成22年)

座談会

新春特別企画

松田市長と語る「健康」



テーマ「健康」

昨年から市民の皆さんと取り組む重要なテーマの一つとして「健康」を掲げています。そこで今回は松田市長を囲んで、健康についての取り組みや思っていることを語っていただきました。

司会

今日は、お忙しい中お集まりをいただき、誠にありがとうございます。

今日は、松田市長を囲み、健康について皆さんが日ごろ取り組んでいることや、また、グループや団体などで取り組んでいることを聞かせ願ひ、健康について座談会という形で楽しく進めたいと思いますのでどうぞよろしく願ひします。

それでは始めに、松田市長から、本年度の市政の重要なテーマとして「健康」に、この1年取り組まれてきました「健康」をテーマとしたことについて、お話しただけだと思います。

座談会

「健康」への思い

市長 あけましておめでとうございます。

昨年の1月、まずは身近なテーマからと思い「健康」を市民の皆さんと取り組む重要なテーマの1つとして掲げさせていただきました。人間の幸せとは何なのかと考えた時、やはり「健康で長生きできる」ということが、一番大切なことではないかということです。もちろん身体の健康と心の健康の両面がそろって始めて本当の「健康」になるのだと思います。

昨年は1月に目標を設定したこともあり、健康事業に対して、十分な予算措置がとれておりませんでした。平成22年度は、予算的配慮もさせていたかったと思っています。

「健康」というものは一朝にしてできるものではありません。そのようなことから平成22年度も「続・健康」ということで考えて行きたいと思っています。

ひとつの目標に向かって

司会

松田市長は、平成22年度も市政の重要なテーマとして、「続・健康」ということで取り組まれているということですが、その辺の取り組みなどをお聞かせください。

市長

昨年、行財政改革の一環として牛堀出張所が閉庁したことで、一番心配していたのが、行政サービスの低下や、窓口業務がなくなることによって牛堀地区の皆さんが寂しさを感じるのではないかとということでした。

3月3日から移設先のかすみ保健福祉センターでの窓口業務がスタートしました。センターには保健師が必ず常勤しており、住民票等の交付を受けながら「健康相談」ができる施設となりました。この日本で初めての試みが市民の皆さんに受け入れられ、成功することができれば他市町村でも多く取り入れていただけるものと思います。また、取り入れていただき、行財政改革もあり得たと言ふことであれば二重の喜びとなります。

松田市長と語る「健康」座談会

また、市役所内部においても、機構改革や意識改善を行い、ひとつの行事を各課横断的に共有しながら、「健康」に対しての事業を展開してまいりました。このことから市民の皆さんには、和気藹々のなかで健康づくりを身近に意識していただけたものと思います。平成22年度は主に「高齢者の皆様を元気にする」ということに重点を置いて取り組んで行きたいですね。

健康事業への取り組み

司会 それでは、本日の参加者の皆さんに、お一人づつ日ごろ、健康について取り組んでいること、思っていることをお話いただければと思います。

飯田 富美男さん 潮来市高齢者クラブ連合会会長



潮来市高齢者クラブ連合会は各単位クラブでスポーツの練習や友愛活動、環境美化などの多方面にわたり、活動しています。スポーツ大会としては、クロッケー・輪投げ・グラウンドゴルフなどの大会を年に5回開催しており、悠々塾の運営なども行っています。スポーツや講座を

通して好きなことができるというのはありがたいことです。また、21年度は健康に関する事業も多くあり、「健康フェスティバル」や「いきいき健康サロン」にも会員の方々がたくさん参加しましたが、顔ぶれをみると、牛堀地区の方が多かったように思います。

高齢者の方は交通手段がありませんで、会場周辺の方だけでなく、皆さんが参加できるような方法がとれば、人はもつともつと集まるのではないのでしょうか。

市長 かすみ保健福祉センターに人が多く集まるということは今までには無かったことだと思っています。

「サロン」として使用することで、かすみ保健福祉センターにいれば、何か楽しいことがあるという気持ちになっていただきたい。また、そういう気持ちを通じて、スタッフ一同にも笑顔で接してほしいと思っています。

井上 精一さん 潮来市ヘルスウオーキング連合会会長



人間が活動していく上で基本となるのが運動・休憩・食事の3つです。その中でも「歩くこと、体を動かす

こと」が健康につながっていくと考えています。また、ただ歩くのではなく「目的を持って歩こう」ということで防犯パトロールも含めた運動を行ったり、管理栄養士さんとタイアップした活動などもしています。1人で歩くより、みんなで行く方が楽しいですね。歩数も自然に増えますよ。「歩く」ということが苦痛になってはいけないので、みんなが集まり楽しくということを心がけています。

市長 ピンク色を身につけると脳が活性化するという話もありますので、洋服なども華やかな色で参加いただくと効果があがるのではないのでしょうか。

いろいろな意味で競い合っていただと楽しいですね。

生井沢 玲子さん 潮来市食生活改善推進委員 連絡協議会会長



私たちは市民の皆さんの食生活を通して「減塩でカロリーの少ないメニュー」の実践・普及活動をしています。

主な活動内容は、特定検診時に「バランスのとれた健康的なメニュー」を紹介したり、乳幼児を持

つお母さんへの料理教室です。最近では、生活習慣病の方・予備軍の方も多く、減塩ということが言われていますが、単に塩分を減らすだけでなく、酢やレモンを使用した「だしを効かせるなど」「ちよつとした工夫」をすることで薄味でも満足できる味に仕上がります。

お料理をされない方でも、購入時に「バランス」ということを気にしていただくと、かなり違ってきます。

市長 減塩に関しては、ソースやドレッシングなどの分量でも加減できますね。自分自身でコントロールできるものから始めてみるというかもしれませんね。

坂本 律子さん はじめて出産を迎える主婦



私は行方市からお嫁にきました。現在妊娠8ヶ月です。

母子手帳をいただいた時には、わからないことばかりで不安が大きかったのですが、市役所の窓口に出向いた際、親切に対応していただき本当に助かりました。

先ほど塩分のお話が出ましたが、やはり妊娠中ということもあり「むくみ」などが気になったりします。はじめての出産ですので、保健福祉

センター等をうまく活用しながら家族の食事や離乳食などを勉強して行きたいです。

1月には出産します。今年度は、母子共に健康を目指したいと思っています。

市長 坂本さんには、あやめ娘として潮来をPRしていただいた経緯もあります。

赤ちゃんは「健康」の象徴そのもの。「新しい命」として市民が増えるというとても嬉しいことです。元気な赤ちゃんを産んでください。

鶴町 あゆみさん
現在子育て中の主婦



潮来市へ嫁いできて9年目になります。現在子育て中ということもあり、かすみ保健福祉センターをよく



利用しています。

私は、よその土地から嫁いできて、同世代の方と知り合うきっかけがありませんでした。妊娠をきっかけに、妊娠・出産について教えていただくという「マタニティセミナー」に参加したところ、妊娠・出産の情報だけでなく、学校の情報、地域の情報など、課題

以上に得られるものがたくさんありました。また、保健師さんだけでなく、一緒に参加された方同士で情報を共有したり、共感できる部分も多く、すごく参考になりました。

セミナー終了後も「育児相談」や「子育て広場」などでも顔を合わせたりするので、お友達もできますね。身近に相談相手がいると心強いです。

私は両親と同居していますので子育ての面だけでなく、両親の健康維持、いかに楽しく歳をかさねていくのかということも考えたりします。地域の公民館で行っている「ヘルスアップ教室」などは、世代を問わず参加できていいですね。私も、参加

したことがあります。子どもを見ているだけでも、異世代の方とも交流できるので新しい世界が広がっていきます。

最近、市全体でこれから担う子供たちを地域で育てていくという、見守っていかうという気運が高まっているのではないかと感じます。今後、世代性別に関わらず、皆さんが集える場を提供しながら、「健康」という大きなテーマに向かっていていただきたいと思います。

市長 市内で行われるイベントや教室などに参加していただいていると伺って、とても嬉しく思います。人が集う場所というのは世代・性別を問わず、様々な交流が生まれますし、情報量も豊富で楽しいですね。市としても、そのような場の提供が重要だと考えています。

高清水 勝さん
いきいきTAKOスポーツクラブ

副理事長



いきいきTAKOスポーツクラブは地域に根ざした総合型のスポーツクラブということで発足しました。将来的には小学生から高齢者まで参加できるような形で活動をしていきたいなと思っています。

平成21年度は高齢者の水中運動教室・ビーズ教室・よさこい・インディアカなどの活動を行いました。運動は楽しく長く続けていくことが大切です。運動は汗をかきますので爽快感がありますし、目標を持って行うことで達成感もあり、心身共に健康でいられるのではないかと思います。皆さんとわいわい言いながら一緒に楽しみたいと思っています。

市長 私も以前バランスボールに参加させていただきました。楽しみながら体を動かしていたのですが、筋肉痛になりました。結構、筋肉を使う運動ですね。いい運動になりました。



かけがえのない「健康」を維持するために

司会 皆さんのお話を伺って「健康」というテーマが、ますます身近に感じられました。

ところで皆さんは「市民健康カード」をお持ちですか？

皆さんお持ちのようですね。(笑) カードは、私たち保健師の手作りなんです。中が「健康カルテ」の



登録カードにもなっています。毎回「健康チェック」を行っていた際に、血圧・体重などの変化を記入できるようになっています。ポイントが貯まると、嬉しい特典も付きますので、ぜひ活用してください。

市長 「健康」を意識するきっかけは人それぞれですが、「住民健診」や「特定健診」の結果を見て意識するという方も多いのではないのでしょうか。

現在、潮来市では健診受診率が低い状況にあります。市民の皆さんには、こうした健診の機会をどんどん利用していただきたいと思っています。また、市民健康カードの「健康カルテ」を活用して、体調の変化をこまめにチェックしてください。市民の皆さん、ひとり一人の意識が、病気の早期発見にもつながります。これからも、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

本日はお集まりいただき、ありがとうございました。

新年のご挨拶

元氣な魅力あるまちづくりに夢をばせ

潮来市長 松田 千春

新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

年頭にあたり、改めて潮来市の「元氣な魅力あるまちづくり」に夢をばせ、市民の皆様の期待に応えられるよう決意を新たにしているところでございます。

さて、わが国の経済は、急速な景気後退により企業業績の低下、雇用の悪化が顕著な状態になっており、様々な景気対策がとられておりますが、いまだ厳しい状況が続いております。

本市におきましても、潮来市の総合的な指針である「潮来市第6次総合計画」を市民の皆様の貴重なご意見やご提言をいただき、昨年3月に作成し、新たなまちづくりがスタートしております。この計画に基づき、市民の皆様に「10年後もこの潮来市で暮らしたい」と、心から思っていただけのような、各施策を着実に実行していきたいと考えています。

昨年を振り返りますと、長年の課題でありました水郷有料道路の無料化が、年末に実現しました。東関東自動車道水戸線につきましても、昨年5月に整備計画路線として格上げが決定

し、現地測量調査が開始されました。国道51号バイパスにおいては、新年早々に用地の説明会を予定しているところであります。

一方で、市の代表的な観光イベントである「あやめまつり」におきましては、「あやめの早咲き」や「宵の嫁入り舟」など、新たな取り組みを加えさせていただき、観光来場者数が目標の80万人を超え、賑わいのあるあやめまつりとなりました。今年は、新たな観光スポットとして前川排水機場に併せ噴水施設が完成いたします。これまでに、多くの観光客の皆さんをお迎えしたいと期待をしているところであります。

また、昨年は市民の皆様との共通のテーマとして「健康」を掲げさせていただきました。かすみ保健福祉センターの窓口に来庁された際、同時に健康相談を受けていただける「市民健康カード」を発行する取り組みを始めました。多くの皆様にお出でをいただき「ひとり1枚市民健康カードづくり運動」を進め、今年も「健康」を大きなテーマとさせていただき、元氣な地域づくりを推し進めて参ります。

また、老朽化が著しかった延方小学校の特別教室が昨年9月に完成し、児童の皆さんが安全で安心して意欲的に

学習に取り組めるよう、生活科室・家庭科室、理科室、図書室、パソコン室、音楽室を設け、耐震性に優れた校舎とさせていただきます。

そして、市の基幹産業であります農業につきましては、昨年から市内全域をエコ農業開始地区とし、茨城県と協定を結び、化学肥料や化学農薬を減らした栽培方法など環境にやさしい営農活動の取り組みを開始いたしました。

本年におきましては、懸案事項でありました日の出中学校の屋内運動場・武道場建設を進め、未来を担う子供たちの教育環境の充実を図って参ります。また、安心安全を図る上で重要視しなければならぬ防災対策では、地震・津波などの有事の緊急情報を市の防災行政無線から放送する、全国瞬時警報システムの整備も図って参ります。そして、産業振興を図る上で重要となる企業誘致においては、立地実現のため全力を傾注して参ります。

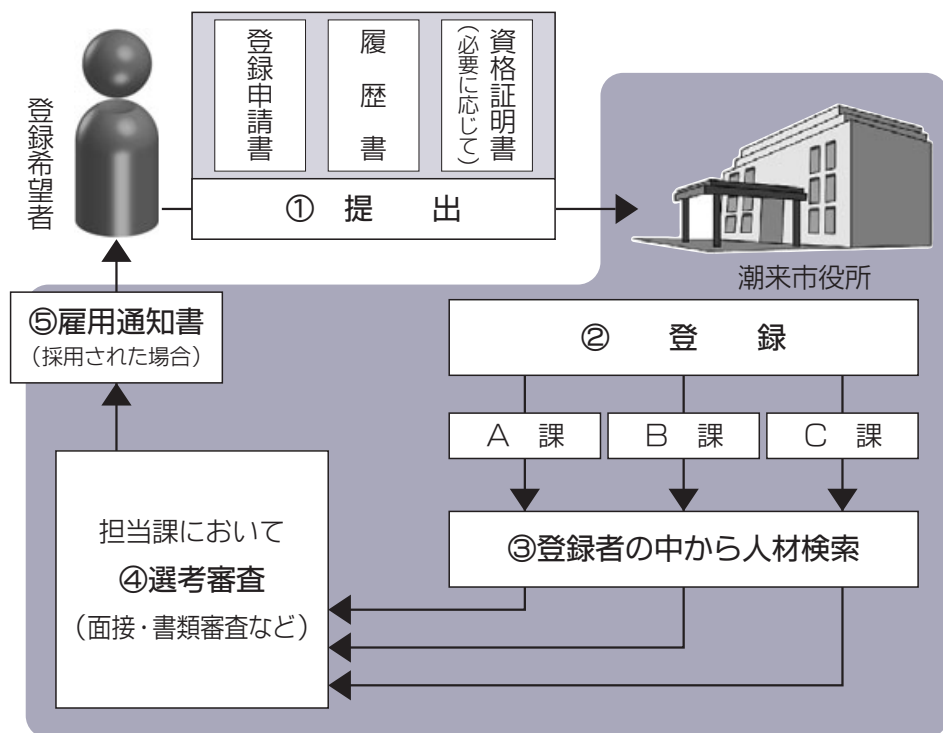
私は、社会状況が激動する中で、この時代を見極め、市民の皆様の先頭に立ち市政運営の舵取り役として、市民参加・市民協働を基本としながら、教育福祉・産業振興・生活環境・財政問題など種々課題に対しまして、ひとつひとつ確実かつ迅速に取り組んで参る所存であります。そして、子供たちに夢と希望を与える、「元氣で夢のあるふるさと潮来」を築くため、力強く前進する年にしたいと考えております。

結びになりましたが、新しい年が皆様方にとりまして、健康で幸多き年となりますことを心からご祈念申し上げます。ごあいさついたします。

市嘱託員

登録希望者募集

市では、新たに嘱託員を採用する際、あらかじめ登録した方から条件に合う方を選考し、審査後、採用する登録制を採用しています。
登録を希望する場合は、申請書に必要事項を記入のうえ総務課人事・行政グループまで提出してください。



▼登録期間

随時受付しています（土・日・祭日は除きます）。
ただし、4月1日採用を希望する方は、2月10日（水）までに登録してください。

▼選考審査・採用

面接審査又は書類審査等により各担当課が選考し、採用の可否を連絡します。

▼提出書類

- ・ 潮来市非常勤嘱託員等登録申請書
- ・ 履歴書
- ・ 写真（最近6ヶ月以内のもの
で履歴書に添付）

▼申請方法

直接総務課に持参するか郵送で届出してください。

☆潮来市非常勤嘱託員等登録申請書は、市役所、各公民館に置いてあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

▼注意事項

- ①登録された方が、採用されるとは限りません。
- ②登録の有効期間は平成23年3月末日までです。
- ③22年度に採用を計画している職種等詳細については、1月24日発行の情報版に掲載します。
- ④今年度は登録2年目ですので、21年度中に登録した方は登録の必要ありません。

潮来市指定ごみ袋 デザイン募集

あなたのデザインしたごみ袋でごみを出そう

潮来市では、ごみを減らす取り組みをしています。それは、ひとり一人が、ごみをきちんと分別し、リサイクルすることの大切さを知ることから始まると思っています。

日常生活に欠かせないごみ袋は、大勢の市民が使うものなので、ごみを資源に変える意識を持ち、ごみ出しが楽しくなるような新デザインを募集します。

募集要項

◇応募作品

- 「燃やせるごみ袋 白色」
- 「資源袋 缶ビンペットボトル 緑色」
- 「資源袋プラスチックビニール 黄色」の3種類。

◇応募作品のテーマ

- 子供から高齢者がその袋のデザインを見て、分別しやすくするもの。
- 親しみやすく、明るいイメージのもの。

◇応募資格

潮来市在住の方。

◇応募方法

- ①応募用紙（A3判）を使用してください
【デザインサイズ】たて23cm×よこ34cm
- ②「燃やせるごみ袋（白色）」（大・中・小）
「資源袋（緑色）」缶・ビン・ペットボトル用
「資源袋（黄色）」プラスチック・ビニール類用



どの袋のデザインが選択してください。

- ③お一人で複数の応募もできます。ただし返却はいたしません。
- ④デザインの説明・住所・氏名・電話番号を明記すること。

◇応募用紙

- ①潮来市環境課・市民課窓口・各地区公民館・図書館・かすみ保健福祉センターに置いてあります。
- ②潮来市ホームページからダウンロードしてご使用ください。<http://www.city.itako.lg.jp/>

◇提出先

〒311-2493 潮来市辻626番地
潮来市環境課に持参又は、郵送のこと。

◇応募締切

平成22年2月5日（金）必着

◇審査

選考委員会で応募作品の中から採用作品を選び、決定します。
※採用の作品の著作権は、潮来市に帰属するものと
し、必要に応じて補作することがあります。

◇発表

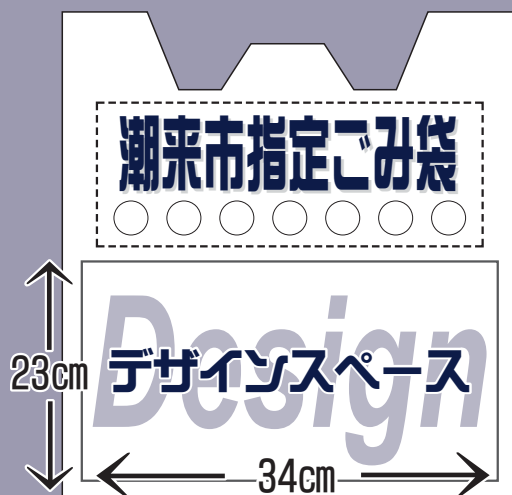
入選者については通知し、広報等で発表します。
また、記念品を贈呈します。

潮来市指定ごみ袋 デザインイメージ

注意1 色のデザイン指定はできません。はっきりと大きくデザインしてください。

デザインサイズ
たて23cm×よこ34cm

注意2 上部は、あらかじめ、「潮来指定ごみ袋の種類・名称」や
「分別の目印」マークなどが入ります。



お問合せ 潮来市 環境課 TEL. 63-1111 内線251

「白鳥の里」に30羽の白鳥飛来—



今年も水原地区にある「白鳥の里」に30羽の白鳥(1/4現在)が飛来しています。

身近に白鳥にふれあえる場所ということで、他県からも白鳥愛護会の方々が研修視察に訪れ、潮来市白鳥を守る会との意見交換なども行われています。

「白鳥の里」は、潮来市白鳥を守る会の方の自主活動により、白鳥をはじめ野鳥の保護、周辺環境の美化活動等をしていただいております。お越しの際には、会の方より白鳥の接し方や駐車場への誘導などがある場合があります。他のお客様や鳥たちの為にもご協力をいただきますようお願いいたします。

*日によって白鳥は、場所を移動していることもあります。

劇団銅鑼(げきだんら) 潮来二中へ



12月3日(木) 潮来第二中学校で、劇団銅鑼による「エイジャン・パラダイス」の舞台鑑賞が行われました。これは、「本物の舞台芸術体験事業」として

実施されたもので、子どもたちが優れた舞台芸術を鑑賞し、本物の舞台芸術に触れる機会を提供することにより、子どもたちの芸術を愛する心を育て、豊かな情操を養うことを目的としています。

舞台鑑賞後の「生徒お礼の言葉」では、2年2組 小林大起さんが「このような劇を目の前で見ることができ、出演までさせてもらう機会はあまりないので、大変良い経験となりました。今回、学んだ事を来年の文化祭などで活かして行きたい。」と話されました。

《広告》

常 南 医 院

内 科

外 科

整形外科

人工透析

◆診療時間 月 午前9時～12時 土 午前9時～12時
金 午後2時半～7時 曜 午後2時～5時

【 お車で送迎いたします 】

※詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい。
電話 0299-63-1101

バス元五輪代表の中原貴子さん 牛堀小学校を訪問—

12月2日(水) 女子バスケットボールの元オリンピック日本代表の中原(旧姓・加藤)貴子さんが牛堀小学校を訪問しました。今回の訪問は、文科省・日本体育協会による「トップアスリート派遣指導事業」の一環で、中原さんは5・6年生の児童を対象に、バスケの基礎となるパス、ドリブル、シュートなどの実技指導を行いました。実技終了後の講話では、「人に負けたときに『悔しくない』と思うのは、もったいないこと。悔しさをだして、いろいろチャレンジしてほしい。」と話されました。



第37回 花と緑の環境美化コンクール 受賞おめでとうございます

12月3日(木) 大好き いばらき 県民会議が主催する、花と緑の環境美化コンクールの表彰式が県庁講堂で行われました。受賞団体の皆さんは、花を少しでも長く咲かせたいと試行錯誤を重ね、根気よく花を手入れされています。協力して、花いっぱい運動に積極的に取り組み、優しさやふれあいのある地域づくりに貢献していることが高く評価されました。毎日交代で肥料を水やりをと、子どもをあやすように愛情を注ぎ育てられた花は、毎年見事な花を咲かせ多くの方の目を楽しませます。



茨城県県議会議員賞 【団体・職場の部】

延方駅前周辺商業組合

茨城県教育委員会教育長賞 【フラワーロードの部】

潮来市ボランティアグループ新世紀

大好きいばらき県民会議理事長賞 【地域の部】

潮来市大賀老人クラブ

《広告》

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)

HPアドレス <http://www.e-shinotsuka.com/>

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

第三回 年忘れ連合会 グラウンドゴルフ大会

12月2日(水)、かす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「第三回年忘れ連合会グラウンドゴルフ大会」が開催されました。今年は個人戦で大会を実施し、当日は313名の参加者が晴天の下、日ごろの成果を競い合いました。



優勝 木村 貞子さん(芝宿)
準優勝 荒原みさ子さん(水原3) 第四位 櫻井 寛さん(下町)
第三位 滝ヶ崎 学さん(下町) 第五位 堀井 幸子さん(赤須)

第七回連合会長杯グラウンドゴルフ大会

11月19日(木)、かす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「第七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。各地区より84チーム、252名の参加者が日ごろの成果を競い合いました。当日は途中雨天により3コートで競うところを2コートに縮小して実施しました。



優勝 新町あけぼのクラブ
準優勝 古高長寿会
第三位 古宿さくら会

佐藤文男さん 潮来市固定資産評価審査委員会委員に就任

12月23日付で佐藤文男さんが就任しました。任期は3年です。

固定資産評価審査委員会は、3名の委員で構成し、固定資産評価額に対し、不服申出があった場合に中立的・専門的な立場から不服の内容について審査を行います。

また、前任者でありました谷村 裕さんには、1期3年にわたり、固定資産税における課税の公平を期すため、ご尽力いただきました。厚くお礼申し上げます。



《広告》

茂木誠治司法書士事務所

相続手続 土地、建物の売買、贈与
会社の設立 役員変更
債務整理(サラ金関係) その他

潮来市曲松2808番地10(潮来高校入口)
電話 0299-67-3055

お気軽にお電話ください

「食と農を通したエコライフ運動のつどい」開催

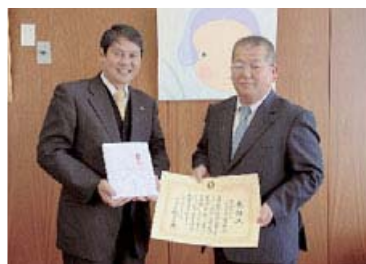
12月20日(日)マイバック持参運動や二酸化炭素の発生抑制、ごみの削減などに取り組む鹿行地区生活学校・茨城県生活学校連絡会が主催する 三世代交流「ふれあいの場・延方」50回開催記念事業『食と農を通したエコライフ運動のつどい』が開催されました。

基調講演では、県農業総合センター主任専門技術指導員の本橋 修二さんが「CO2削減につながる地産地消のすすめ」についてお話しされました。

また、交流会では地元産の旬の食材を使った手料理が振る舞われ、環境カルタ大会、ビンゴゲームなどで盛り上がりしました。



「環境対策に役立ててほしい」 ㈱タイヨー牛堀店 レジ袋の収益金を寄付



12月25日(金)株式会社タイヨー 代表取締役社長の森田 剛氏から当市へ219,399円の寄付がありました。

森田社長が、寄付金を松田市長に手渡しする際に、「是非、環境行

政に役立ててほしい。」と申し出がありました。なお、寄付金については、㈱タイヨー牛堀店で、平成21年7月1日から実施している「レジ袋無料配布の中止」(募金方式)により集められたものです。

《広告》

マイカーローン・教育ローン 特別金利キャンペーン実施中!

平成22年4月30日まで 佐原信金 検索

詳しくは店頭、ATM-ナ-の所または、ホームページをご覧ください



佐原信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/sawara/>

お問い合わせ先
0478-54-2125

あき地に繁茂した 雑草除去のお願い

あき地となつてゐる土地に雑草が繁茂している場所が市内にたくさんあります。雑草をそのまま放置しておくと、火災や犯罪の発生、交差点の近くなどは、交通事故を引き起こす原因にもなります。

あき地周辺にお住まいの方に迷惑がからぬよう、土地所有者自身の責任において雑草の除去を実施していただくようお願いいたします。

あき地に繁茂した雑草等の除去に関する条例（抜粋）

第2条（定義）

この条例で「あき地」とは、宅地化された状態の土地であり、かつ、建物等の所在地周辺で現に人が使用していない土地をいう。

2 この条例で「危険状態」とは、雑草が繁茂し、又は枯草が密集し、かつ、それらがそのままで放置されているために火災又は犯罪の発生の原因となるような状態をいう。

第3条（所有者の責務）

あき地の所有者又は管理者は、当該あき地が危険状態にならないように努めなければならない。

あなたの犬・ 猫のために

マナーを守っていますか？

■犬を放し飼いにしない！

散歩のときも、引き綱は必ずつけましょう。特定犬はオリの中で飼いましょつ。

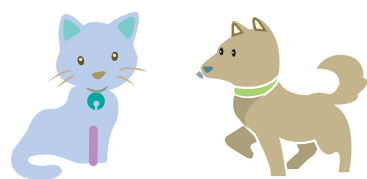
■排泄のしつづけをしましょう！

犬は、散歩中、「ふん」をしたときは、必ず持ち帰りましょう。

猫は、室内で飼うように努め、家の中に排泄場所のしつづけをしましょう。

■捨て犬・捨て猫は、やめましょう！

子犬、子猫は飼っていただける方が必ず見つかるとは限りません。みだりに愛護動物を虐待し、または遺棄した者は、罰金（50万円以下）に処せられます。



お問合せ

犬による苦情や相談

茨城県動物指導センター

TEL 0296-72-1200

・潮来市環境課

TEL 63-1111

(内線2556)

ご協力をお願い

県では、犬猫の適正飼育の推進施策を検討するため、「犬猫の飼育実態に関するアンケート調査」を行います。

調査対象

犬の登録をしている世帯及び他に選定する地区にお住まいの全世帯

調査実施期間

1月25日(月)から2月28日(日)

調査方法：対象世帯に「調査票」を配布しますので、指定した期日までに回答をご記入ください。後日、調査員が回収に参ります。

調査主催

茨城県保健福祉部
生活衛生課

TEL 029-301-3418

調査委託会社 ㈱川又感光社

TEL 0299-82-2046

野焼きは法律により 禁止されています

最近、市役所に「近所で野焼きをしている」「煙や臭いがすごい」との連絡が入ります。

ごみを燃やすことは法律で禁止されており、違反者は5年以下の懲役若しくは1000万円以下の罰金、又はこの併科となっております。

例外として、農業や漁業を営むためやむを得ないもの、たき火などの軽微なもの（落ち葉など）は野焼きになりませんが、

ごみを燃やすことは禁止となっております。

※野焼きしている現場を見つけたら、次のいずれかまでご連絡ください。

連絡先

○行方警察署

TEL 72-0100

○鹿行県民センター環境保安課

TEL 33-33003

○潮来市環境課

TEL 63-1111

「たばこ」の投げ捨て は非常に危険です！

空気が乾燥している時には、何気なく捨てた「たばこ」の小さな火でも大きな火災になる恐れがあります。喫煙者の方は、次のことに留意してください。

■「たばこ」の投げ捨ては絶対にしない。

■火のついたままの「たばこ」を放置しない。

■歩行中は喫煙しない。

～お話しします！ごみの分け方～

市内一斉、 ごみ分別説明会開催

「ごみの分別のしかた」について分かりやすくお話をさせていただきます。

日時 1月25日(月)より下記のとおり 午後7時～8時

開催場所	対象地区	日の出	潮来	津知
期 日	場 所	1月25日(月)	1月26日(火)	1月28日(木)
		中央公民館 1階大ホール	潮来公民館 1階会議室	津知公民館 2階集会室
開催場所	対象地区	延方	大生原	牛堀
期 日	場 所	1月29日(金)	2月2日(火)	2月3日(水)
		延方公民館 2階大ホール	大生原公民館 1階大会議室	牛堀公民館 1階大会議室

お近くの各地区公民館にお越しください。お待ちしております。

説明内容

- 1) ごみ分別について
- 2) 「エコポイント」って何？
- 3) 地球温暖化って何？

お問合せ

潮来市 環境課
TEL. 63-1111 内線252

主 催

潮来市

後 援

潮来市区長会
潮来市家庭排水浄化推進協議会
潮来市廃棄物減量等推進協議会
茨城県地球温暖化防止活動推進センター

・国税電子申告・納税システム(e-tax)を利用される方へ

税制改正において、「電子証明書等特別控除」が創設されたことに伴い、住民基本台帳カード取得申請と、電子証明書取得申請の増加が見込まれています。住基カードの発行と電子証明書の作成には、一枚当たり約30分以上の処理時間がかかります。確定申告時期または直前での取得申請は、窓口での混雑が予想され、即日での対応が不可能となる場合も予測されます。

今年度、e-taxによる確定申告を予定し、新たに住基カードと電子証明書を併せて取得される予定の方は、なるべくお早めに窓口へお越しいただき、交付申請をしていただきますようお願いいたします。

お問合せ

潮来市 市民課

TEL 63-1111

内線112・113



・はかりの定期検査

取引・証明などに利用するはかりは、2年に1度定期検査を受けなければなりません。下記の日程により定期検査を実施しますので、必ず受験するようお知らせします。

なお、はかりの所在場所での検査を希望される場合は、別途料金になりますが、計量士による巡回検査の制度もあります。詳しくは下記にお問い合わせください。

日時 1月26日(火)

27日(木)

28日(金)

午前10時30分～正午

午後1時～3時

潮来市役所

場所

持参品 ①手数料(500円～3000円位)

②受験通知ハガキ

③はかり(分銅・おもりも必ず持参)

お問合せ

潮来市観光商工課

TEL 63-1111

内線241・245

茨城県計量協会

TEL 0296-2657973

・鉄道弘済会補装具等巡回相談のお知らせ

主催

財団法人鉄道弘済会 義肢装具サポートセンター

TEL 03-5615-3313

〇日時 2月5日(金)

午前10時～12時

〇場所 津知公民館(2794)

〇内容 身体障害者の補装具等に関する相談

〇備考 身体障害者手帳(戦傷病者手帳)と印鑑をお持ちください。

お問合せ

潮来市介護福祉課

TEL 63-1111 内線394

・皆様のご協力大変有難うございました

平成21年度 愛の募金の総額は312450円です

潮来市更生保護女性会は、三

二集会の開催や、子育て支援、

防犯活動、さらには、厚生保護

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と、更生保護の心を人々に広めていくための活動をして

おります。

なお、皆様からの浄財は、茨

城県更生保護女性連盟により、

県内、各施設へ寄贈しております。

潮来市更生保護女性会

・公共下水道、農業集落排水を

ご利用の皆さんへ

お願い

最近、汚物や異物などの原因による「管詰まり」が多く発生しています。公共下水道や農業集落排水には何でも流して良いということではありません。下水道は皆さんで使用する公共の財産です。一人ひとりがルールをお守りください。

〇管詰まりの原因となります。

〇野菜くずやご飯などの残飯は流さないでください。

〇揚げ物などで使用した油や、

フライパンに残った油は拭き

取るなど、食用油は流さない

でください。

〇トイレで使用する紙はトイレ

レットペーパーと表示されて

いるもの以外使用しないでください。

〇お風呂や洗面台に溜まった髪の毛を排水口に流さないでください。

〇タオルなどの布、たばこやガムなどのゴミを流さないでください。

汚れた水がきれいになるまで、下水道は働き続けます。環境に優しい下水道も、利用されなければ効果がありません。

生活環境向上のためにも、整備地区で未接続となっている皆さん、速

やかな接

続をお願い

します。

〇管詰まりの原因となります。

潮来市下水道課

TEL 63-1111

内線324・330



善意銀行 (12月分・敬称略)

- ・茨城県退職公務員連盟 行方・潮来支部 タオル75本
- ・鹿行法人会潮来地区会 32,000円
- ・匿名 2,000円
- ・日産茨城会 50,000円
- ・潮来市消防団同志会 実行委員会
- ・チャリティゴルフ大会 20,000円
- ・潮来公民館(善意の箱) 1,174円
- ・潮来斎場 5,700円
- ・匿名 米1俵
- ・潮来市陶芸クラブ 15,000円
- ・匿名 米30kg
- ・匿名 10,000円
- ・潮来市佛教会 68,368円
- ・大黒天(善意の箱) 22,073円
- ・ダンスサークル どんぐり 10,290円
- ・JAなめがた女性部 30,000円
- ・水戸ヤクルト 70,000円

自立支援医療の申請書類が変わります

診断書の添付が2年に1回になります

- 平成22年4月1日から、診断書の提出が2年に1回になります。平成21年度中に診断書を添付して申請された場合、平成22年度の更新申請時には診断書の添付は不要です。
- 精神障害者福祉手帳用の診断書で同時申請した場合も同様の取り扱いになります。
- 受給者証の有効期間が経過したあとの申請は新規申請となるため、診断書は必要です。有効期間内に更新申請をおこなっていただきますようご注意ください。
- 受給者証の有効期間は従来どおり1年間です。申請時の所得・保険証の確認も毎年必要です。

平成22年4月1日から

同時申請のための有効期間が選べます

- 受給者証と精神障害者福祉手帳の有効期間が異なるために、手帳用の診断書を使った同時申請ができない方に配慮して、受給者証の有効期間の終期を手帳の終期にあわせて申請ができるようになります。
- 平成22年4月1日以降の自立支援医療申請時に、精神障害者福祉手帳の有効期間の末日にあわせて自立支援医療受給者証の有効期間を設定できるようになります。
- 申請時に手帳の有効期間が1年未満である場合に限り、また、通常は1年間である受給者証の有効期間が3ヶ月や6ヶ月となりますのでご注意ください。



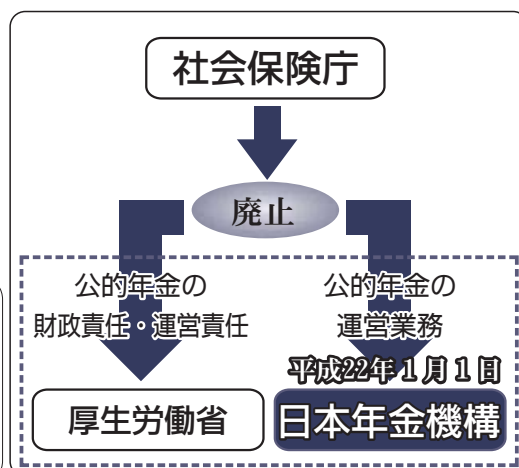
上記にともなう申請書の様式も変更になります。茨城県精神保健福祉センターホームページをご確認ください。申請方法等詳しくは、潮来市介護福祉課（TEL. 63-1111）へおたずねください。

「日本年金機構」が 1月1日からスタート

～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートしました～

国民の皆様の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

- 現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。
- 日本年金機構の設立に伴い、国民の皆様方に何らかの手続きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。



平成21年度 潮来市社会福祉大会の開催

第9回の潮来市社会福祉大会を開催します。一般参加者を広く呼びかけるため、さまざまなアトラクションを企画しましたので、ぜひ市民の皆様の参加をお願いします。

期 日 1月30日（土）午前9時30分～12時30分
会 場 潮来市立中央公民館 大ホール 他
式 典（表彰等） 午前9：30～10：30
講 演 午前10：30～正午

演 題「21世紀の健康づくり」
～地域の中で元気に生きる～

講 師 市来 真彦 先生

（東京医科大学精神医学教室 准教授）

*介護や障がい者のための最新福祉機器の展示もおこないます。お気軽にご来場ください。

お問合せ 潮来市社会福祉協議会 TEL. 63-1296

身体障害者巡回相談のお知らせ

○日 時

2月16日（火）

受 付 午後1時～

診 察 午後2時～

○場 所

かすみ保健福祉センター
（潮来市島須777）

○相談内容

医師（整形外科）、理学療法士、心理判定員、身体障害者福祉司等が身体に障害をお持ちの方のご相談に応じます。相談内容は、以下のとおりです。

- ・補装具の支給判定及び適合判定
- ・医学的、心理学的及び職能的判定
- ・福祉全般の相談

お問合せ

潮来市 介護福祉課

TEL. 63-1111（内線394）

利用を希望される方は、1週間前までに電話予約してください。

ご存知ですか!? シリーズ

茨城県青少年のための 環境整備条例

県では、新世紀の茨城を担う青少年の健やかな成長を願い、「茨城県青少年のための環境整備条例」により良好な社会環境づくりに努めています。

この条例は、青少年の健全な育成を阻害するおそれのある行為を防止し、青少年のための環境を整備することを目的としています。

この条例の目的が十分達成されますよう、市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

優良興行・図書 の 推奨

第7条

興行（映画）又は図書等の内容が、青少年の健全な育成のため特に有益であると認めるときは、これを推奨することができます。

推奨・指定・命令に関する申出

第24条

何人も、以下のことをすることが適当であると認めるときは、その旨を知事に申し出ることができます。

- 優良興行・優良図書等の推奨
- 有害興行の指定の取り消し
- 有害興行・有害図書等・有害器具等の指定
- 有害広告物の除去・内容変更命令

立入調査等

第26条

この条例の徹底を図るため、知事の指定した調査員は、条例により義務を課されている営業所に立ち入り、調査をしたり、その業務について資料の提供を求めることができます。

調査に対して、拒んだり妨げたり質問に対して答えなかったりうそを言ったりしてはいけません。

関係法令の解説

*いわゆる「出会い系サイト」を利用して、18歳未満の者との性的行為や援助交際の勧誘をする書き込みを行うことは禁止されています。

（インターネット異性紹介事業を利用して児童を誘引する行為の規制等に関する法律）

*対償を供与し、もしくはその約束をして、18歳未満の者と性交等をする事（児童買春）は禁止されています。（児童買春、児童ポルノに係る行為等の処罰及び児童の保護等に関する法律）

*酒類・たばこの未成年への販売は禁止されています。（未成年者飲酒禁止法、未成年者喫煙禁止法）

テレクラ・ツーショットダイヤルについては、法律で18歳未満の者の入場・利用が禁止されているほか、条例で18歳未満の者への利用カードの販売・供与が禁止されています。

（風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律、茨城県テレホンクラブ営業に係る利用カード等の販売等の規制に関する条例）

お問合せ 茨城県女性青少年課

TEL. 029-301-2183

茨城県鹿行県民センター 県民福祉課 TEL. 029-133-4110

《広 告》

特別養護老人ホーム

利用者募集中!!

いたこの郷

緑とぬくもりに包まれた憩いの家

特別養護老人ホーム

短期入所生活介護

デイサービス

居宅介護支援事業所

〒311-2402 潮来市大生字大生原804-556

TEL 0299-66-5533

《広 告》

借金を整理して生活を楽しに

相談無料・秘密厳守

債務整理・自己破産・過払金返還請求
不動産登記・会社登記・裁判手続・法律相談

昭和49年 法務大臣認定 黒田 良一
8月開業 司法書士

千葉県香取市山之辺1463-7（国道51号線沿い）

☎0478(58)2777 携帯 080-5030-5665



小林多喜二（1903年10月13日～1933年2月20日 小説家）

「戦争と文学 いま、小林多喜二を読む」

「小林多喜二を売った男 スパイ三船留吉と特高警察」

「小林多喜二伝」「小林多喜二 年譜／党生活者（抄）」など

ようこそ

図書館へ

図書館だより

図書館員おすすめの本 2月 ～ペットと暮らそう～

犬や猫などをはじめ、金魚や小鳥などペットを飼ってるお家が増えてきています。図書館では、そうしたペットと仲良く暮らすための図書資料を多く取り揃え、飼い方・育て方はもちろん、ペットと宿泊できる宿など旅行関係の本も紹介しています。どうぞ、ご利用ください。

2月の児童テーマ棚 ～あかしたいあき！～

「ホットケーキできあがり！」「おまたせクッキー」「ぐりとぐら」「ぎょうれつのできるパンやさん」「ふしぎなキャンディーやさん」などのお話を集めました。

2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						

（■は休館日、□は午後1時から開館）

視聴覚室上映予定表（2階：視聴覚室、席数50・先着順）

日にち	午後2時		出 演	対 象
2月 6日(土)	たまごにいちやん	アニメ		-
14日(日)	荷車の歌	日本映画	三國 連太郎／望月 優子／出演	青少年・大人向け
20日(土)	ポパイV.O.1. 2	アニメ		子ども・青少年向け
28日(日)	女ひとり大地を行く	日本映画	宇野 重吉／山田 五十鈴／出演	青少年・大人向け

第6回 おもしろ理科教室参加者募集！

今回のテーマは「鳥と自然の科学工作」。バードマジックカード・鳥のバランスペン立て・鳥グライダー・折りたたみパズルなど、作って試しての楽しい実験です。

日 時 2月11日（木・祝日）

午後2時～4時

場 所 潮来市立図書館
（集会室）

参加対象 小学生 30名程度
（1・2年生は保護者同伴）

参加費 1人 300円（材料代等）

持ち物 はさみ スティックのり



おはなし会予定表 （2階：お話の部屋）

2月4日(木) 午前11時30分～12時

0～3歳のおはなし会
（子育て広場）
うしほりおはなし会

2月7日(日) 午後2時～2時30分

せつぶん
図書館のおにいさん、おねえさん

2月13日(土) 午後2時～2時30分

氷
いたこおはなし会

2月18日(木) 午前11時30分～12時

0～3歳のおはなし会
（子育て広場）
図書館のおにいさん、おねえさん

2月27日(土) 午後2時～2時30分

おともだち
うしほりおはなし会

8月から“おもしろ理科先生”による楽しい理科教室をはじめました。

図書館のイベント



10月25日(日)

「学生フォーミュラカー展示」

茨城大学の学生がフォーミュラカーを組み立てているところだよ。すごい！



11月29日(日)

「マツボックリのクリスマスツリーに魔法の水で雪を降らせよう！」

魔法の水をかけ、乾かしたら雪になったよ！ふしぎだね。

お問合せ 潮来市立図書館 TEL. 80-3311 FAX. 64-5880

水戸藩ゆかりの長勝寺に、九代藩主、斉昭公の扇子が伝わっています。この扇面には、

明きとば 心の内のならひとて やみの夜にさへ 立寄にけり

とあり、明るく日のあるうちにとの心 積もりにもかかわらず、こんな時刻になってしまいましたが、どうしてもお訪ねしたい気持ちから立寄りました…という内容の歌が書かれています。

では、烈公（徳川斉昭公）の長勝寺訪問はいつだったのでしょうか。行方市富田、庄屋の家柄であった惣助羽生家の古文書に香取、鹿島神宮参詣の折に来訪の記録があり、これを近世史に造詣の深い植田敏雄先生がお調べくださっています。

「斉昭 卿 様御 巡 見惣助宅御昼食諸事控」の中に天保5（1834）年3月18日昼、羽生家から牛堀の源之丞、長国寺を經由して、潮来へ入って石田家へ立寄り、平右衛門（宮本家）へ宿泊、翌19日は200艘もの引舟を伴って潮来の対岸である十六嶋から牛堀前ト杭、西代、佐原、津ノ宮から香取神宮へ入り、昼食をとって装束を改め、丁寧な参詣の後、佐原の伊能家から潮来へ帰ったのが四ツ時（夜9時半頃）とあり、その夜長勝寺お立寄りと書かれています。

扇子に認められた歌はその時のもので、斉昭公が夜分にも拘わらず長勝寺に義公の足跡を尋ねられた心境を彷彿させるものです。

ちなみに長勝寺は、元禄年間に二代藩主光圀公の肝煎によって伽藍が再興され、今日にその風趣をとどめています。

潮来市文化財保護審議会委員 谷 玄明

第41回

シリーズ 潮来市の誇れる文化

烈公の扇子



日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 こころの健康相談(か)	2 子育て広場(中)	3 マタニティ・セミナー(か) 子育て広場(中)	4 子育て広場(図) 4ヶ月児育児相談(か) (H21. 9月生)	5 子育て広場(中)	6
7 +当番医 石毛医院 ☎62-2523	8 いきいき健康体操(か)	9 子育て広場(中)	10 子育て広場(中) 7ヶ月児育児相談(か) (H21. 6月生)	11 建国記念の日 +当番医 久保病院 ☎64-6116	12 子育て広場(中)	13
14 +当番医 延方クリニック ☎66-1873 第4回 水郷美術展覧会(牛)	15 ストレッチ体操(い)	16 マタニティ・セミナー(か) 子育て広場(中)	17 お元氣会(い) 子育て広場(中)	18 子育て広場(図) 1歳6ヶ月児健診(か) (H20. 7月生)	19 子育て広場(中) 3歳児健診(か) (H18. 11月生)	20 潮来あやめ寄席(潮) 第17回 津知公民館まつり 第8回 牛堀公民館まつり
21 +当番医 船坂医院 ☎66-1285 第17回 津知公民館まつり 第8回 牛堀公民館まつり	22	23 子育て広場(中)	24 子育て広場(中)	25 子育て広場(図)	26 子育て広場(中) 1歳児育児相談(か) (H21. 2月生)	27

28
芸音楽祭(潮)

+当番医
仲沢医院 ☎63-2003

2 February 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
(潮) … 潮来公民館
(牛) … 牛堀公民館

◎ 今月の納税は、国民健康保健税の第八期分・下水道事業受益者負担金の第四期分です。

「ふれあい
イキイキ」

サロンでは毎回ティータイムがあり、今回は宮崎エイ子さん（日の出）のご厚意により、参加者の皆さんに、ゆず茶が振る舞われました。ゆずは、ビタミンC・P、カルシウムなどのミネラル、ペクチン、クエン酸などを多く含んでいます。ビタミンCには疲労回復の効果も！



○民謡を習っていた頃を思い出し、楽しく過ごしました。石井キミさん（島須）
○楽しかったので、また参加したいと思います。関川千代江さん（島須）
○皆さんと一緒に歌うことができて楽しかったです。今後は体操なども取り入れていただきたいと思います。匿名（日の出）
○保健師さんに「健康相談」をしたところ、一度、医療機関を受診するよう勧められました。受診したところ、先生に来て正解！と言われました。その後、健康を意識して改善に努め、数値が正常値に戻りました。「意識することが大切なんですね」匿名（日の出）

市民☆健康カード表面

[illegible]

**潮来市
市民☆健康カード**
「あれあれ、イキイキと健康サロン」
ひとり暮らし・高齢・障害者カードづくり活動



発行元：潮来市市民健康福祉センター
（ 所：潮来市会館 117）

市民☆健康カード裏面

「市民立健康カード」の特典とは
 ◎このカードは、ポイント制を設けており
 「健康チェック」1回実施で1ポイント。
 全10回10ポイント貯まると、下記の特典が
 受けられます。「健康チェック」でポイント
 を貯めよう！
 ★特典は下記◎4件全部を各1回ずつ無料
☐ 1 選の駅たいこ・グラウンドゴルフ無料
☐ 2 選の駅たいこ・足湯無料。
☐ 3 ヘルスランドさくらで入浴料無料。
☐ 4 市民プール入場無料。
 ●有効期限：平成21年4月から23年3月

●1回目1Pointで全10回10Point。健康チェックの実施日はかすみ保健福祉センターで要約	
Point 1 - - - - -	Point 1 - - - - -
かすみ保健福祉センター①	かすみ保健福祉センター②
Point 1 - - - - -	Point 1 - - - - -
かすみ保健福祉センター③	かすみ保健福祉センター④
Point 1 - - - - -	Point 1 - - - - -
かすみ保健福祉センター⑤	かすみ保健福祉センター⑥
Point 1 - - - - -	Point 1 - - - - -
かすみ保健福祉センター⑦	かすみ保健福祉センター⑧
Point 1 - - - - -	Point 1 - - - - -
かすみ保健福祉センター⑨	かすみ保健福祉センター⑩

飲酒運転撲滅都市宣言のまち・いたこ

人口のうごき 1月1日現在
()内前日比

総数	30,694人 (-23)	男	15,186人 (-13)	女	15,508人 (-10)	世帯数	10,729世帯 (+6)
----	---------------	---	---------------	---	---------------	-----	---------------

平成22年
1月14日発行

編 集：潮来市総務部 秘書政策課
発行者：潮来市長 裕田 千春
潮来市役所 茨城県潮来市辻626
〒311-2493 TEL 0299-63-1111

市長へのたより
FAX 0120-874-880
E-mail mayor@city.itako.lg.jp
潮来市のホームページ
<http://www.city.itako.lg.jp>
携帯電話サイト
<http://www.city.itako.lg.jp/mo>
メールアドレス
info@city.itako.lg.jp

市の木



市の花



市の鳥



潮来市携帯電話
サイトへアクセス