

## み~んな元気 食は、元気の源



## ◇だむのの運量って?



果物には、健康や美容に役立つ「ビタミン類、カリウム、食物繊維」などの栄養素が豊富に含まれており、日々のデザートや間食に取り入れることで、栄養バランスを整えることにつながります。今回は、健康に良い食べ方や果物の適量を紹介します。

#### 生で食べよう!

ドライフルーツやジャム、 缶詰の果物は、糖分が多く含まれ ているため、**お菓子の仲間になりま す。**旬のものを生で食べるのが栄養 価も高く、お勧めです!

#### 間食として食べよう!

果物には"食物繊維"も含まれているので、洋菓子や和菓子などのおやつと比べると、**血糖値の上昇が緩やかです。** 

### 



果汁100%のジュースは、食物繊維が少ないので、果物を食べたことにはなりません。

ヘルシーで体に良いイメージのある果物ですが、「果糖」という糖分も多く含まれています。 この「果糖」は体内に吸収されやすく、

### 摂りすぎると中性脂肪を上昇させ、肥満の原因 につながります。

体に良いからといっても果物の食べすぎは、肥満につながるということを覚えておきましょう!

## どのくらいの量が適量?

### 果物の目安量は 1日 80kcal です

| 毎日摂りたい食品! | 正しい量を | 覚えましょう!

**りんご・梨** 1/2個 いちご 大8~10粒 中15粒

**みかん** 中2個



**もも** 1個



**柿** 1個



この中から、**1日1種類** 選んで食べると ちょうど適量 (80kcal) になります

**バナナ** 1本



**きんかん** 6~7個



1日に2種類または2回食べたい時などは、 半量ずつにして食べましょう

**キウイ** 大1.5個



**巨峰** 約10粒



**すいか** 小1/8個



メロン 中1/4個



**いちじく 🍃** 中3個

## 「こころとからだの健康カレンダー」 をご利用ください

#### 3月の地区回覧で「こころとからだの健康カレンダー」が全戸配布されます。是非ご活用ください。

- : ①壁掛け式のカレンダー
  - ②育児相談・健診予定が一目でわかります。
  - ③毎日の「体重」・「歩数」・「血圧」の記録ができます。
  - ④毎月の余白、巻末に、以下のお知らせが掲載されています。 「お口の健康 | · 「母子保健事業一覧 |

「こどもの予防接種一覧」

「健康診断・各種がん検診について」・「不妊治療費助成事業」

「高齢者インフルエンザ」・「高齢者肺炎球菌」

「医療機関一覧 | · 「AED (自動体外式除細動器)設置施設一覧 |

※カレンダーは、市役所、中央公民館、かすみ保健福祉センター≪ひまわり≫にあります。



お問合せ)

潮来市かすみ保健福祉センター《ひまわり》TEL.64-5240



## 地区健康教室NOW



区長(健康推進員)の呼びかけで市内各地区で開催されている『保健師と管理栄養士による地区健康 教室』が好評開催中です。その中の一部の地区の状況をご紹介します。

#### 死亡リスク要因として、喫煙・高血圧・運動不足などの個人の生活習慣が関係

#### = 参加した皆さんの声~江寺地区~ =

『飲酒、喫煙は死亡リスクを大きくするのか。 なかなかタバコは止められないんだよなあ。』 『お酒とおつまみのピーナッツは止められない。ピーナッツはからだに良いと聞いたから。 でも、食べ過ぎは良くないことを知った。酒も ほどほどにしないとね。』



食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、睡眠不足、喫煙などの生活習慣が、血液検査や血圧測定などの健診結果にそのまま反映されます。健診結果を良くないまま放置すると脳卒中や心臓病を起こしやすくなるなど、死亡リスクが高くなります。~保健師~

那智

健康的な生活をおくるためのひとつの方法として、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。それには、悪い習慣、良い習慣とは何かを知ることが大切です。あなたに合った生活習慣について、保健師・管理栄養士と一緒に考えてみましょう。

☆潮来市ホームページに「地区健康教室」参加者の意見が掲載されていますので是非ご覧ください。

# 健康アップ教皇 (シルバーリハビリ体操) に参加して仲間とおしゃべりしながら 楽しく健康づくりをしましょう!



平成27年度	健康アップ	プ教室上学	片期日程表

中央公民館(第2·4木曜日) TEL.66-0660	4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、 8/13、8/27、9/10、9/24
潮来公民館(第1·3火曜日) TEL.62-3522	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、8/18、9/1、9/15
津知公民館(毎週金曜日) TEL.62-4755	4/3、4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25
延方公民館(第3木曜日) TEL.66-6011	4/16、5/21、6/18、7/16(会場の都合により中止ですが調整 予定です)、8/20、9/17
大生原公民館(第2木曜日) TEL.67-5898	4/9、5/14、6/11、7/9、8/13、9/10
牛堀公民館(第4火曜日) TEL.64-5230	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22



各公民館 午前10時から 1時間30分程度

#### その他

- ・各自、飲み物・バスタオルをご持参のうえ、運動できる 服装でご参加ください。
- ・当日の参加も可能です。各公民館に備え付けの登録用紙 に記入して、教室に参加してください。
- ・開催日は、会場等の都合により変更になる場合がありま すので、各公民館までお問い合わせください。
- ・公民館等まで行くことができない、集会所等で開催して ほしいという場合には、ご相談ください。(ご希望に添 えない場合があります。その際はご容赦ください。)



潮来公民館での風景

#### 〈指導出リーダー・メンバーからひととと =

・潮来公民館では、毎月第1・3火曜日に活動しています。参加者は20名前後で介護予防(介護 状態にならないように予防する)のための体操をしています。各地区公民館などでも行ってい ますので、みなさまの参加をお待ちしております。

#### ◇参加学の声 =

・友達に誘われて5ヶ月くらい前から参加している。体を動かした後は気持ちが良く、毎週でも 参加したいと思った。家から外に出てみんなと会えることが楽しみです。

お問合せ 潮来市保険年金課 TEL.63-1111 内線123・124

## 子育で情報

## 幼稚園の活動報告

#### 延方幼稚園 Tel66-2533 FAX66-3569

1月14日(水)園外保育で 鹿島神宮に行きました。鹿島神 宮駅で、自分で切符を買って一 人ずつ改札口を通って、電車に 乗って帰りました。



1月19日(月)から延方幼稚園大相撲初場所を開催しました。伝統ある延方相撲の由来を聞いたり、友だちと取り組んだり、ご家族の方にも観戦してもらいました。ホールいっぱいに



「どすこい」のかけ声が響きました。

2月4日(水)園外保育で、市立図書館に行って来ました。 館長さんの話を聞いたり、自分 で絵本を借りたりしました。ま た、館長さんに絵本を読んでも らいました。



#### うしぼり幼稚園 TEL64-5766 FAX64-5639

#### 1月23日(金) 牛堀中学校交流

2年生のお兄さんやお姉さんとかるた取り・こま回し・あやとり・折り紙・お絵描き・たこ焼きコーナーでいっぱい遊んでもらいました。こま回しに挑戦したお兄さん達。みんな真剣です。



#### 2月3日(火)節分

毎年、青年会議所の皆様の協力で節分の行事をします。怖くて泣いてしまう子もいましたが、勇気を振り絞って「鬼は外」と大きな声で豆蒔きをして鬼退治をすることができました。子ど



も達も心の中の悪い鬼を追い払うことができたようです。

#### 2月10日(火)お別れ遠足

大洗アクアワールド イルカショー・ペンギンショー・珍しい魚等に興味を持って観察してきました。年長組は、責任をもって年中組の面倒を見たりふれ合ったりしてお別れ遠足を楽しんできました。



## 認定子ども園の活動案内

※園の事業案内と子育てのご相談も 専門の保育士がご相談にのります。

#### 慈母学園(慈母保育園·慈母幼稚園)Tel66-0624 FAX94-5885

当学園では、まだ幼稚園・保育園に入園していないお子さんを対象に<u>子育て支援「わくわく教室」</u>を開催しています。みなさん、是非遊びに来てください。

- 1. 時 間 毎週水曜日 10時~正午まで
- 2. 持参品 タオル・帽子、水筒、親子共に室内履き

<u>ベビーマッサージ</u>を行っています。生後2カ月からできます。(予約不要)

- 1. 時 間 毎週水曜日 10時~正午まで
- 2. 持参品 バスタオル

※今年度の「わくわく教室」は3月11日(水)フォトフレーム作りで終了します。 平成27年度は4月下旬より開催する予定です。詳しくは、当学園のホームページをご覧ください。

#### こひつじ園(小羊保育園・小羊幼稚園 TEL80-1333)ホームページ http://suigom.p1.bindsite.jp/

春のおとずれが待ち遠しいですね。今月も親子で楽しいひとときを過ごしましょう。ご参加お待ちしております

○3月16日(月)午前10時~11時頃 「今年度最後だよ!」 ~親子でリトミックタイム♪~ こひつじ園遊戯室にて、こひつじ園リトミック講師のピア ノのリズムに合わせて親子リトミックタイムを致します。み んなで楽しく、親子で触れ合いながら体を動かしましょう☆

- ■持ち物・・・飲み物、帽子、着替え 等
- ○4月13日(月)午前10時~11時頃 ~園のおもちゃで遊ぼう♪~

こひつじ園の特別おもちゃで、工夫を凝らして遊びましょう。お子さんの興味のあるおもちゃで、またお友だちどうしの交わりの中で楽しく遊びましょうね。ぜひ、どうぞ★

#### ★園庭開放のお知らせ

毎週月曜日〜金曜日(午前10時〜11時)に園庭開放を行っています。どなたもお気軽に遊びにいらして下さい。

#### ★子育て相談 ~いつでもお気軽にどうぞ!~

すくすくラミーの時や園庭開放の時、また電話などでお聞きしたいこと相談したいことなどありましたらお待ちしています。(守秘義務は厳守します。)

#### ★次回の予定

ホームページでもお知らせしていますので、ぜひご覧下さい。「認定こども園こひつじ園」で検索してみてください♪

お問合せ 潮来市市民福祉課 TEL.63-1111 内線385 ~ 388

## ニセ電熱詐欺 投資詐欺にご注意



突然自宅にかかってきた電話、見覚えのない会社からの投資商品のパンフレットには、あなたの大事な資産を狙った詐欺の可能性があります。

#### 身内を装った二セ電話詐欺

「電話番号が変わった」は詐欺 「会社の小切手を失くした」は詐欺 「事故を起こした」は詐欺 「逮捕された」は詐欺 「病気になって高額な医療費がかかる」は詐欺



#### 投資詐欺

その「もうけ話」大丈夫ですか? 詐欺的な投資勧誘にご注意ください。

「未公開株・金・社債・外貨・レアメタル・シェールガス・ダイヤモンド エコ・環境・バイオ・IPS・当選番号を教える等 | **必ず儲かる**は詐欺

### 

電話に出る時は以下のことを心掛けてください。そして必ず確認を取って誰かに相談して下さい。

#### チェックすること

離 あなたは誰?

何 これは詐欺の電話?

目 的 目的は私のお金?

手口

急がせる。自宅や駅に代わりの人を行かせる。 レターパックで送る。コンビニATM指定。

怪しい電話は話さずに切る。話を聞くことになってしまったら、相談できる人、消費生活センター、 警察に連絡して下さい。

お問合せ 潮来市消費生活センター TEL.62-2138 【相談日】月・火・木・金曜日(午前9時30分~正午、午後1時~4時)

《広告》

### 広告募集「広報いたこ」へ 広告を掲載しませんか!

潮来市では、「広報いたこ」「潮来市公式ホームページ」に有料広告掲載される方を募集しています。

詳しくは、潮来市役所 秘書政策課まで

〒311-2493 潮来市辻626

**3**0299-63-1111 FAX 0299-80-1100



《広告》

## 借金の整理 交通事故 離婚 不動産

まずは弁護士にご相談ください

#### 神栖ひまわり基金法律事務所

■■●弁護士 瀧 智英 (茨城県弁護士会所属) ■■■ TEL 0299 (91) 1171 (完全予約制) 茨城県神栖市大野原4-7-11 鹿島セントラルビル新館5階 http://kamisuhimawari.com/

## 被災住宅復興支援事業(利子補給) をご利用ください

被災者が民間金融機関等からの借入金を利用して<u>自己居住用住宅の補修等</u>を行う場合の負担 軽減を図る制度「被災住宅復興支援事業(利子補給)」を引き続きご利用ください。

#### 「被災住宅復興支援事業(利子補給)」の概要

#### ○利子補給対象者:

東日本大震災により「り災の判定」を受けた自己居住用住宅の補修等(地盤改良等の液状化対策工事や擁壁復旧工事等の宅地復旧工事も含む)のため金融機関から資金融資を受けた方

①全壊・大規模半壊・半壊 ②一部損壊 ※金融機関については、都市計画課にお問い 合わせください。

#### ○対象とならない方:

①の方で被災者生活再建支援制度の支援金300 万円の受給者及び受給予定者(住居を解体、また は解体を予定している方) ○利子補給期間:借入から5年間

○借入対象期間:

平成23年3月11日から 平成27年3月31日まで(期間延長見込)

○申請期間:

平成27年10月30日まで(期間延長見込) ※詳細は後日広報予定

○利子補給率:利子2%以内の借入利率に

相当する額

#### ○利子補給表

区分	利子補給対象 融資限度額	年間利子補給限度額 (2%)	利子補給期間
住宅復旧(補修・建設・購入)	6,400千円	128千円	借入金に係る利子の支払い開
宅地復旧	3,900千円	78千円	始日から5年以内。ただし、 無利子期間又は利子支払い猶
住宅復旧+宅地復旧 (※宅地復旧工事を伴う場合)	10,300千円	206千円	予期間等がある場合には、当該期間も含め5年以内とする。

※宅地復旧工事とは、液状化被害の対応工事(地盤改良、アースドレーン工法等)、擁壁復旧工事

#### ○申請に必要な書類

- ①利子補給金交付申請書(様式第1号)
- ②個人情報確認同意書(様式第2号)
- ③住宅復興資金に係る金銭消費貸借契約書の写し
- ④住宅復興資金の償還表(返済予定表)の写し
- ⑤工事請負契約書の写し又は売買契約書の写し
- ⑥り災証明書:税務課発行
- ⑦納税証明書(市税に未納がないこと):税務課発行
- ⑧固定資産税土地・家屋課税明細書:毎年税務課から郵送
- ⑨住民票謄本:市民課発行
- ⑩戸籍謄本(※親族が借入した場合):市民課発行 ※⑨⑩については、②の提出があれば不要。 ただし市内に本籍・住民票があること。

※申請用紙は都市計画課にあります。潮来市ホームページからダウンロードもできます。

お問合せ 潮来市都市計画課 TEL.63-1111 内線346

#### 《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 Ta.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

#### 《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

## 潮来市国民健康保険加入者の皆様へ

4月1日(水)からの国民健康保険被保険者証は、**3月下旬頃に届くよう郵送します**。

#### 

#### 就職して新しい健康保険証の交付を受けた方

・国保を喪失する手続きが必要となります。

**持参するもの** 国保保険証・新しい健康保険証

窓 🔲 3番(市役所本庁舎 1 階)

#### 郵送ではなく窓口での交付を希望する方

特参するもの 印鑑・身分証明書 受付締切 3月13日(金)

**交付日** 3月17日(火)以降

※交付の際は、身分証明書をお持ちください。世帯 主の方がお越しになれない場合は委任状が必要と なります。

## 転出している学生の方(就学などによる転出後も引き続き潮来市の国保を使用する場合)

・学生保険証の交付手続きをお願いします。(毎年手続きが必要です。)

持参するもの 印鑑・在学証明書

※世帯主の方がお越しになれない場合は委任状が必要となります。

#### 退職国保(緑色)の被保険者証をお持ちの方

・保険証の有効期限は、65歳の誕生日の当月(1日生まれの方は、誕生月の前月)までとなります。有効期限が切れる前に、一般国保(オレンジ色)の保険証を郵送します。

## 潮来市国民健康保険高齢受給者証 (ブルー) をお持ちの方

・現在お持ちの受給者証を、継続してご使用ください。 (毎年8月1日更新)

#### 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

・現在お持ちの保険証を、継続してご使用ください。 (毎年8月1日更新)

お問合せ 潮来市保険年金課 TEL.63-1111 内線125

## City News Flash

### **ア**んだ成果を発揮! 潮来市悠々塾発表会 開催!

1月29日(木)、富士屋ホテル別館開花亭において「潮来市高齢者大学 悠々塾 発表会」が開催され、200名を超える高齢者が参加しました。5月に開講した悠々塾は年間5回の講座を実施し、今回の発表会で作品の展示や、学んだ成果を披露しました。ステージ上では、塾生の皆さんのはつらつとした表情が見受けられました。

発表会後のアトラクションでは、軽部美智子さんによるミニ歌謡ショーが行われ、会場は大いに盛り上がりました。

今後も、学ぶことを忘れず有意義な時間を過ごしていきましょう。



コーラス講座

#### 潮 来市長選挙・ 潮来市議会議員補欠選挙

2月8日(日)、潮来市長選挙・潮来市議会議員補欠選挙が行われました。結果は次の通りです。

#### 当日有権者数

男 11,892人 女 12,228人 計 24,120人

#### **瀬栗洞長選挙** 投票率 71.84%

候補者指名	得票数
はら浩道(当)	9,366票
まつた千春	7,278票
松崎ちか	532票

#### 類聚前議会議員補欠選挙 投票率 71.80%

候補者指名	得票数
ぬまり真一郎(当)	8,996票
いいじま康弘(当)	5,808票
植田義継	1,787票

## $C_{ity} N_{ews} F_{lash}$

### 料公衆無線LAN「ITAKO Free Wi-Fi」のサービスが始まっています

スマートフォン、タブレットの普及により、旅行先での情報検索や、フェイスブック・ツイッター等のSNS による通信が盛んになっており、旅行先でのWi-Fi環境の需要が高まっています。

特に、携帯回線契約のない外国人旅行者にとってWi-Fi環境は重要です。観光庁のアンケートによると、外国 人旅行者の約4割が「無料公衆無線LANが使えないことに困った経験がある」という結果が出ています。そう いった中、市では外国人観光客の誘致に取り組むにあたり、Wi-Fi環境の整備は重要課題ととらえ、整備を行っ ています。(3月12日現在、市内で約20カ所の利用が可能です。)





#### ①無料でWi-Fiに接続できます =

携帯回線契約のない外国人も視野に入れ、携帯通信事業者にとらわれないキャリアフリーで無料利用できま す。設置事業者により登録方法・接続条件等が異なりますが、簡単な登録をするだけでWi-Fiに接続できます。

- ●日本人旅行者向け: 1時間の接続を4回、1日最大4時間の利用が可能です。
- ●外国人旅行者向け:観光商工課および水郷潮来観光協会にて発行しているID/PASSカードを受け取り、IDと パスワードを入力することで、14日間利用可能です。

#### ②ITAKO Free Wi-Fiのポータルサイトを公開しました

Wi-Fiに接続するとまず潮来市のポータルサイトが表示され、潮来市の観光情報をはじめ、Wi-Fi設置事業者の営 業情報やお買い得情報などもわかるほか、ITAKO Free Wi-Fiサービス提供施設も掲載しています。

## 内さん 自治功労者表彰

2月9日(月)、茨城県市町村会館において、木内洋子 さん(辻地区)が、23年間にわたる行政相談委員として の活動が認められ、自治功労者表彰を受けられました。

木内さんは、平成3年から行政相談委員として地域住 民の身近な相談相手となり、多くの助言を行い、問題の 解決に努め、相談者と行政のパイプの役割を担っていま す。ご尽力ありがとうございます。



橋本知事と木内さん

## 成26年度 茨城県統計功労者表彰式

1月21日(水)、茨城県庁舎において「平成26年度茨 城県統計功労者表彰式」が行われました。

この表彰式において永年の統計業務に対する貢献が認 められ、統計調査員である根本 康司さん (潮来五丁目 地区)、中野 榮さん (水原地区)、大川 一人さん (辻地 区)、井上 精二さん(日の出地区)が受賞されました。 おめでとうございます。

#### 茨城県知事表彰





茨城県統計協会総裁表彰

根本 康司

榮 中野

大川 一人

井上 精二

#### 《広告》

#### 常 PA

内 科 整形外科

外 科 人工透析

|土 午前 9 時 ~ 12 時曜 午後 2 時 ~ 5 時 月午前9時 ~ 12 時 金 午後2時半~ 7 時

【 お車で送迎いたします(無料) 】

※詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい。 電話 0299-63-1101

《広告》

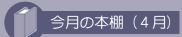
## 太陽光発電

二の年記』を始めませんか?

家族!家計!日本!そして地球環境!全部に貢献! 太陽光発電の設計・施工・販売【産業用も可】

建設業許可茨城県知事 般-23第31782号

地元・自社施工販売の 有限会社 赤嶺電研企画 お問合せは 0299-69-7909 (TEL/FAX) 鹿嶋市荒野1393-3 (中野東小近く 実機あります。見学歓迎)



#### 「新社会人に贈る!仕事のしかた&ビジネスマナー」

これから働きはじめる社会人にとって、仕事をすることは未知の体験がたくさんあると思います。どんな仕事をするのか、どんなことを成し遂げていくのか、社会人としてどのように成長していくのか考えることはとても大切なことです。今回は、働くことの意味や仕事のしかた、社会人に必要なビジネスマナーとして、挨拶の仕方、電話のかけ方、文書の書き方、コミュニケーションの取り方など、仕事に役立つ様々な資料をご紹介します。



図書館だより

#### **原童焼集(4月)** 「がっこう大好き!」

4月から小学校に入学した1年生はもちろん、進学した2年生から6年生も、新しいお友達や先生にドキドキ、ワクワクしているころではないでしょうか。そんな気持ちがよーく分かる絵本をたくさん集めました。学校でも図書館でもドキドキ、ワクワクしましょう。

#### ◎上映会のお知らせ◎ (4月)

- ◎図書館2階視聴覚室で上映いたします
- ◎すべて入場無料です ◎申込みは不要です

日にち	時間	作品	出 演	対 象
4月18日 (土)	午後1時30分~	ムーミン・パペット・ アニメーション	_	子ども向け
4月19日 (日)	午後1時30分~	笑う大天使 (ミカエル)	上野 樹里/ 関 めぐみ/ 出演	青少年向け

#### イベントのお知らせ

#### 

4月23日(木)は「子ども読書の日」、4月23日(木)~5月12日(火)は「こどもの読書週間」です。これを記念して、潮来市立図書館では「図書館ま

つり」を開催します。小学生や親子が一緒に楽しめるイベントをたくさん用意していますよ♪お楽しみに!

#### 図書館からのお知らせ

## ○読みたい本のリクエストをお待ちしております!・・・・・

平成26年4月~平成27年2月まで、市民の皆様からお受けしたリクエストは約1,500件です。図書館では毎年、約4,500冊以上の新刊本を購入しており、リクエスト受付で購入しているのは、全体の3分の1になっています。市民の皆様が読みたい・知りたいと思う本がありましたら、ぜひ、図書館にリクエストしてください。小説や絵本だけでなく、実用書・教養書・専門書まで幅広くお受けしております。リクエストに関する詳しい申込み方法は図書館員までお尋ねください。

#### 4月の図書館カレンダー

※休館日は、4月15日(水)館内整理日となります。

お問合せ 潮来市立図書館 TEL.80-3311 FAX.64-5880

#### おはなし会予定表(2階:お話の部屋)

4月5日(日)午後2時~午後2時30分

「学校(がっこう)」のおはなし 図書館のおにいさん・おねえさん

4月11日(土)午後2時~午後2時30分

「たまご」のおはなし 図書館おはなしボランティア

4月16日(木)午前11時30分~正午

0 ~ 3歳児のおはなし会 (子育て広場/市立図書館) 図書館のおにいさん・おねえさん

4月19日(日)午後2時~午後3時

「子ども読書の日特別版」 図書館のおにいさん・おねえさん

4月22日(水)午前11時30分~正午

0~3歳児のおはなし会 (子育て広場/中央公民館) 図書館のおにいさん・おねえさん

4月25日(土)午後2時~午後2時30分

「お弁当(おべんとう)」のおはなし 図書館おはなしボランティア

#### **水郷まちかぐギャラリー展示案内**

入場無料・月曜日休館

期間	催し物名	展示内容	宮│ 備考
3/10(火) ~ 15(日)	潮来写友会写真展	写真	午前10時~午後5時 初日は午後1時から 最終日は午後3時まで
3/17(火) ~22(日)	稲敷写真展	写真	午前10時~午後5時 初日は午後1時から 最終日は午後3時まで
3/27(金) ~ 29(日)	日本習字 中村支部教室 文化祭	書道	午前10時~午後5時 最終日は午後3時まで
4/1(水) ~5(日)	小屋野幹雄 絵画展	絵画	午前10時~午後5時 最終日は午後3時まで
4/8(水) ~12(日)	押し花・ レカンフラワー展	押し花(華の会)	

お問合せ 水郷まちかどギャラリー TEL.63-3113

## 第 95 口

土

Saturday

**Friday** 

# 人勝寺 0

伊能鳳後の句碑=

ン源頼朝お手植の伝説もある梅の古木重厚な茅葺佛殿の左側に、文治梅と称 今年も見事に花をつけま. 文化十一年 (一八一四 流暢な筆跡を刻む、 した。 俳

は 仲冬筆弟建 鳳貨

から開基は源頼朝、 殿の時に立つる所なり」とあるところ 勝 「寺は文治元年に始まり、 寺 北條高時寄進と伝わる古の鎌倉時代の元徳二年 寺の創設は文治の 右大将

一步尚

ಕ್ಕ

伊能忠閭 右衛門家に隠棲して多くの門人達を指導 佐原の伊能三郎右衛門分家の人で本名は 晩年は妻の実家潮来の榊原吉

月

Jかれた、鎌倉円覚寺十六世清拙.正 澄この銘文は長勝寺住職の依頼を受けて 一八五年としています。(寺紋は笹竜胴)

金

書かれた、鎌倉円覚寺十六世清拙 正

住した禅僧でした。請で鎌倉に入り、 思わせる句も見え、 「客船夜箔 「海雲日! かいうんひによる! の をようこく 楓き あっ 国 こ の (拙和尚は中国から来朝 橋点 日横 青山崢嶸」と寺の山号 の蘇州をしのぐ趣を伝え、更 の蘇州をしのぐ趣を伝え、更 将語のはいるとのでももます。 はどすったものをじょう の蘇州をしので趣を伝え、更 でいまります。 でいまり。 掛替のない名鐘と言えるので の詩になぞらえて、 後 文学的にも歴史資料 後に京都の名刹にまから来朝、高時の57 銘中に潮来の景 と寺の山号を 更に 和 ŧ

7K Wednesday

木

Thursday

を

ます。 さに禅ん 銘との出逢いによって俳人も、伝説の文治梅を愛で、 感動の名句が生まれたのでしょうか。 回とりあげた 一寺の由緒に香を添える所以であり  $\sqrt{1}$ しぶみ」 格調高い 「伊能鳳後」 0 ŧ 鐘

火

Tuesday

Monday

潮来市文化財保護審議会委員 伊能忠敬を輩出

Sunday

谷

玄明

マタニティセミナー 潮来保育所入所式 桜まつり (イベントあり) 第31回 権現山桜まつり(3/29~4/12) 11 9 10 子育て広場(図) 子育て広場(中) 4ヶ月児育児相談(か) (H26.11月生) 18 16 子育て広場(図) 子育て広場(中) 1歳6ヶ月児健診(か) (H25.9月生) 3歳児健診(か) (H24.1月牛)

3 4 **April** 5 6 8 子育て広場(中) 子育て広場(中) +当番医 市立小学校入学式 市立中学校入学式 市立幼稚園入園式 石毛医院262-2523 第31回 権現山桜まつり(3/29~4/12) 12 13 15 14 +当番医 子育て広場(中) 子育て広場(中) 牛堀整形外科☎64-2888 7ヶ月児育児相談(か) (H26.8月生) 第31回 権現山桜まつり  $(3/29 \sim 4/12)$ 22 23 19 21 *20* 24 25 アントラーズ ホームタウンデイズ 子育て広場(中) 子育て広場(中) 子育て広場(図) 子育て広場(中) 1歳児育児相談(か) マタニティセミナー (H26.4月牛) 潮来の日(カ) + 当番医 仲沢医院☎63-2003 26 27 30 28 29 昭和の日 ● 実施場所 ● 子育て広場(中) 子育て広場(図) (か)…かすみ保健福祉センター《ひまわり》 (中)…中央公民館 +当番医 +当番医 (図)…市立図書館 大久保診療所 延方クリニック **2**62-2506 **2**66-1873 (カ)…県立カシマサッカースタジアム

広報いたこ 2015 11 3月号 Vol. 168

## 

2月6日(金)、牛堀中学校に「第34回全国中学生人権作文コンテスト」の 感謝状が贈呈されました。このコンテストは、法務省人権擁護局、全国人権擁 護委員連合会主催で、中学生が日常の家庭生活や、学校生活で得た体験に基づ く作文を書くことを通し、豊かな人権感覚を身につけることを目的に毎年実施 されています。感謝状は、水戸地方法務局鹿嶋支局の川﨑支局長から生徒会副 会長大崎葵さんに手渡されました。



大﨑さん



川﨑支局長

川﨑支局長は、「同校からは、先輩方を含め長年にわたり、たくさんの応募を いただいています。これからも、他を思いやる心を育んでいただきたい。また、 困ったことがあれば、配布されている「子どもの人権SOSミニレター」等を使っ て悩みごとを相談してほしいと話されました。

贈呈式では、1月24日(土)に文部科学省講堂で開催された「全国いじめ問 題子供サミット」に参加した森内 晴南さんから、生徒全員にサミットで議論し た内容が報告され、交流サイト (SNS) でのいじめ問題に立ち向かうための決 意表明が伝えられました。



森内さん

全国いじめ問題 子供サミット 決意表明

私たちは、『傍観者を卒業します』 『コミュニケーションを大切にします』 『いじめが起きない環境をつくります』

いじめはどの子どもも、被害者、加害者となる可能性があり、大人の気づきにくいところで 起こります。いじめが重大な人権侵害であることを理解し、大人が模範を示しましょう。 また、携帯電話等の適切な使用について、家庭で話しあいましょう。

## STANDOWN SHENDS OF BELLEVILLE

秘密は守ります 相談は無料です

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談はこちら 子芒等の人類110番 1734-01120-007-1110

受付時間 平日 午前8時30分~午後5時15分(全国共通・通話料無料)



法務省人権擁護局 全国人権擁護委員連合会

## ■ どんどん歩く わくわく食べる いきいきぶれあつ 健康都市いたこ ==

人口のうごき () 内は前月比

総数 29,077人 (-14) 男 14,402人 (-10) 女 14,675人 (-4)

世帯数 10,927世帯 (+7)

## いたこ Vol. 168

平成27年3月12日発行

編 集:潮来市総務部 秘書政策課 発行者:潮来市長 浩道 原

潮来市役所 茨城県潮来市辻626

〒311-2493 Tel0299-63-1111

#### 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/mobile.php

メールアドレス info@city.itako.lg.jp







潮来市メルマガ登録はこちらから ※空メールを送信して 登録してください。

※携帯電話の場合 別途通信料が発生します。

