

ITAKO

広報 潮来 Vol. 225

12
2019



11月17日 (日)

防災訓練

インフルエンザが流行し始めています！

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、すでに流行の兆しが出ています。今後、本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけてください。

インフルエンザ対策のポイント

- ・ こまめな手洗い
- ・ 休養、栄養、水分補給
- ・ 咳エチケット
- ・ 適度な室内加湿、換気
- ・ 予防接種（かかりつけ医と相談）



【子どもの予防接種一部助成】

対象者	1歳～小学6年生	中学1年生～中学3年生
助成額	1,000円（年度内2回）	1,000円（年度内1回）
持参物	予診票、健康保険証、母子健康手帳	

【高齢者の予防接種一部助成】

対象者	・ 満65歳以上の方
	・ 60～64歳までの方で、身体障害者手帳1級（心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害）の方
助成額	2,100円（年度内1回）
持参物	予診票、健康保険証または後期高齢者医療受給者証

実施期間：令和元年10月1日（火）～令和2年1月31日（金）

※9月中に対象者の方全員に、予診票を郵送しています。

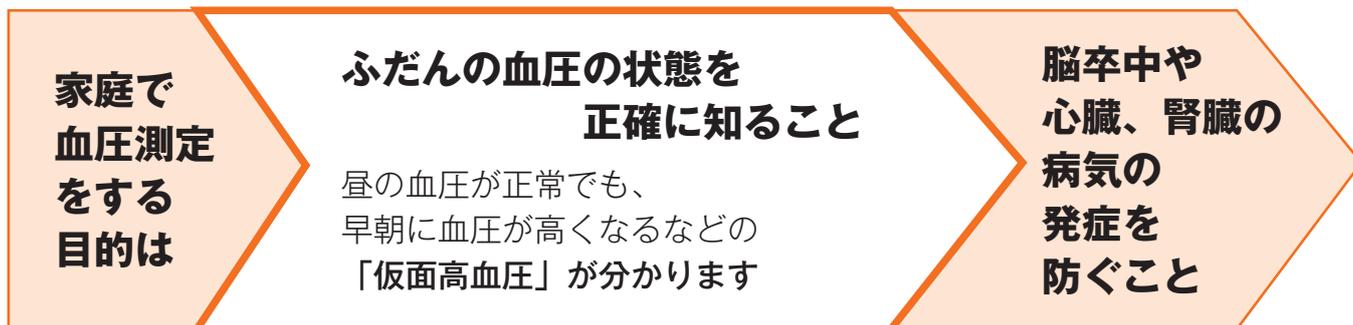
インフルエンザにかかった場合の対応

- ・ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。
- ・ 一般的に、インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出されているので、その間の外出は控えましょう。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

血圧測定は家庭でもできる健康管理です！

～自身の血圧を確認してみましょう～



1 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準			
	収縮期	拡張期			
家庭で測定	115 未満	75 未満	病院で	収縮期 140 以上	拡張期 90 以上
			家庭で測定	135 以上	85 以上
降圧治療の対象					

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。

2 正しい血圧の測定方法は？

測定のタイミング

◎1日2回（朝・夜）行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低くなる」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

～ 冬の健診情報 ～

◎総合健診のお知らせ

今年度最後の集団健診となります。今回は総合健診として、各種がん検診も実施することができます。まだ受けていない方は、是非この機会に受診しましょう。

なお、**完全予約制**となりますので、事前のご予約をお願いします。

- ▶ **期 日** 令和2年1月19日（日）
 （受付時間）①午前7時～7時30分 ②午前 8時～ 8時30分
 ③午前9時～9時30分 ④午前10時～10時30分

- ▶ **会 場** かすみ保健福祉センター

- ▶ **予約期間** 12月25日（水）～12月27日（金）の間に
 かすみ保健福祉センターへ電話予約
 ☎64-5240 *予約完了後、1月中旬に受診券等を郵送いたします。

- ▶ **受診できる項目**（年齢は令和2年3月31日時点）

項 目	対 象 者	料 金
生活習慣病予防健診	19～39歳の方	無 料
特定健診	40～74歳の方で 国民健康保険に加入の方	1,000円
	40～74歳の方で 社会保険の被扶養者で「集合B」の受診券をお持ちの方	会社により異なります
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険に加入の方	無 料
結核・肺がん検診	19歳以上の方	無 料
胃がん検診	40歳以上の方	1,000円
大腸がん検診	40歳以上の方	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方	700円
肝炎ウイルス検査	40歳～76歳で過去未受診の方	1,000円

潮来市国保 特定健診受診率 H30年度 39.6%（目標60%）

特定健診の受診率等が良い保険者（市町村）には、国から支援金がもらえます。その結果、保険料の負担を抑えることにつながりますので、ぜひ受診しましょう！

人間ドックを受けた方は費用の一部が助成されます

▶**対象者** 次の項目すべてに該当している方

- (1) 潮来市国民健康保険に加入しており、受診日の年齢が40歳以上75歳未満（75歳の誕生日の前日まで）の方
- (2) 納期限が到来している国民健康保険税を完納している方
- (3) 今年度に受診し、助成の申請を初めてされる方（年1回）
- (4) 今年度、特定健診・医療機関健診を受診していない方

※受診の内容は、このページ下部の**検査結果（※）**となります。

※人間ドックと特定健診の両方を利用した場合は、人間ドック助成金は返還していただきます。

▶**助成額** 10,000円/人

▶**申請場所** かすみ保健福祉センター（お早めに申請してください）

▶**持ち物** 領収書（原本）、健診結果（原本）、保険証、振込先のわかるもの、印鑑

総合健診が受けられない方へ

◎みなし健診をご利用ください（無料）

国民健康保険にご加入中で、会社等で健診を受診されている方や、医療機関で生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症等）の治療中の方は、このページ下部の**検査結果（※）**をかすみ保健福祉センターにご持参ください。保健師・管理栄養士による健康管理のアドバイスを受けることができます。

◎かかりつけ医にご相談ください（かかりつけ医による情報提供）（無料）

次の医療機関において生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症等）の治療中の方は、かかりつけ医を通して**検査結果（※）**を市へ提供いただくと、特定健診を受診したことになります。皆様のご負担は同意書の記入のみですので、是非ご利用ください。

▶**医療機関への持ち物** 特定健診受診券（黄色い用紙）、保険証

市 内		市 外	
医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
飯島内科	☎66-0280	鹿嶋ハートクリニック	☎77-8888
大久保診療所	☎62-2506	神栖済生会病院	☎97-2111
久保医院	☎64-6116	小山記念病院健康管理センター	☎85-1139
仲沢医院	☎63-2003	土浦協同病院なめがた地域医療センター	☎56-0600
延方クリニック	☎66-1873	白十字総合病院健診センター	☎93-1779

医療機関はほかにもあります（県内）。詳細はお問合せください。

※検査結果：特定健診検査項目（身体測定、腹囲、血圧、尿検査、血液検査等）を満たすもの。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240
市民課 保険年金グループ ☎63-1111 内線123

年末年始の業務・休館日のお知らせ

施設へのご用件やお問合せ等については、お早めをお願いします。

休・・・業務休止日又は休館日

施設名	月日・曜日		令和元年12月					令和2年1月				
	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
潮来市役所 (☎63-1111)		休	休	休	休	休	休	休	休	休		
証明書コンビニ交付 (マイナンバーカード使用) 【住民票・印鑑証明書・住民税(課税)所得証明書】	※一部店舗のみ交付											
かすみ保健福祉センター《ひまわり》 (☎64-5240)		休	休	休	休	休	休	休	休	休		
家庭ごみの収集 (環境課 ☎63-1111)		休	休		休	休	休	休	休	休		
クリーンセンターへのごみの直接搬入 (潮来クリーンセンター ☎64-5311)			休		休	休	休	休		休		
市立図書館 (☎80-3311)			休	休	休	休	休	休				
中央公民館 (☎66-0660) ※1月13日(月・祝)は、施設点検のため休館		休	休	休	休	休	休	休				
各地区公民館		休	休	休	休	休	休	休			休	
ヘルスランドさくら (☎64-5858)				休	休	休	休	休			休	
火葬場 (霞ヶ浦聖苑 ☎55-2710)		※1休				※2休	※3休	※3休				
水郷まちかどギャラリー (☎63-3113)		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
前川市民プール (☎66-7511)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
教育支援センター のびのびルーム (☎64-2145)		休	休	休	休	休	休	休	休	休		

◆急病のとき(休日当番医)◆

※年末の診療は各医療機関にお問合せいただくか、市ホームページをご確認ください。

- 12月29日(日) 石毛医院 ☎62-2523
- 1月1日(水) 大久保診療所 ☎62-2506
- 1月2日(木) 常南医院 ☎63-1101
- 1月3日(金) 石毛医院 ☎62-2523
- 1月5日(日) 久保医院 ☎64-6116

◆し尿のくみ取り◆

収集運搬業者の休業日は、各社にお問合せください。

- ・潮来環境衛生 ☎62-2247
- ・水郷衛生社 ☎66-3692
- ・小松崎清掃 ☎64-6154
- ・麻生衛生舎 ☎73-2296
- ・(株)和城産業 ☎82-5931

◆水道管の漏水、下水道管の詰まり◆

昼夜受付します。 田の森浄水場 ☎67-5743

◆市役所への戸籍に関する届出◆

出生・死亡・婚姻などの届出は、年末年始の休業期間中でも受け付けします。死亡届には火葬の予約が必要となります。届出の際は事前にご連絡ください。

潮来市役所 ☎63-1111

◆霞ヶ浦聖苑◆

- ※1 12月28日(土)
電話受付のみ 午前8時30分～午後5時の間
実施(通常休館)
- ※2 1月1日(水) 終日全業務休館
- ※3 1月2日(木)・3日(金)
電話受付のみ 午前8時30分～正午の間実施

◆前川市民プール◆

施設点検のため、1月20日(月)まで休館します。

◆クリーンセンターへのごみの直接搬入◆

クリーンセンターへの直接搬入は12月30日(月)の午後4時までとなります。年始は、1月4日(土)から、受け入れを開始します。

21日(土)から30日(月)は年末のため大変混みます。直接搬入を予定している方は、早めの搬入をお願いします。

潮来クリーンセンター ☎64-5311

施設管理センター ☎64-5050

◆集積所(家庭ごみ)の回収について◆

12月31日(火)から1月5日(日)までの回収は行いません。この期間は集積所へごみを出さないようにお願いします。

年始は1月6日(月)から平常どおり回収業務を行います。

環境課 ☎63-1111 内線251～253

◆家庭の粗大ゴミ収集◆

12月の最終受付日は、12月23日(月)です。

1月6日(月)から受付を開始します。

シルバー人材センター ☎63-1213

◆証明書コンビニ交付サービス◆

※12月28日(土)から1月3日(金)の証明書交付の取扱店舗は、以下のとおりです。ご注意ください。

【交付できる店舗】

ミニストップ、イオン系列店舗

【休止店舗】

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、日本郵政ほか

◆中央公民館 休館◆

12月28日(土)、1月13日(月・祝)は、施設点検のため休館となります。

もったいない！ 食品ロスを減らそう！！

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の食品ロスの量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の約2倍に相当します。食品ロスの問題を知って、その削減のため、できることから始めませんか？



「食品ロス」は「家計ロス」！？

家庭編

必要な分だけ購入して「食べきる」ことが削減のポイント！

買物

- 事前に冷蔵庫内をチェック
- 買い物は使う分だけ
- 手前の商品から買う



保存

- 最適な保存場所に
- まとめて下処理
- 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に置く

調理

- 残っている食材から使う
- 食べきれぬ量を作る
- 食材を上手に食べきる



宴会編

忘年会や新年会のシーズン

さんまる いちまる 30・10運動 でしっかり食べましょう！



宴会前

- 参加者の好みや量をチェック
- 食べきれぬ量を注文

宴会中

- 乾杯後、**30分間**は自席で料理を楽しむ
- お開き前の**10分間**はもう一度料理を楽しむ
- 幹事は食べきりを呼びかける

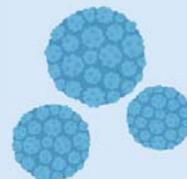
【お問合せ】 環境課 環境グループ ☎63-1111 内線252

潮来保健所より 食中毒にご用心！



～ ノロウイルス ～

ノロウイルスは年間を通して発生しますが、特に冬の時期に流行がみられます。健康保菌者も多く、知らないうちに感染し、排菌しているかもしれません。食品は中心部まで十分に加熱しましょう。調理器具等の消毒には塩素系漂白剤が有効です。人の手を介する事例が多く、予防の基本は手洗いです。石けんでよく手を洗いましょう。



～ 腸管出血性大腸菌、カンピロバクター ～

焼肉やバーベキュー等で、生または加熱不十分な肉を食べると、嘔吐、下痢、発熱などの体調不良を起こすことがあります。その原因は、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターという食中毒菌です。必ず中心部までよく加熱してから食べるようにしましょう。また、焼く前はトング、焼けたら箸、と使い分けをしましょう。



～ アニサキス ～

刺身を食べた後、8時間以内に胃や腸に激痛が起こることがあります。アニサキスという寄生虫が原因で、体長2～3cmの半透明白色で糸のような形をしています。予防は、加熱、冷凍、除去のいずれかです。刺身等の場合、完全な除去が難しいこともあり、十分に注意が必要です。



【お問合せ】 潮来保健所 衛生課 ☎66-2116

道の駅いたこ周辺及び潮来前地区 地区計画案縦覧のお知らせ

潮来市では、建築基準法の一部改正、風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律の一部改正に伴い、「道の駅いたこ周辺地区」と「潮来前地区」に関する都市計画の変更が必要となっています。

このため、「道の駅いたこ周辺地区計画変更案」と「潮来前地区計画変更案」を作成しましたので、下記のとおり都市計画案の縦覧を行います。案に対しご意見のある方は、縦覧期間中、意見書を提出することができます。（縦覧場所に備付けの意見書に必要事項を記載し、期限内必着にて持参又は郵送で提出してください。）

▶ 計画案の縦覧に関する日程について

計画案の縦覧場所	潮来市役所 都市建設課
縦覧期間	12月13日（金）～12月27日（金）（土・日を除く）
意見書の提出期間	12月28日（土）～令和2年1月10日（金）（14日間）

▶ 都市計画決定・変更の内容

地区計画の変更	現在決定されている地区計画の内容を一部変更します。
---------	---------------------------

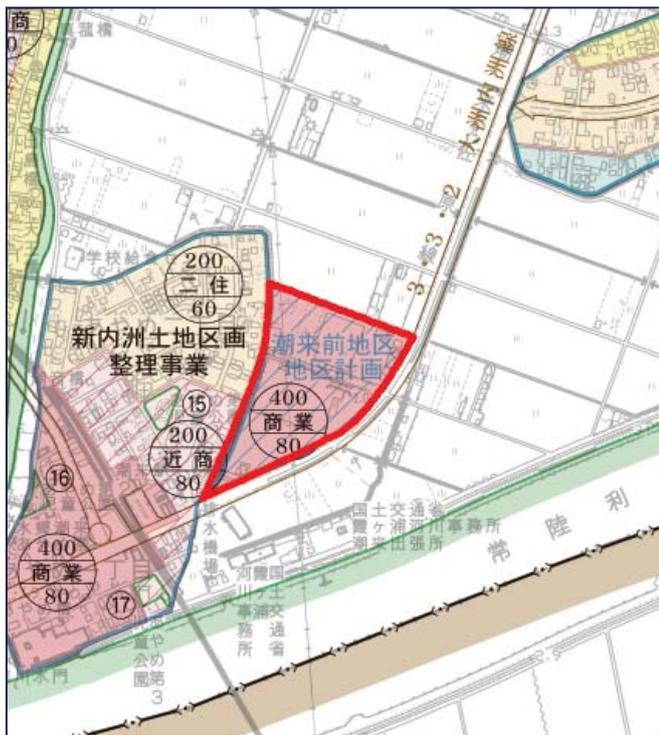
▶ 意見書の提出先

〒311-2493 潮来市辻626
潮来市長 原 浩道（潮来市建設部 都市建設課扱い）あて



▶ 提出期限 令和2年1月10日（金）必着

▶都市計画を決定（変更）する区域 潮来前地区



道の駅いたこ周辺地区



【お問合せ】 都市建設課 都市計画グループ ☎63-1111 内線348

台風15号により被災した住宅の復旧・再建に向けた 建築士による無料相談会を開催します

この度潮来市では、茨城県建築士事務所協会のご協力のもと、台風15号で被害を受けられた方を対象に、被災住宅の復旧・再建に向けた無料相談会を開催します。

建築士の資格をお持ちの方に、建築に係ることであればどのようなことでも相談できますので、ぜひこの機会にご相談ください。予約は不要です。

日 時 12月21日（土）午前9時～午後4時

場 所 潮来市役所第1分庁舎1階 会議室

【お問合せ】 都市建設課 都市計画グループ ☎63-1111 内線348

行政情報

子宮頸がん・乳がんの医療機関検診について

女性のがん検診の医療機関検診を今年度申込みされた方は、**令和2年2月28日(金)が受診期限**です。まだ受診していない方は、医療機関に予約のうえ受診してください。申込みされていない方もまだ間に合いますので、希望される方は、ご連絡ください。

【対象】

- ・子宮頸がん検診…20歳以上の女性
- ・超音波検診…30歳～56歳の女性
- ・マンモグラフィ検診…40歳以上の女性で平成30年4月以降受けていない方

かすみ保健福祉センター《ひまわり》
☎64-5240

歯科健診のお知らせ

潮来市では2歳児、妊婦、成人(今年度40、50、60、70歳を迎える方)の歯科健診を無料で実施しています。受診券を2歳児の方には誕生日月に、妊婦の方には母子健康手帳別冊に、成人の方には6月に送付しました。疾病予防対策の一環として歯周病やむし歯の早期発見・早期治療のため、まだ受診されていない方はこの機会にぜひ受診しましょう。なお、受診の際は直接歯科医院に電話で予約してください。不明な点はお問合せください。

かすみ保健福祉センター《ひまわり》
☎64-5240

2020年 農林業センサスが実施されます

農林水産省では、令和2年2月1日現在で、「2020年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

令和2年1月中旬頃から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。



秘書政策課 秘書政策グループ
☎63-1111 内線212

償却資産の申告書の提出は1月中旬に

償却資産を所有している方は、法律に基づき毎年1月1日現在の所有状況を、資産の所在する市町村に申告することが義務付けられています。忘れずに申告書の提出をお願いします。

【提出期限】令和2年1月31日(金)

事業用の太陽光発電設備は償却資産です

個人・法人を問わず、事業用のソーラーパネル等の太陽光発電設備は償却資産に該当し、固定資産税課税の対象となります。1月1日時点で事業用の太陽光発電設備を所有されている方は、1月31日(金)までに、申告が必要です。詳細はお問合せください。

税務課 税務グループ
☎63-1111 内線135・136

令和2年度 小学校新入学児童へ入学祝品を贈呈します

茨城県母子寡婦福祉連合会から、「ひとり親家庭(母子・父子家庭)のお子さんに、入学祝品(学用品)を贈呈します。該当の方で希望される方は、子育て支援課までお申込みください。

【申込締切】令和2年1月9日(木)

子育て支援課 子育て支援グループ
☎63-1111 内線386

茨城県母子寡婦福祉連合会
☎029-221-7505

行方県税事務所より自動車税(種別割)について

自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の登録上の所有者に課税される税金です。自動車を譲渡した場合や、住所を変更した場合は、運輸支局で登録変更手続きが必要となりますので、お心当たりの方は、至急手続きをお願いします。手続きをしないと名義人に納税の義務が発生し、滞納になった場合は処分の対象となります。詳細はお問合せください。

※令和元年10月1日より、自動車の排気量等に応じて課税される自動車税の名称が、「自動車税(種別割)」に変わりました。

行方県税事務所 収税課
☎72-0482

○登録変更について
茨城運輸支局
☎050-5540-2017

募集・催しその他

潮来市新春賀詞交歓会 開催

【期日】 令和2年1月11日(土)

午後6時～8時

【会場】 潮来ホテル

【対象】 市内に在住又は在勤の方

【会費】 3,000円(1名につき)

【申込方法】 申込書を記入し、会費を添えてお申込みください。申込書は潮来市商工会、潮来市秘書政策課に備え付けてあります。

【申込期限】 12月20日(金)

【問合せ】 潮来市商工会

☎94-6789

秘書政策課 秘書グループ

☎63-1111

内線205・206

第22回 活躍する作家展 開催

全国各地で開催されている展覧会などに入选した潮来市文化協会員の作品等の展覧会を開催します。

【期日】 12月14日(土)～22日(日)

午前10時～午後5時

※16日(月)は休館

22日は午後3時まで

【会場】 水郷まちかどギャラリー

【展示作品】 絵画・写真・書道・陶芸・俳句会・短歌の会・水墨画(7部門)

生涯学習課 生涯学習グループ

☎66-0660 内線277

ウィンタイルミネーション
点灯中

道の駅いたご津軽河岸あと広場で、ウィンタイルミネーションを点灯しています。皆さん是非お越しください。

【点灯期間】

令和2年1月31日(金)まで

【問合せ】 津軽河岸あと広場 ☎94-2800

1月10日は「110番の日」です

～安心をつなぐダイヤル110番～

1月10日(金)は「110番の日」です。110番は、事件や事故に對したり目撃したりしたときに、警察に對して緊急の通報をするための手段です。携帯電話からも110番通報ができます。緊急を要さない電話の場合は、各相談窓口や警察署におかけください。

相談専用ダイヤル ☎9110

運転免許テレホン案内

☎029-2993-8060

【問合せ】 行方警察署 ☎72-0110

令和2年1月6日よりハローワークの求人票と公開方法が変わります

求職者の皆さんに、より詳しい求人情報を提供できるよう、求人票の様式や公開方法が変わります。変更されるにあたり、求人事業主の皆さんには、求人条件などについて更に詳しい情報等の登録を行っていただく必要があります。詳細はお問合せいただくか、茨城労働局のホームページでご確認ください。

【問合せ】 ハローワーク 常陸鹿嶋

☎03-26318

切れた電線には

さわらないで!

強風や積雪の影響による樹木の接触や倒壊などにより、電線が切れてしまっている場合があります。切れて垂れ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。電線に樹木や看板などが接触している場合も大変危険です。見つけた際は、すぐに東京電力パワーグリッドへご連絡ください。なお、ご連絡いただいた際、現地の様子の写真をお願ひする場合があります。

【問合せ】 東京電力パワーグリッド

☎0120-995-007

☎03-6375-9803(有料)

放送大学 入学生募集

放送大学では、令和2年4月の入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約90万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。テレビによる授業だけでなく、学生は、授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い科目があり、1科目から学ぶことができます。詳細はお問合せください。

【出願期間】

第1回…令和2年2月29日まで

第2回…令和2年3月17日まで

【問合せ】 放送大学 茨城学習センター

☎029-228-0683



11月7日(木) 潮来カントリー倶楽部 第19回 潮来市民ゴルフ大会 開催

爽やかな秋空のもと、178名の参加者により熱戦が繰り広げられました。

なお、大会参加者からチャリティーとして寄せられた89,620円を、社会福祉事業に役立ててもらおうと、潮来市社会福祉協議会に寄付しました。



一般の部 (総合)	優勝	河内 四郎
	準優勝	吉川 次男
	第3位	河井 信也
	ベストグロス賞	伊藤 司
レディースの部	優勝	西内 寛子
	準優勝	金 美恵
	第3位	新堀 明菜
	ベストグロス賞	金 美恵
シニアの部	優勝	平野 米男
	準優勝	高橋 栄一
	第3位	若槇 洋司
	ベストグロス賞	長峰 英雄



11月17日(日) 牛堀小学校ほか 潮来市防災訓練 実施

潮来市防災訓練が、牛堀小学校グラウンドをメイン会場とし、茨城県南部に震度6強の直下型の大地震が発生した想定で実施され、市内で3,781名の市民が参加しました。当日は、潮来市消防団、牛堀小学校、牛堀中学校、潮来消防署、行方警察署、ルート51無線クラブ、潮来市地区赤十字奉仕団、陸上自衛隊勝田駐屯地等、多くの関係機関のご協力をいただきました。牛堀小学校グラウンドでは、「煙体験コーナー」「消火訓練」「応急担架作成」「救命講習」「炊き出し訓練」等が実施されました。参加いただいた多くの皆さん、本当にお疲れさまでした。





11月24日(日) 潮来公民館

第19回 潮来市社会福祉大会withおもちゃのかえっこ 開催

式典では市内で活動されている21名1団体の福祉活動功労者が表彰され、講演会では女優の松島トモ子さんが、多忙な女優業のかたわら母親の在宅介護を続けていることについて、その理由を自身の生い立ちとともに語られました。

子どもの広場では「おもちゃのかえっこ」が行われました。おもちゃのかえっこは、子どもたちが遊ばなくなったおもちゃを家から持ち寄り、ポイントに替え

て別の新しいおもちゃを購入する仕組みです。ポイントは、広場内でのゲームに参加することでも貰えるため、より良いおもちゃを手に入れようと子どもたちは大盛り上がり。また、会場では今年開催された茨城国体で使用された炬火や大会のメダルの展示もされ、特に市内小中学生や幼稚園、保育園児が作成した応援旗が館内の壁一面に掲示され、会場に彩りを添えました。



11月27日(水) 潮来第二中学校 デイサービス白鳥 手縫いの雑巾 寄贈

デイサービス白鳥より、手縫いの雑巾300枚を、潮来第二中学校に寄贈いただきました。利用者と生徒の交流が生まれるとともに、利用者の手のリハビリや頭の体操にもなると、平成29年度に職場体験で施設を訪れた、潮来二中の生徒の発案で始まった事業で、今年で3回目。

デイサービス白鳥の利用者を代表して、高野 サタさんより「みなさんと同じ時間を共有出来てうれしい。掃除の時間に雑巾を使ったときに思い出してくれたら幸せ」とあいさつされました。受け取った潮来二中を代表して、大川 陸人さんから「みなさんの事を思い出しながら、この雑巾を使わせていただきます」と御礼のあいさつをされました。



**11月19日(火) 日の出小学校
鹿島アントラーズ選手 学校訪問**

鹿島アントラーズの内田 篤人選手と伊藤 幸敏選手が日の出小学校を訪問しました。交流会では選手とのリフティング対決、ドッチボールのほか、サッカーのミニゲームなどが行われ、プロならではのテクニックを披露し、子どもたちを驚かせていました。最後はみんなで記念撮影を行い、選手たちからは「スポーツでも勉強でも何か一つ目標を見つけて、それに向かって努力できる人になってください。」とメッセージが送られました。



**10月30日(水) 水郷県民の森付近
潮来市農業委員会主催 芋掘り体験学習 開催**

水郷県民の森近くの畑において、小学生に農業への関心を持っていただくことなどを目的として、芋掘り体験学習が開催され、潮来小学校1年生及び2年生の児童が参加しました。芋掘り体験後は、水郷県民の森活動体験施設で、潮来市農業委員会の皆さんが用意してくれた、ふかしイモなどをいただきました。関係者の皆さん、お疲れさまでした。



**11月8日(金) ~10日(日) 中央公民館ほか
第43回 潮来市民文化祭 開催**

潮来市文化協会主催による潮来市民文化祭が開催され、絵画や書道をはじめ、様々な作品の展示や、茶道等の活動、各団体による発表等が行われました。



**11月10日(日) 津軽河岸あと広場
わくわく商工祭開催
秋の夫婦(めおと)舟運航**

市内中学校吹奏楽部の演奏、潮来出身の歌手による歌や、落語家の桂米助さんが落語を披露するなど、会場の津軽河岸あと広場は大いに盛り上がりました。

また、夫婦2人で舟に乗る「夫婦舟」が初めて運航されました。会場を訪れた方々から「おめでとう」と祝福の言葉で迎えられ、幸せそうな笑顔を見せていました。



11月5日(火) 潮来市役所3階 第1回 男女共同参画審議会 開催

潮来市男女共同参画基本条例第20条に基づき「潮来市男女共同参画審議会」を設置し、委員の方々へ委嘱しました。今後も潮来市第2期男女共同参画基本計画の策定に向けた審議会が開催されます。



11月1日(金)~15日(金)道の駅いたこ 第52回 潮来市菊花展 開催

潮来市の菊花愛好者による「潮来市菊の会」の皆さんが丹精を込めて育てた色とりどりの菊が、期間中「道の駅いたこ」で展示され、来場者の皆さんを楽しませてくれました。



10月31日(木) 2020東京オリンピック・パラリンピック スウェーデン ホストタウン登録について

潮来市は、2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、スウェーデンを相手地域として、ホストタウンの登録が10月31日に、第16次で認定されました。



11月18日(月) 市長室 水戸ヤクルト販売 サインキューブ寄贈

水戸ヤクルト販売より、車椅子利用者や妊婦の方などが利用する駐車場等であることを知らせる、サインキューブ(スタンド型の案内表示板)を、潮来市社会福祉協議会に寄贈いただきました。



11月15日(金) 市長室 茨城国体サッカー競技 茨城県代表 表敬訪問

鹿嶋市で開催された茨城国体サッカー競技で、見事優勝した茨城県代表の埴 誠一総監督と関 直也選手(潮来一中教諭)、女子サッカーの額賀 英彦コーチ(潮来小教諭)が優勝の報告などで表敬訪問されました。



11月14日(木) 潮来第二中学校 潮来市教育会児童生徒音楽発表会 開催

「音を楽しむ」音楽発表会が開催され、市内の2幼稚園、6小学校、4中学校の全校が参加しました。園児、児童生徒の素晴らしい合唱と吹奏楽の演奏が披露され、会場が美しい歌声と音色に包まれました。



11月25日(火) 市長室 農業施策に関する意見書 提出

潮来市農業委員会の役員が市長室を訪れ、安心・安全な農産物の生産など、潮来市の農業振興に関する意見書を提出しました。



11月25日(月) 潮来市役所3階 市長とどこでもミーティング

PTAの皆さんの意見や提案について、気軽に市長と話し合う「市長とどこでもミーティング」が開催され、子どもたちの教育について、話し合いを行いました。



11月24日(日) 中央公民館 ホールインワン大会 開催

潮来ライオンズクラブ及び、潮来市スポーツ推進委員の協力により、潮来市グラウンドゴルフ大会(主催:潮来市体育協会)を行う予定でしたが、開催日の23日と24日が大雨だったため、ホールインワン大会に内容を変更して開催。数多くのホールインワンが出て、大いに盛り上がりました。

休日診療・各種相談のお知らせ

休日当番医（2020年1月）

1月 1日(水・祝)	大久保診療所	☎62-2506
1月 2日(木)	常南医院	☎63-1101
1月 3日(金)	石毛医院	☎62-2523
1月 5日(日)	久保医院	☎64-6116
1月12日(日)	延方クリニック	☎66-1873
1月13日(月・祝)	常南医院	☎63-1101
1月19日(日)	仲沢医院	☎63-2003
1月26日(日)	大久保診療所	☎62-2506

夜間初期救急センター

毎週日曜 午後7時～10時	神栖済生会病院 (神栖市知手中央7-2-45) ☎0299-77-9900
------------------	---

夜間小児救急診療所

毎日 午後8時～11時	鹿嶋市教育センター内 (鹿嶋市宮中1998-2) ☎0299-82-3817
----------------	--

子ども救急電話相談

24時間365日	☎03-5367-2367 (短縮ダイヤル☎#8000)
----------	---------------------------------

おとな救急電話相談

24時間365日	☎03-5367-2365 (短縮ダイヤル☎#7119)
----------	---------------------------------

献血のお知らせ（2020年1月）

1月20日(月) 午前10時～正午 午後1時15分～4時	潮来市役所
------------------------------------	-------

消費生活相談

月～金曜日 午前9時30分～正午 午後1時～4時30分	潮来市消費生活センター (シルバー人材センター内)
お問合せ 潮来市消費生活センター ☎62-2138	

行政相談（2020年2月）

2月19日(水) 午後1時～3時	牛堀公民館・津知公民館
お問合せ 秘書政策課 ☎63-1111	

人権相談（2020年2月）

2月13日(木) 午前10時～午後3時	津知公民館
お問合せ 市民課 ☎63-1111	

男女共同参画総合相談（2020年1月）

人権問題（性差別）やパートナー間のDV等の問題 などご相談ください。	
1月9日(木)・23日(木) 午後1時～5時	☎62-2727

家庭児童相談室

月～金曜日 午前8時30分～正午 午後1時～5時15分	潮来市家庭児童相談室 (シルバー人材センター内)
お問合せ 潮来市家庭児童相談室 ☎62-2178	

防災無線テレホンサービス ☎62-4688

悩まずにまず相談を！各種無料相談（2020年1月）

相談名	法律相談	福祉心配ごと相談	こころの健康相談
日時	1月15日(水) 午後1時～4時	1月8日(水) 午後1時～4時	1月23日(木) ①午前10時～ ②午前10時30分～
会場	潮来市社会福祉協議会		かすみ保健福祉センター
お問合せ	潮来市社会福祉協議会 ☎63-1296		かすみ保健福祉センター ☎64-5240
内容	事前にお電話にて予約状況を確認の うえお越しく下さい。		事前にお電話にてご予約 のうえお越しく下さい。

ひばりくん防犯メール

携帯電話で次のアドレスへ空メールを送信し、登録確認メールが届いてから画面の指示に従って登録してください。

add@mail1.police.pref.ibaraki.jp



地域おこし協力隊通信

第7回



今月のリポーター：
森山健吾隊員

皆さんこんにちは!!
7回目の協力隊通信担当の森山です。

さて今回は、協力隊の活動からはちょっと離れませんが、今年からお世話になっているスポーツ少年団(スポ少)の話になります。

現在、「潮来ソフトテニススポーツ少年団」でコーチとして活動しています。最初はごどもたちとどんな感じで接して良いのか戸惑っていましたが、今では気軽にごどもたちからも

話かけてくれるので嬉しい限りです。そんなスポ少での活動ももうすぐ1年が経つとしていきます。

経験者ではありませんが、指導の経験はないため、教えることの難しさを日々感じています。また、ごどもたちに分かりやすく伝えるために、現役の頃よりソフトテニスについて勉強しているところです。ごどもたちには、大会や試合で勝つことはもちろんですが、ソフトテニスが好きで気持ちいいと思っても忘れないでほしいと思います。その気持ちがごどもたちの成長を支えてくれると思っています。

実は、協力隊の活動に参加してもらったことでもあります。10月14日(月・祝)に開催された「ITA KOフェスタ」その中で担当した「ごども店長野菜販売」では、店長として協力していただきました。コーチとしてだけでなく、協力隊としてもごどもたちと関わりを持てればと思います。

今後も協力隊の活動はもちろんです、それと並行してスポ少での活動も頑張っていきます!!

まちづくり・潮来の自然と歴史を知る

潮来市の誇れる自然

水郷の魚たちーハクレン

第48回

霞ヶ浦で一番大きい魚は?よく聞かれるのですが、正確な記録が少なく答えに窮してしまつ質問です。すぐに思いつのが中国大陸原産のソウギョ、アオウオ、ハクレン、コクレン(この4種は中国では唐の時代から養殖され、豚などの家畜に対して四大家魚と呼ばれる)です。いずれも全長1mを超えます。当センターの学生が捕獲した最大サイズは写真のソウギョ122cmです。茨城県水産試験場のホームページには、コクレン133cmの画像も出ています。これらのうち、割と頻繁に見かけるのはハクレンです。夏場に弱つた個体が湖岸近くによく漂着するからです。

ハクレンは体が側扁し、顔のやや下方に眼があり、うろこが細かく、体側が銀白色の魚です。日本では1940年代に利根川水系に導入されて定着し、現在、霞ヶ浦では生息量が多いです。成魚は梅雨時に利根川を遡上し、埼玉県と茨城県の県境付近に集まり、大雨のあとに産卵します。受精卵は流下しながら発生し数日でふ化しますが、ふ化する前に海に

流された卵は死んでしまつため、広大な下流域がある河川でしか繁殖できないといわれています。

ハクレンの餌は植物プランクトンです。アオコも食べるので、湖で巨大化した個体をたくさん漁獲すれば、水質浄化に役立つとも考えられています。この巨大魚が食材になれば良いのですが、夏場にアオコを摂餌する個体は身が臭くて、食用には不向きとのこと。ただし、冬になると臭みが減つて美味しくなる、とくに腹身がうまい、と書いてある本もあります。まだ自身では試せずにいます。真冬のフナ「寒ブナ」は美味とされますから、寒ハクレンを試食してみようかと、恐る恐る思案しているところです。

茨城大学広域水圏環境科学

教育研究センター

加納光樹



北浦で採れたハクレン80cm



霞ヶ浦で採れたソウギョ 122cm



今月の本棚(1月)

「露天風呂・温泉」

寒い季節に行きたくなるところといえば、温泉。寒さで縮こまった体も、暖かいお湯につかれれば血行が良くなって、じんわりほぐけていくよう。開放的な露天風呂なら景色も楽しめて、ますますリラックスできそうです。

児童特集(1月)

「ねずみにチユイ(注意)」

(ねずみのお話)

2020年はねずみ年です。ぐりとぐら、フレデリック、ティモシーとサラ、アンジェリーナ、セレスティータ(くまのアーネストおじさん)、ねずみくんのチヨッキのねずみくん、ねずみさんが出てくる絵本はたくさんあります。今年は何なねずみさんの絵本を読みますか。

おはなし会予定表(2階:お話の部屋)

1月9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) 図書館スタッフ

1月11日(土) 午後2時~2時30分

「干支(えと)」のおはなし 図書館おはなしボランティア

1月12日(日) 午後2時~3時

「大判かるた大会」・おはなし会 図書館スタッフ

1月25日(土) 午後2時~2時30分

「昔話(むかしばなし)」のおはなし 図書館おはなしボランティア

年末年始休館のお知らせ

12月29日(日)~1月3日(金)は年末年始のため図書館は休館となります。休館中もご家庭で読書を楽しんでいただくために、12月15日(日)~28日(土)の期間中に貸出手続きされた方は、通常よりも貸出期間が長くなります。図書館休館中のご返却は、ブックポストをご利用ください。休館中は電話によるサービス(予約資料の連絡、延長の手続きなど)も停止いたします。予めご了承ください。なお、電子図書館サービスは年末年始に関係なくサービス提供いたします。

1月の図書館カレンダー

館内整理日:1月15日(水)

年末年始休館:12月29日(日)~1月3日(金)

■お問合せ■

潮来市立図書館 ☎ 80-3311 FAX 64-5880

水郷まちかどギャラリー 展示案内

期間	催し物名	展示内容	備考
12/14(土)~12/22(日)	第22回 活躍する作家展	絵画・書道・写真・陶芸・文芸	最終日は15時まで
1/10(金)~1/17(金)	県立潮来高校文化部発表会 1/11(土)13:30~コンサート等	絵画・書道・手工芸・学校案内・吹奏楽	最終日は16時まで

開館時間:午前10時~午後5時(入場無料・月曜日休館)

【お問合せ】水郷まちかどギャラリー
潮来市潮来182-3 ☎ 63-3113

イベントのお知らせ

※申込方法:図書館カウンター又は電話・FAXにてお申込みください。

「クリスマスミニコンサート2019」

<一般・親子向けイベント>

内容:毎年恒例のクリスマスミニコンサートを開催します。クリスマスにちなんだステキな演奏をお届けします。

日時:12月15日(日) 午後6時~7時30分

場所:潮来市立図書館第2集会室

募集:事前申込制/60名程度

どなたでもご参加いただけます(小学生・中学生の場合は保護者同伴)

参加費:無料

*申込時に座席指定となります。

「茨城県立歴史館出前講座 ミニ掛け軸作りと水引基本の結び」

内容:ミニ「掛け軸」を工作しましょう。掛け軸ができたら、ペンで一筆入魂!字も絵もいつもより上手に見えるかも?ご祝儀袋などでよく見かける「水引」の基本的な結び方も紹介します。

日時:令和2年1月26日(日) 午後2時~3時30分

場所:潮来市立図書館第2集会室

募集:事前申込制/小学生~大人 25名程度

*小学4年生までは保護者同伴

参加費:無料

持参物:筆ペンやサインペン(本人が使いやすいもの)

「はじめての人向け!たのしむ俳句(2回講座)」

<親子向けイベント>

俳句は季語を含めた五・七・五という短い言葉で表現されています。ちょっと興味があるけれど、よくわからない、詠んだことがないという初心者の方必見!テレビ番組等で人気が高まっている俳句について、楽しく体験してみましょう。

日時:令和2年1月5日(日)、1月11日(土)

各日 午後2時~3時

内容:・俳句のおもしろさ、たのしさについて。

(初心者向け解説)

・俳句の季語(歳時記)や関連する雑誌、本の紹介。

・俳句の作り方(実際に3句ほど作ってみる)

・作った句を詠みあってみる。

・作った俳句は短冊に書いてプレゼントいたします。

募集:20名程度(初心者/小学生~大人まで/友達同士参加、親子参加大歓迎)

参加費:無料 講師:堀内道子氏

12月は地球温暖化防止月間です

地球温暖化対策を進めるためには、私たち一人一人が環境配慮して、日々のライフスタイルを少しずつ変えていくことが大切です。

家庭や職場などの身近なところで、できるエコからはじめましょう。



エアコン（暖房）は冬20℃を目安に	照明・OA機器はこまめにスイッチOFF	家電を買うなら省エネ家電
買い物にはエコバッグ持参	冷蔵庫には詰め込みすぎない	食材は地元のものを適量
シャワーは流したままにしない	近くの移動は徒歩や自転車	運転はふんわりアクセルエコドライブ

【お問合せ】環境課 環境グループ ☎63-1111 内線252

1 JANUARY 2020 CALENDAR

実施場所

(市)…潮来市役所 (中公)…中央公民館
(図)…市立図書館 (社協)…潮来市社会福祉協議会
(か)…かずみ保健福祉センター《ひまわり》

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1 元日	2	3	4
5	6 官公庁仕事始め 子育て広場(図)	7 4ヶ月児育児相談(2019.8月生まれ)(か) 子育て広場(図)	8 7ヶ月児育児相談(2019.5月生まれ)(か) 福祉心配ごと相談(社協)	9 子育て広場(図)	10 子育て広場(図)	11 潮来市新春賀詞交歓会(潮来ホテル)
12 新成人のつどい(中公) 休日窓口開庁 8:30~12:00(市)	13 成人の日 潮来市消防出初式(中公ほか)	14 子育て広場(図)	15 かんたんクッキング(2019.8月生まれ)(か) 法律相談(社協)	16 1歳6ヶ月児健診(2018.6月生まれ)(か) 子育て広場(図)	17 3歳児健診(2016.10月生まれ)(か) 子育て広場(図)	18
19 総合健診(か)(要予約)	20 子育て広場(図)	21 子育て広場(図)	22	23 こころの健康相談(か) 悠々塾発表会(開花亭) 子育て広場(図)	24 1歳児育児相談(2019.1月生まれ)(か) かか-ト(絵本ルビ)(か) 子育て広場(図)	25
26 休日窓口開庁 8:30~12:00(市)	27 子育て広場(図)	28 子育て広場(図)	29	30 子育て広場(図)	31 子育て広場(図)	

■今月の納税 ▶ 国民健康保険税の第7期分(1月31日納期日)
▶ 後期高齢者医療保険料の第7期分(1月31日納期日)

— 市税の納付は口座振替が確実に便利です —

※妊婦の方も気軽に子育て広場をご利用ください。
※休日当番医は16ページをご覧ください。



あやめ娘だから体験できる 数々のおもてなし

水郷潮来あやめ娘 募集



勤務日数・内容

- ① あやめまつりでのおもてなし及び事前キャンペーン等 (4~6月) ※あやめまつり期間中の水・土・日のいずれか参加できる方
- ② 市内外等での行事、観光PR等 (7月~翌年3月)
※ 事前研修会あり
(3月1日・28日、4月12日の3回実施。参加必須)

応募資格

- ① 年齢は満18歳以上 (令和2年4月1日現在)
- ② 在籍期間に、他のキャンペーンアシスタント等として活動しない方
※ 国籍不問

手 当

日額10,000円 (半日の場合は5,000円) + 当市基準により交通費支給
※ 交通費の詳細はあやめ娘募集HPをご確認ください。

在籍期間

令和2年4月1日~令和3年3月31日 (1年間)

応募締切 **1/17** 金必着
令和2年

これまでの活動実績

- 茨城県知事等表敬訪問
- 鹿島アントラーズホームタウンデイズ (オープニング参加)
- ラジオ出演 (茨城放送ほか)
- テレビ出演 (NHK、ローカルTVほか) 他



お申込み
お問合せ

茨城県潮来市役所 産業観光課 あやめ娘 係
〒311-2493 茨城県潮来市 626 番地

TEL.0299-63-1111 内線 241~243
FAX.0299-80-1100



【募集要項詳細】

潮来市の人口のうごき

11月1日現在 () 内は前月比

総数 **27,992**人 (-6)

男性 13,942人 (-1)

女性 14,050人 (-5)

世帯数 11,354世帯 (+32)

潮来市メルマガ登録方法

- ※ 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。



編集
発行者

潮来市長公室
潮来市役所

秘書政策課情報発信室
〒311-2493 茨城県潮来市 626
TEL.0299-63-1111 (内214・215)

潮来市公式HP
携帯電話サイト
メールアドレス

http://www.city.itako.lg.jp
http://www.city.itako.lg.jp/mobile.php
info@city.itako.lg.jp

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