

ITAKO

広報 潮来 Vol. 231

6
2020

学校っていいね 🍷

《新型コロナウイルス感染症予防》 免疫力を高めましょう！



ウイルスに負けない体づくりをするためにも、一人ひとりが自身の免疫力を高める生活をするのが大切です。

免疫力を高めるために、普段から、バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

★健康管理のための **ポイント** をご紹介します。



バランスの良い食事

バランスの良い食事によって、体内に侵入した異物（ウイルス等）を攻撃し排除する力（免疫力）が高まります。

○1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がける。

○しっかり噛んで食べる。

※バランスの良い食事の目安量は、次のページに掲載しています。
参考にしてください。



適度な運動

登校や集会等の自粛に伴い、活動量が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル（心身の活力低下）等が進む恐れがあります。全ての世代の方々に、適度な運動をおすすめします。

○人混みを避けた屋外での散歩。

○家の中や庭などでできる運動。

（ラジオ体操、ストレッチ、スクワット等）

○家事や農作業などで体を動かす。

※体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。

睡眠の質を高める

質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにも繋がります。

○起きる時間と寝る時間を一定にする。

○入浴で体を温める。

○寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話等の光（ブルーライト）を浴びない。



健康長寿！
長野県方式

体をよい状態に保つための1日の食品の目安量

～成人編～※1

	食品例	目安量	(g)	食品の特徴	
乳製品	 牛乳（普通）	1本	200	1群	《体を作り、維持する》 良質なたんぱく質（必須アミノ酸）とたんぱく質が代謝して人間の細胞に変わる時に必要な、ビタミンやミネラルを一緒に含んでいます。
卵	 卵	1個（M）	50		
魚	 鮭	1/2切れ	50	2群	《体を作り、維持する》 良質なたんぱく質（必須アミノ酸）と体で作られない脂質（必須脂肪酸）を含んでいます。 1群との違いは、代謝に必要なビタミンやミネラルを含んでいないので、他の群と組み合わせてとります。
肉	 豚肉（もも脂身あり）	薄切り2枚	50		
大豆製品	 豆腐（もめん）	1/4丁	110		
緑黄色野菜	人参	小1/2本	50	3群	《体作りに必要な影の立役者》 食べたものが人間の細胞（体）に変わる時（代謝）や細胞を守るためにはなくてはならないビタミンやミネラル、便の材料になる食物繊維を含んでいます。 ビタミンやミネラル、食物繊維は人間の体では作ることが出来ないため、必ず外からとる（食べる）必要があります。
	ほうれん草	1/2袋	100		
淡色野菜	大根	厚切り1切れ	40		
	キャベツ	1枚	40		
	玉ねぎ	1/4個	50		
	白菜	大1枚	120		
いも	 じゃがいも	中1個	100		
くだもの	みかん	1個（M）	100		
	りんご	1/4個	75		
きのこ	 えのきたけ	大1/4袋	50		
海藻	 生わかめ		50		
主食	ごはん	個人による		4群	《生きるために必要なエネルギー》 1～3群で不足しているものが、体温を保ち、エネルギー源となる糖質と脂質です。必要量は年齢、性別、動き方で変わるため個人により異なります。
砂糖※2	砂糖、蜂蜜	砂糖で約大さじ2	20		
油	油、種実	個人による			

※1・・・乳幼児は、育児相談で使用している「子どもノート」を参考にしてください。

高齢者は、「こころとからだの健康カレンダー 2020年度（18ページ）」を参考にしてください。

治療中で食事制限がある方は、主治医等の指導内容に従ってください。

※2・・・砂糖の目安が10gの方

①BMI 25以上

②糖尿病（HbA1c 6.5以上、血糖値126mg/dl以上を含む）

③脂質異常症（LDL 140mg/dl以上、中性脂肪300mg/dl以上を含む）

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

農業者の皆さんも対象です！

【令和2年5月12日現在】

個人向け



持続化給付金のお知らせ

～最大100万円が給付されます～

「**持続化給付金**」は、**新型コロナ感染症拡大**により、
特に**大きな影響**を受ける事業者に対して、
事業の継続を下支えするために**支給**するものです。

ポイント

① 税務申告をした農業者が対象になります。

昨年の事業収入額や所得に関する要件はありません。

※ただし、昨年の事業収入について税務申告をしていることが必要です。

- ✓ 2019年の、**確定申告（所得税）** 又は **住民税の申告**の**いずれか**を行って
いれば、申請が可能です。
- ✓ 昨年の事業収入を基に支払われますので、**昨年赤字申告の方も対象**です。

② 新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、

今年の**いずれかの月の事業収入**が、①で申告した**年間事業収入**を
12で割った額（平均月収）の**50%以下**であれば対象になります。

- ✓ 2020年1～12月の**いずれかのひと月の事業収入**が、2019年の**平均月収**
(※)の**50%以下であれば**、次の計算方法を用いて給付額を計算します。
※2019年の平均月収は、**申告書に記載されている年間事業収入を12で割った額**。

給付額の計算方法（上限：100万円）

給付額 = 2019年の年間事業収入 - （申請対象とする月の収入 × 12か月）

③ パソコン・スマホで申請可能です。対面での申請窓口も設置します。

- ✓ 対面での**申請支援窓口**も**全国で設置予定**です。
- ✓ 影響の大きい地域では、**農協**も準備ができ次第、申請支援を行っていく予定
です。

- ※ 一度給付を受けた方は、再度給付申請することができません。
- ※ 詳細は、申請要領等をご確認ください。



「**持続化給付金**」
を装った**詐欺**に
ご注意下さい

申請書類

氏名、住所、生年月日、電話番号等の基本情報に加え、次の書類が必要です。

- ① 2019年分の**確定申告書第一表**の控え（収受日付印が押してあるもの）（※）
（青色申告者にあつては、**所得税青色申告決算書（2枚）**の控えも必要。）
- ② 申請の対象とする月の月間事業収入がわかるもの（**売上台帳、帳面**など）
- ③ 申請者本人名義の振込先口座の通帳の写し
- ④ 本人確認書類（運転免許証、個人番号カード等）

※2019年の確定申告書類がない場合は、市町村民税・特別区民税・都道府県税などの申告書類でも申請可能です。

申請期間・方法

✓ **令和2年5月1日から令和3年1月15日まで**

※ 電子申請の送信完了の締切は、令和3年1月15日の24時まで



✓ 申請は、持続化給付金ホームページをアクセス！

持続化給付金

検索

給付額の計算例

昨年の年間事業収入480万円を12で割った額（平均月収）と比較します！

2019年	1月	2月	3月	4月	5月	6月		12月
	40万円	40万円	40万円	40万円	40万円	40万円		40万円
2020年	1月	2月	3月	4月	5月	6月		12月
	40万円 (±0)	36万円 (▲10%)	20万円 (▲50%)	10万円 (▲75%)	28万円 (▲30%)			

給付額の計算 （4月の収入10万円（▲75%の月）を選択して計算）

480万円 - (10万円 × 12か月) = **360万円**

360万円 > 100万円（上限額）

給付額 100万円

※ 対象とする月の収入は、2020年1月～12月のうち、前年の平均月収比で事業収入が50%以上減少した月から、**ひと月を申請者が任意で選択**できます。

相談ダイヤル

持続化給付金事業コールセンター 0120-115-570

【IP電話専用回線】 03-6831-0613

受付時間 8:30 ~ 19:00

※ 5月・6月は毎日、7月～12月は日曜から金曜まで（土曜を除く）



<お問い合わせ先> 農林水産省経営局経営政策課（TEL 03-6744-0575）



里親が育てる。

社会が支える。

里親を必要としている子どもたちがいます あなたも里親になりませんか



里親制度は、さまざまな事情により家庭での養育を受けることができない子どもたちを、里親さんの家庭において、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で養育していただく制度のことです。茨城県では、子どもたちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進しており、里親になっていただける方を広く募集しています。里親に委託される期間は、子どもや家庭の状況によって、数日間、数週間、数カ月という短期間の場合もありますし、数年～十数年と長期に及ぶこともあります。

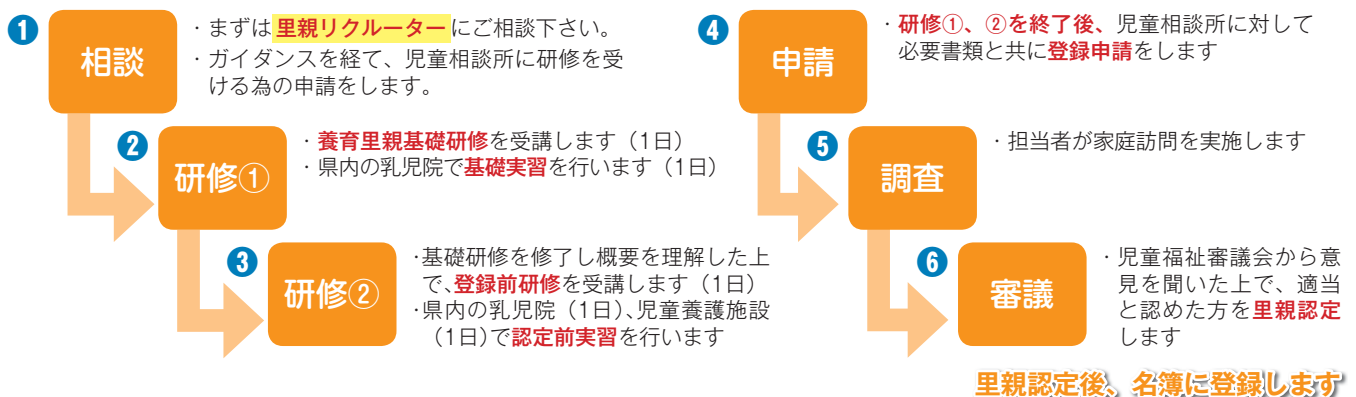
里親への各種支援

子育ての経験がなくても、必要な知識などは登録前の研修で身に付けることができますし、児童相談所や児童福祉施設の職員が電話や訪問により、疑問や悩みをお聞きし、一緒に解決方法を考えます。さらに、地域の里親会による支援や交流活動もあります。また、里親には迎え入れた子どもの養育費として、里親手当・生活費・学校教育費・子ども医療費などが支給されます。（※里親手当は養育里親、専門里親に支給）

里親の種類

- ・**養育里親**…18歳までの子どもを、子どもが自立したり、実の家庭に戻ったりするまで、自分の家庭に受け入れて育てる里親
- ・**養子縁組里親**…特別養子縁組（戸籍上も自分の子どもとして育てること）を前提として養育する里親
- ・**専門里親**…養育里親のうち、虐待や非行、障害などの理由により、専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親
- ・**親族里親**…実親が死亡、行方不明などにより養育できない場合に 祖父母などの家族が子どもを養育する里親

里親になるまでのステップ



児童養護施設 内原和敬寮では、茨城県より

“里親制度等普及促進・リクルート事業”を受託しています。

「里親について詳しく知りたい」
「里親に関心はあるけど、不安…」など、
里親についてのことは何でもお問い合わせ下さい。

TEL：029-291-3770

Mail：satoriku@doujinkai.or.jp

児童養護施設 内原和敬寮（里親リクルーター 梅澤・新山）

【ブログ：<https://satorikuwakei.blog.fc2.com/>】



私は市の広報誌を見て里親制度を知りました。様々な事情があって親元で暮らせない子どもが多くいることにとても驚きました。そんな子どもたちに温かい家庭を提供したいと思い、研修や実習を経て里親登録をしました。

0歳の子どもの養育をお願いされた時は、育児経験がなかった為不安も大きかったのですが、児童相談所や里親支援機関の支援員の方、市の職員さん等、様々な機関から手を差し伸べて頂き、とても助かりました。今では支援の輪を心強く感じなら、育児を楽しんでいます。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待とは…？

●身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など

●性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

●ネグレクト

乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など

●心理的虐待

言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている ●落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない ●夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

車内放置しないで！

子どもを自動車内などに残していかないで

子ども(乳幼児)は体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内など内部の気温があがりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「少しだけ」と子どもを自動車などに乗せたまま、その場を離れると思わぬ事故につながり大変危険です。自分で身を守ることができない子どもを守るのは大人の役割です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。



「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

※子育てに
体罰や暴言を使わない

子どもが親に
恐怖を持つとSOSを
伝えられない

爆発寸前のイライラを
クールダウン

親自身が
SOSを出そう

子どもの気持ちと
行動を分けて考え、
育ちを応援



詳しくはこちら▶

※令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正されることにより、親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないことが明文化されます。

児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡下さい

虐待を受けたと思われる子どもがいたら。

ご自身が出産や子育てに悩んだら。

子育てに悩む親がいたら。



あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。

【お問合せ】 子育て支援課 子育て支援グループ ☎63-1111 内線386・388
茨城県銚田児童相談所 ☎0291-33-4119

水害・土砂災害の防災情報の伝え方

警戒レベル④で全員避難！！

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、
国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階※1に整理しています。

＜避難情報等＞

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報※2 〔市町村が発令〕
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急)※3 〔市町村が発令〕
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 〔市町村が発令〕
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 〔気象庁が発表〕
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 〔気象庁が発表〕

＜防災気象情報＞

【警戒レベル相当情報(例)】

警戒レベル5相当情報

氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル4相当情報

氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報

氾濫警戒情報
洪水警報 等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

(国土交通省、気象庁、都道府県が発表)

※1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

※2 災害発生情報は、災害が発生したことを市町村が把握できた場合に可能な範囲で発令するものです。

※3 避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるものであり、必ず発令されるものではありません。避難勧告が発令されたら、避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難をしてください。

「避難」とは「難」を「避ける」ことであり、避難所へ行くことだけが避難ではありません。
自宅での安全確保が可能な場合、様々なリスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。

また、避難所だけでなく、安全な「親戚・友人宅など」に避難できるよう、あらかじめ連絡を取るなどのご協力をお願いします。



■危険度分布で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

気象庁から市区町村単位の警戒レベル相当情報※が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報(危険度分布)を確認してください。紫色は危険度が高いことを示しています。

住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

危険度分布

検索



※市区町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、洪水情報などがあります。

休日診療・各種相談のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、中止・延期になる場合があります。

休日当番医（7月）

7月 5日（日）	北牧クリニックHINODE	☎94-8008
7月12日（日）	延方クリニック	☎66-1873
7月19日（日）	仲 沢 医 院	☎63-2003
7月23日（木・祝）	大久保診療所	☎62-2506
7月24日（金・祝）	常 南 医 院	☎63-1101
7月26日（日）	飯 島 内 科	☎66-0280

夜間初期救急センター

新型コロナウイルス対応の診療体制を図るため、現在、休診しています。

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	☎03-6667-3377 （短縮ダイヤル☎#8000）
----------	---------------------------------

おとな救急電話相談

24時間365日	☎03-6667-3377 （短縮ダイヤル☎#7119）
----------	---------------------------------

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	

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（7月）

7月15日（水） 午後1時～3時	牛堀公民館・津知公民館
お問合せ 秘書課 ☎63-1111	

男女共同参画総合電話相談（7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。	
7月9日（木）・23日（木） 午後1時～5時	☎62-2727

教育相談

不登校や登校しぶり等で悩んでいる小中学生、又はその保護者の方、ご相談ください。	
月～金曜日（火曜日除く） 午前9時～午後4時 ※電話又は来所での相談可	潮来市教育支援センター （のびのびルーム） 潮来市堀之内1664番地
お問合せ 潮来市教育支援センター ☎64-2145	

いばらき就職支援センター 出張相談

7月1日（水） 午前10時～午後3時	津知公民館
お問合せ 鹿行地区就職支援センター ☎0291-34-2061	

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（7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	7月15日（水） 午後1時～4時	7月1日（水） 午後1時～4時	7月30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ださい。		事前にお電話にてご予約のうえお越しください。

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



行政情報・募集・催し

酸性電解水の

配布時間変更について

中央公民館で配布している酸性電解水（次亜塩素酸水）について、6月15日（月）より、配布時間を変更いたします。

【配布時間】

平日 午後1時～午後5時

（午前中の配布は行いません）

【会場】 潮来市立中央公民館

総務課 総務グループ

☎ 63-11111

令和2年度 子育て世帯への

臨時特別給付金通知は届きましたか？

子育て世帯への臨時特別給付金のお知らせ通知を対象の方へ送付しました。通知が届かない場合、支給は保留となります。届いていない方は子育て支援課へ連絡をしてください。なお、住所異動手続き等をしていない場合は、併せて手続きをお願いいたします。

【対象者】 次の全てを満たす方

・令和2年4月分（3月分を含む）児童手当の受給者。

・令和2年3月31日時点（新高校1年生は令和2年2月29日時点）で、潮来市に住み票がある方。

※所得制限超過により特例給付となっている受給者は対象外となります。

※公務員の方は所属庁より案内されます。

子育て支援課 子育て支援グループ

☎ 63-11111 内線386388

1歳6ヶ月児・3歳児健診の再開について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期しておりました「1歳6ヶ月児・3歳児健診」について、感染予防策をとった上で6月から再開します。対象の方には順次、個別で通知いたします。

なお、今年度は通常の対象月齢で予定していた健診日程（こころからだの健康カレンダー掲載）でのご案内が難しくなっておりますのでご了承ください。

○感染予防対策について

・受付時間を分けて、少人数でのご案内とします。

・会場入口に手指消毒液を設置します。

・お子さんと保護者の方には、事前に検温をお願いいたします。

・担当スタッフの体調確認、マスクの着用を徹底します。

【かすみ保健福祉センター《ひまわり》】

☎ 64-5240

預けて安心！ 法務局における
自筆証書遺言書保管制度

7月10日（金）より、法務局（本局・支局）にて、「自筆証書遺言書保管制度」が始まります。

本制度は、遺言者本人が法務局に遺言書の申請をすることで、遺言書の紛失や改ざん、隠匿等を防止することができます。なお、従来どおり、自筆証書遺言書を自ら保管することや、公証役場における公正証書遺言を作成することもできます。詳細は水戸地方法務局のホームページをご覧ください。

水戸地方法務局 鹿嶋支局総務係

☎ 83-6000

女性の権利 110番

女性に対する暴力（ドメスティック・バイオレンス、ストーカー、セクシュアル・ハラスメント）や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。各弁護士会でこれらの問題に詳しい弁護士が、対処の方法や正しい法律知識を提供し、適切なアドバイスを行います。お気軽にご相談ください。

【相談日】

6月23日（火）午後1時～4時

【相談方法】 電話相談（相談料無料）

☎ 029-232-1601

※通話料は発生します。

茨城県弁護士会

☎ 029-221-3501

令和2年度 労働保険
年度更新の申告・納付について

令和2年度の労働保険年度更新の申告期限・納付期限（全期・第1期）は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、8月31日までに延長されました（従来は7月10日まで）。感染拡大防止のため、電子申請又は郵送での申告にご協力をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業に係る収入に相当の減少があった事業主の方は、納付期限までに申請していただくことで、労働保険料等の納付を1年間猶予することができます。詳細はお問合せください。

茨城労働局 労働保険徴収室

☎ 029-224-6213

農業用廃プラスチック 回収のお知らせ

農業用使用済み塩化ビニール及びポリエチレンの収集・回収は、本年度も2回実施する予定（6月・2月）です。年度登録制になっておりますので、排出される方は、事前登録をお願いします。

【登録期間】 6月15日（月）～26日（金）※土日を除く

【対象】 市内農家

【必要な物】 印鑑

【登録料】 3,000円

（お釣りの無いようお願いします）

【回収日】

牛堀地区の方…6月29日（月）

潮来地区の方…6月30日（火）

※地区は分かれていますので、都合に合わせてご来場ください。

【回収時間】

午前9時～正午、午後1時～4時

【回収会場】 潮来ライスセンター（大洲）

潮来市農業用廃プラスチック適正処理推進協議会

（潮来市役所 農政課内）

☎63-1111 内線264・266

茨城県調理師試験受験者の皆様へ 試験準備講習会のお知らせ

【講習会期日】 9月9日（水）、10日（木）

【会場】 鹿嶋市商工会

【費用】 40,000円

（テキスト代・2日間の昼食代を含む）

【申込方法】 電話又はFAXでお申込みください。

【申込締切】 8月30日（日）※先着20名

問・申（公社）日本調理師会

茨城県調理師連合会

代表 横田（割烹よこた）

☎FAX 0299-1132・66007

新型コロナウイルス感染拡大の影響 により、内定の取り消しを受けた 学生や再就職をお考えの皆様へ

緊急の採用選考を行います。

【募集職種】

看護職、医療技術職、医療事務員、総務事務員、施設管理員、送迎運転手など（経験不問）

【募集人数】 上限は設定なし

【入社時期】 順次

【対象】

令和2年3月卒業の大学生・短期大学生・専門学校生・高校生・勤め先の経営悪化による解雇、又は新たに再就職をお考えの方など

※選考の結果、採用に至らない場合もありますので、ご了承ください。

【申込方法】

小山記念病院の総務・人事部にお電話の上、履歴書を送ってください。

【申込締切】 8月末日（予定）

問・申 小山記念病院 総務・人事部

〒314-0030

鹿嶋市厨5-1-2

☎85-1132

令和2年度交通遺児育英会 奨学生の募集のお知らせ

保護者等が道路における交通事故で死亡・重い後遺障害で働けないため、経済的理由で修学が困難な高等学校以上の生徒・学生に奨学金を貸与します。

また、奨学生募集には、進学前に奨学金の貸与を予約する予約募集と、進学後に申し込む在学募集があります。募集期間は応募資格によって異なりますので、詳細はお問合せください。

問 公益財団法人 交通遺児育英会

☎03-3556-0773（直通）

☎0120-5221286

（フリーダイヤル）

放送大学 入学生募集

放送大学では、令和2年10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9万人の学生が、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…8月31日（月）まで

第2回…9月1日（火）～15日（火）

問・申 放送大学 茨城学習センター

☎029-228-0683

茨城県IT短大 オープンキャンパス開催のお知らせ

ITに興味のある方、技術を身に着けたいと考えている方は、この機会にご参加ください。

【期 日】 7月18日（土）、

8月1日（土）、29日（土）

午前9時～午後4時

【会 場】 茨城県立産業技術短期大学校

水戸市下大野町6342

【内 容】 学校見学・体験授業

【対 象】 ITに関心を持つ高校生及び保護者等

【申込方法】 電話又はホームページからお申込みください。

【申込締切】 各開催日の前日まで

問・申 茨城県立産業技術短期大学校

☎029-2269-5500

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 秘書課まで

〒311-2493 潮来市辻626

☎0299-63-1111 FAX 0299-80-1100

受 付

↓
広告掲載内容審査

↓
広告掲載決定

↓
掲載発行



5月11日(月) 市長室

市民の方より マスク・消毒液 寄贈

潮来市民の兼平 和樹さんより、新型コロナウイルスの影響で厳しい状況にある中、「地元のためにできることをしたい」と、マスク3,000枚とアルコール消毒液120本を寄贈いただきました。医療施設や高齢者施設等への配布など、有効に活用させていただきます。



5月8日(金) 市長室

潮来ロータリークラブより 消毒液 寄贈

潮来ロータリークラブより、消毒液5リットルを寄贈いただきました。潮来ロータリークラブの室谷会長（左から3人目）は、「新型コロナウイルスが流行しているので、ロータリークラブとして地域に貢献したいと思い寄贈を決めた」と話していました。



5月21日(木) 古高

潮来市シルバー人材センター まこもの植え付け

古高地内の水田で、潮来市シルバー人材センターまこも班員による、まこもの植え付けを行いました。まこもの茎の根元が「まこもたけ」という食用部分になります。今後は除草や追肥等を行いながら、順調に育ってくれば9月下旬から11月中旬にかけて収穫され、道の駅いたこなどで販売される予定です。



5月15日(金)

手作り布マスク 低塩次亜塩素酸 寄贈

潮来市民の大町 静香さんより、手作り布マスク50枚を寄贈いただきました。

また、4月17日(金)、鹿嶋市のJカンパニー株式会社より、消毒用の低塩次亜塩素酸40リットルを寄贈いただきました。

地域おこし協力隊通信

第13回

リポーター：森山健吾 隊員



皆さんこんにちは!!
13回目の協力隊通信です。
今回は、5月21日(木)に行われた「まこも」の苗の植え付けについて取り上げていきます。

さて、皆さんは「まこも」をご存知ですか? 私は、潮来に来てからその存在を初めて知りました。名前は聞いたことがある、食べたことがある、等々まだまだと思いますが、実際の栽培の様子を見たことがある人は少ないと思います。今回はそんな栽培現場に行ってみました。

「まこも」とは?
イネ科マコモ属・多年草の水生植物。茎の根元が「まこもたけ」という食用部分になる。ほのかな甘みと淡泊な味のため、多種多様な料理に使用え、中華料理などの油との相性がよい。食感は、たけのことアスパラガスの中間。

さを知りました。
また、収穫の際これまで廃棄していた「まこも」の若葉を利用した商品開発も道の駅いたこや市と共同で行い、商品化に向けてさまざまな試作品を作っているそうです。潮来の新たな特産品が生まれる日も近いかもしれません。
今後は、除草や追肥等を行いつつ、9月下旬から11月中旬にかけて収穫する予定となっています。

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

第52回

水郷の魚たちーダントウボウ(団頭魴)

霞ヶ浦の流入河川で学生たちが魚類調査をしていたときに、見慣れない魚(写真)が投網にかかりました。体はひし形で、大きく側扁している点はヘラブナ(ゲンゴロウブナ)に似ていますが、妙に小顔…。そして、背びれ基底が短く、体色が少し黒ずんでいて、鱗が細かいのが特徴。中国大陸原産の外來コイ科魚類、ダントウボウでした。

個体の散発的な採集記録があるのみでしたが、ここ数年間は見かける機会が増えているようです。

ダントウボウは中国では大きな湖泊や流れのゆるやかな河川などに生息しており、主に植物を食べます。産卵期は5〜6月頃で、大雨の後に水生植物に粘着卵をばらまきます。満1年で体長16cm、2年で30cm、6年で体長47cmほどになります。

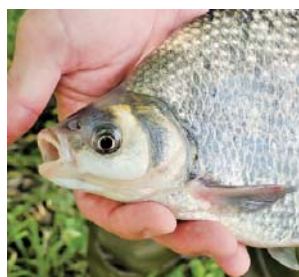
本種による影響はよくわかっていないのですが、もし、今後、霞ヶ浦で大量増殖し個体数が多くなった場合には在来植物群落への影響が懸念されるほか、他の水産有用種や希少種の生息に対して予期できない影響を及ぼす恐れも指摘されています。霞ヶ浦のように大きな湖では早期防除は難しくなりつつありますが、他水系への分布拡大を防ぐための取り組みを急ぐことが求められています。私たちも注視していく予定です。

原産地では食用とされ、盛んに養殖もされています。日本へは1970年代後半に輸入され、いくつかの研究機関で養殖のための飼育試験が行われました。しかしその後、霞ヶ浦に正規ルートで放流された記録は一切なく、侵入経路は不明です。霞ヶ浦では2002年にはじめて確認され、その後、2009年から2017年までは稚魚や成魚を含む7

茨城大学地球・地域環境共創機構水圏環境フィールドステーション
加納 光樹



霞ヶ浦の流入河川で採れたダントウボウ



ダントウボウの顔

ようこそ 図書館へ

— 図書館だより —

今月の本棚（6月）

「副業」

長く続いている自粛・巣籠もり生活で、空いた時間に何かできないかと思つた方も多いのでは？副業を解禁している会社も増え、以前より副業が始めやすくなっていますね。副業の始め方など、副業に関する本をいろいろと集めてみました。ぜひご来館ください。

児童特集（7月）

「ひんやりおいしいパラダイス」

あついときは、ひんやりした食べものが一番！アイスクリーム、かき氷、ゼリー、どれもあまくておいしいものばかりですね。絵本の中の冷たい食べものも、とってもおいしそうですよ。絵本を見て、何を食べるか考えてみませんか。

おはなし会予定表（2階：お話の部屋）

7月2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／旧うしほり幼稚園）

図書館おはなしボランティア

7月5日（日）午後2時～2時30分

「たなばた」のおはなし

図書館スタッフ

7月10日（金）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）

図書館スタッフ

7月11日（土）午後2時～2時30分

「海」のおはなし

図書館おはなしボランティア

7月25日（土）午後2時～2時30分

「虫」のおはなし

図書館おはなしボランティア

7月の図書館カレンダー

館内整理休館：7月15日（水）

水郷まちかどギャラリー展示案内

水郷まちかどギャラリーは、6月2日（火）より一部利用制限を設け再開いたしました。今後の展示につきましては、潮来市ホームページや広報誌等でお知らせいたします。

【お問合せ】水郷まちかどギャラリー

潮来市潮来182-3 ☎ 63-3113

（月曜休館 午前10時～午後5時）

◇幼児向け、小中学生向け
おすすめセット登場！

新型コロナウイルス感染予防のため、できるだけ図書館の滞在時間を短くしたい、でも本を借りたいと考えているお子さまのために、図書館員おすすめセットを用意しました。

0歳児から中学生まで、年齢別におすすめの本を3冊ずつセットにしています。どの本を借りるか悩んでしまうという方は、ぜひこのセットをご利用ください。セットの中から好きな本だけ借りることもできますよ。

イベントのお知らせ

6月27日（土）に市立図書館で開催を予定していましたが、一般成人向け生涯学習講座「ちょっと考えてみませんか？『私たちの将来と相続』について・・・」は、中止とさせていただきます。

◇図書館からのお知らせ

臨時休館だった図書館が、5月21日（木）より再開しました。初日の5月21日には、306名の方が来館されました。ありがとうございます！

たくさんの方に来館いただきたいのですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限を設けているサービスがあります。ご来館の際は、インターネットや電話等で利用できるサービスをご確認ください。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況、収束状況によっては、サービス内容を急遽変更する場合があります。誠に申し訳ありませんが、ご理解ご協力をお願いいたします。

■お問合せ■

潮来市立図書館 ☎ 80-3311 FAX 64-5880



潮来市の歯科保健事業



潮来市では、各年代の対象の方に歯科健（検）診の受診券の発行を行っています。

歯周病は、**歯を失う原因の第1位**です。歯周病が進行すると、歯を失うだけではなく、糖尿病や心筋梗塞、認知症、早産などのリスクを高めると言われています。

また、歯周病はひどくなるまで自覚しにくい病気です。早期発見に努めましょう。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。

	対 象 者（有効期間）
2歳児歯科健診	2歳のお誕生月後に受診券を郵送（満2歳～満3歳未満）
妊婦歯科健診	妊娠届出時に受診券を交付（概ね妊娠32週まで）
成人歯科検診	今年度40、50、60、70歳を迎える方に受診券を郵送（令和3年2月28日まで）

※対象の方に受診券を発行しますが、「緊急事態宣言」や「外出自粛要請」などが発令されている間は、受診をお控えください。また、解除後については医療機関と相談の上、受診をお願いいたします。

【お問合せ】かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

7 JULY 2020 CALENDAR

実施
場所

(市)…潮来市役所 (う幼)…旧うしほり幼稚園
(中)…中央公民館 (社協)…潮来市社会福祉協議会
(か)…かす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 4ヶ月児育児相談 (2020.2月生まれ)(か) 福祉心配ごと相談 (社協)	2 7ヶ月児育児相談 (2019.11月生まれ)(か) 子育て広場(う幼)	3 子育て広場(中)	4
5	6 子育て広場(う幼)	7 子育て広場(う幼)	8	9 1歳6ヶ月児健診 (か) 子育て広場(う幼)	10 3歳児健診(か) 子育て広場(中)	11
12 休日窓口開庁 8:30~12:00(市)	13 子育て広場(う幼)	14 子育て広場(う幼)	15 法律相談(社協)	16 子育て広場(う幼)	17 子育て広場(中)	18
19	20 子育て広場(う幼)	21 子育て広場(う幼)	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26 休日窓口開庁 8:30~12:00(市)	27 子育て広場(う幼)	28 子育て広場(う幼)	29	30 こころの健康 相談(か) 1歳児育児相談 (2019.7月生まれ)(か) フカサト(絵本ルビト)(か) 子育て広場(う幼)	31 子育て広場(中)	

■今月の納税 ▶ 固定資産税の第2期分（7月31日納期日）
▶ 国民健康保険税の第1期分（7月31日納期日）
▶ 後期高齢者医療保険料の1期分（7月31日納期日）

— 市税の納付は口座振替が確実に便利です —

※妊婦の方もご気軽に子育て広場をご利用ください。
※休日当番医は9ページをご覧ください。

あやめの見分け方

水郷潮来あやめまつり大会中に、水郷潮来あやめ園を彩る「あやめ」のほとんどが、「花菖蒲」なのをご存知ですか？水郷地帯では、「アヤメ科」の植物を総称して「あやめ」と呼んでいるため、アヤメ科の花菖蒲も「あやめ」と呼んでいます。

新型コロナウイルスの影響で、今年のあやめまつり大会は中止となりましたが、あやめ園を彩るアヤメ科の花をご紹介します。

市ホームページやSNS等で開花情報をお伝えしていきますので、今年はお自宅でお楽しみください。



あやめ

4月下旬から5月中旬にかけて咲き、花弁の付け根部分に、網の目模様があるのが特徴です。

花形は小型で三英花（外側の大きな花弁が3枚）が主です。花の色は白・紫・紅紫で模様なく、葉幅は杜若・花菖蒲と比較して葉幅が狭いです。

乾燥した場所を好み生育します。

杜若（カキツバタ）

5月上旬から5月中旬にかけて咲き、花弁の付け根部分に、白い一本筋があるのが特徴です。

花形は中型で、三英花や六英花（外側の大きな花弁が6枚）があります。花の色は紫・紅紫・白で、葉幅が広く主脈の盛り上がりは少なく平らです。

湿地を好み、川辺や水辺近くに生育します。



花菖蒲（ハナショウブ）

5月下旬から6月中旬にかけて咲き、花弁の付け根部分が黄色なのが特徴です。

花形は品種によって様々で、三英花や六英花のほか、八重（花弁が9枚程度になり重なったもの）などがあります。花の色は白と紫が基本ですが、青・桃・黄など多数の色があります。葉幅はあやめと杜若の中間です。

水はけが良い場所で生育しますが、開花時期は水分が必要です。

潮来市の人口のうごき

5月1日現在（）内は前月比

総数 27,794人(−21)

男性 13,849人(−6)

女性 13,945人(−15)

世帯数 11,452世帯(+52)

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。

