文芸

《短歌》

○小春日に体力づくりと堤防を川のせせらぎ聞きつつ歩く　清水　操（馬　渡）

●大相撲テレビ画面の枡席に晴れ着姿のやまとなでしこ　河野　久子（昭　和）

●凍て付きて水音もなき四度の滝束の間時の流れが止まる　浦井　正子（宮ヶ崎第四）

優しさと勁さを秘めしシクラメン次々ひらく深紅の苞　中島三千代（桜の郷）

息の家に綻びそめし蝋梅の枝切り持ちぬ婚の記念樹　二宮不二子（大　戸）

寒空の小高き丘に凧上げる持つ幼児の手も伸び上がる　大場　邦男（長　岡）

部屋ふかく差せる冬陽に壁にある孫の「お絵かき」ひときわ光る　田口すい子（南川又）

神殿の社に大杉一対の梢遥かな雲間に光る　岡山　一二（上石崎）

寒椿隣の庭の片隅に丑から未跨ぎて咲きぬ　佐久間　勲（前　田）

ニセ電話の悪い人等に大切なお金やるなと孫の手紙に　秋山　禮子（越　安）

（評）清水さん―「小春日」とは陰暦の十月の異称と言われるが、冬の季語でもある。日差しが暖かい春に似ているような日、体力づくりに小さな流れの瀬音を聞きながら堤を歩いた。「小春日」「せせらぎ」の言葉が活きている。河野さん―大相撲、正月（春場所）の観客席、枡席に晴れ着姿の和服姿。「国技」と言われる相撲では、やはり「やまとなでしこ」がふさわしい。浦井さん―四度の滝とも言われる袋田の滝、厳寒のため凍り付いて豪快な大音響も聞こえぬ雄大な自然の沈黙を表現した結句がよい。中島さん―「勁さ」はしん（芯）のあるつよさ、力の「強さ」と使いわけている。

《俳句》

○月円か宵の寒さも忘れ観る　萩谷彰一郎（長　岡）

●静けさやゆず湯にひたりいる月夜　浦井　正子（宮ヶ崎第四）

●負けん気の昂り見えて歌留多会　中島三千代（桜の郷）

霜柱さくさく踏みて菜を穫る　田口すい子（南川又）

麦青し先人一茶の史蹟たどる　髙津　敏雄（中石崎）

元旦や箸置く間なき母の味　田口　正子（南川又）

細々と流るる寒の小川かな　岡山　一二（上石崎）

ふうてんの頭上に並ぶ寒鴉　上田　昭（長　岡）

棚引いてひんがしの空初茜　秋山　禮子（越　安）

馥郁と咲き坂下の梅の花　鳥羽田早苗（鳥羽田）

（評）今月は、今までになく沢山の作品が届いた。常連のほかに一人でも多くのメンバーが出ることをいつも願っています。

萩谷さん―美しいものに心ひかれる作者の気持ちがよくあらわれている。浦井さん―ゆず湯は、何とも言えない良い気分だ。中島さん―このひとは、大げさでなく、普段のくらしの中のちょっとしたことを取り上げて着実に作句している。田口（す）さん―「さくさく踏みて」は上等表現。物事には、ぴしっと合う表現が必ずあるはず。それを見つけ出すのが文芸の本領である。髙津さん―一茶の史蹟と青麦がぴったり。

【作品の送付先】
ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵　便：〒311-3192 茨城町小堤1080
茨城町まちづくり推進課　宛
FAX：029（292）6748
【問合せ先】まちづくり推進課　☎（240）7126

茨城町町制施行60周年記念 ロールアップバナースタンド寄贈

茨城町町制施行60周年を記念し、㈱常陽銀行から、イベント等で町をＰＲするスタンド看板「ロールアップバナースタンド　４台」が寄贈されました。

寄贈されたバナースタンドは、今後、イベント等町のＰＲ活動に有効活用させていただきます。

【問合せ先】地域産業課　☎２４０－７１２４

すこやかニュース

トクするお医者さんへのかかり方 ～かかりつけ医をもちましょう！～

健康増進課（保健センター）☎240-7134

「健康でありたい」という願いは、誰もが同じです。そのためにも、まずはご自身が「からだの責任者」であるという自覚を持ちましょう。

「かかりつけ医とは？」

日常的な診療や健康管理など行ってくれる身近なお医者さんや医療機関のことをいいます。「病院にかかるなら大病院の方が安心」と思われる人もいるかもしれませんが、そうとは限りません。

かかりつけ医は、通いやすく、待ち時間が少なくできるという点からも、近くの診療所や小規模な病院がおすすめです。

普段からあなたの健康状態を把握し、病状によって専門医療機関を紹介してくれるようなお医者さんこそがかかりつけ医にふさわしいといえます。

「かかりつけ医をもつことによる利点」

・待ち時間が少なく、じっくり診察してもらえる。
・同じ医師に継続して診てもらうことにより、適切な治療やアドバイスが得られる。
・必要に応じて、専門医療機関に紹介状を書いてもらえる。
・医者と顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる。

「医療機関のかかり方で上手に節約！」

食費や電気代等、日頃から節約を心がけている人は多いことでしょう。では、「医療費」に関してはいかがでしょうか。「健康にかかわることだから…」と医療費を気にせずに受診する人も少なくないのではないでしょうか？

ところが、医療機関に支払う医療費も、ちょっとした心がけで節約することができるのです。節約といっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するということではありません。ここでは医療費節約のポイント、すなわち上手に受診して医療費の負担を減らすコツをご紹介します。

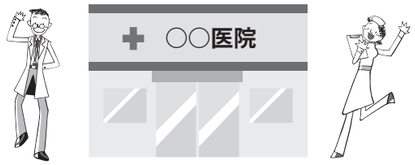
・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ。
・ハシゴ受診は体と医療費負担が大きいので避ける。
・時間外受診は割増料金になるので避ける。
・子どもを病院に連れて行くか迷ったら保健センターや救急相談（＃８０００）へ相談する。

※ジェネリック医薬品への切替えにより、お薬代を安くおさえることも可能です。

かかりつけ医をもち、年1回の健診を受けることで、安心して健康的な生活を送りましょう。

健康増進課（保健センター）3月の予定

日	曜日	事　業　名	受付時間
6	金	ごっくん教室	9:45～10:00
11	水	健康相談	9:00～11:30



平成27年度 県民交通災害共済のご案内

平成26年度加入者の共済期間は3月31日までです。継続加入のお手続きはお早めに！

○共済期間
4月1日～翌年3月31日
※ただし、4月1日以降に加入した場合は、加入した日の翌日から翌年3月31日まで。

○加入要件
茨城町に住民登録がある方。または、町内に住所がある団体。

○会　費
大人９００円
中学生以下（４月１日現在）５００円
※９月30日以降の加入はそれぞれ半額

○加入方法
会費を添えてみどり環境課までお申し込みください。

【問合せ先】みどり環境課　☎（２４０）７１３５