

# 文芸

## 短歌

○読む人も時代も移りて漱石の『こころ』連載朝刊を待つ  
河野 久子(昭 和)  
●借敗の悔しさ発条に四年後のW杯へと全力疾走  
中島三千代(桜の郷)  
●「またくるね」孫らと別れ惜しみつつ沈む夕日が追いかけてくる  
二宮不二子(天 戸)  
●庭の隅紫色の茄子の花露に光りて初夏呼び寄せる  
萩谷彰一郎(長 岡)  
●満開のバラの香りに包まれてフラーパークの夕日が沈む  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
●我が友は雨の降る中初物の朝穫り野菜数多持ち戻る  
田口すい子(南川又)  
●用水路さらさら流る音優し緑深まる田ごと潤す  
鶴町あい子(常 井)  
●紫陽花の枝葉に似合わぬ花咲ける雨に眺みて土に塗れる  
岡山 一二(上石崎)  
●父の日に届いた子からの贈物夏のズボンに便りを添えて  
清水 操(馬 渡)  
●母の日に赤カーネーション数本を今年も息子相変わらずに  
秋山 禮子(越 安)

## 俳句

○那珂川のミネラル届く青田かな  
岡山 一二(上石崎)  
●青空の高さに倦みて実梅落つ  
中島三千代(桜の郷)  
●不如帰朝霧嘸下声響く  
西風 次郎(常 井)  
●風涼し天竜川の舟下り  
清水 操(馬 渡)  
●鯉はねて水輪ひろがる梅雨晴間  
道川 たい(南川又)  
●紫陽花の日毎色増す雨上がり  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
●孫が来て開け閉めはげし冷蔵庫  
田口すい子(南川又)  
●初螢子らの歓声群がりぬ  
田口 正子(南川又)  
●短夜の軒下に鳴く鳥の声  
萩谷彰一郎(長 岡)  
●塀越えて咲けり隣の濃紫陽花  
高田 宗雄(大 戸)

## 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 便 311-3192 茨城町小堤1080  
茨城町まちづくり推進課 宛  
FAX 029(29)6748  
【問合せ先】 まちづくり推進課  
☎(240)7126

り、気持ちが下の句によく表現されている。

# すこやかニュース

## 熱中症を予防して、暑い夏を元気に!

夏も本番となり、暑さが厳しくなってきました。特に、7月～8月は熱中症の発生がピークになります。熱中症と、その予防について知り熱中症を防止しましょう。

### 熱中症

熱中症とは、気温・湿度が高いなどの環境条件と、体調不良など個人の体調による影響が組み合わさり、脱水状態や、体温調節がうまく働かないことが原因で起こる体の様々な症状の総称です。熱中症は、少しの心掛けで予防することが出来ます。

### 熱中症を防ぐポイント

- ・こまめな水分補給をしましょう。(のどが渇く前の水分補給を)
- ・暑さを避ける工夫をしましょう。(服装の工夫や、涼しい時間外に出るなど)
- ・室内でも気を付けましょう。(扇風機やエアコンを使用して室温調整しましょう)
- ・寝不足や、体調が良くないと感じる日は要注意!

特に、子供は体温の調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすいと言われています。また、高齢者も体温を下げるための身体の反応が弱くなっているため、自覚のないまま熱中症になることがあるので注意が必要です。

みんなで熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう。

健康増進課  
(保健センター)  
☎240-7134

健康増進課 (保健センター) 8月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
1	金	大腸がん検体回収 (6, 26日も実施) 申込者対象	8:30~10:00
5	火	健康診査結果説明会 ゆうゆう館 (20日も開催)	13:00~13:30
13	水	健康相談	9:00~11:30
19	火	健康診査結果説明会 柘原新農村集落センター 長洲公民館	9:30~10:00 13:00~13:30
22	金	2歳児歯科検診	13:00~13:30
25	月	健康診査結果説明会 宮ヶ崎新農村集落センター	13:00~13:30
26	火	健康診査結果説明会 木部東部新農村集落センター 上飯沼新農村集落センター	9:30~10:00 13:00~13:30
29	金	乳児健康診査	13:00~13:30

## 発進！救急支援車

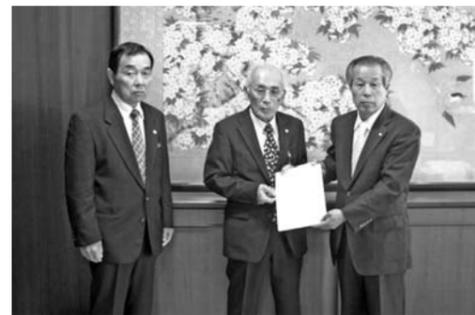


茨城町消防本部では、平成23年5月より救急支援車による救急支援を実施しております。今年度は平日の水・木・金曜日の午前8時30分から午後5時30分までの運行。  
重症症例に対し、水戸医療センターの医師が救急の現場に出動し治療を行います。医師が早期に治療を開始することにより救命率の向上につながります。  
また、茨城県が運航するドクターヘリについては毎日運航しておりますが、要請が重複した場合や気象状況によっては出動できないことがあります。

【問合せ先】 消防本部 ☎292-1515

## 茨城町第4次行政改革大綱・実施計画策定

行政改革推進審議会の審議を経て、正式に「茨城町第4次行政改革大綱」・「茨城町第4次行政改革大綱実施計画」を決定しました。  
本大綱及び実施計画は、町ホームページまたは役場総務課窓口（平日の午前8時半～午後5時15分）で閲覧いただけます。  
今後は本計画に基づき行政改革を進めてまいります。また、毎年度の進捗状況を広報紙及び町ホームページで公表してまいります。



【問合せ先】 総務課 ☎240-7125

## 奥様レポート

No.260

### 暑い時期、牛乳で夏バテ防止

毎年8月は、牛乳が大量にダブつてしまうのが生産者と乳業会社で問題になるそうです。夏休みの間学校給食がないので、給食用牛乳分が余ってしまうのが原因とされています。

余剰のため特売などで安くなる牛乳を、夏バテ防止に役立ててみませんか？  
牛乳は栄養成分をバランスよく豊富に含んでいます。特にカルシウムは牛乳を300ml飲めば一日の摂取量の半分近くを補うことができます。小魚やホウレンソウもカルシウムを多く含んでいますが、吸収率は牛乳の方が2倍以上高く、しかも他の食品より安価です。

そのうえ牛乳は免疫力を高めて夏バテの予防や回復に役立ち、牛乳に含まれるアミノ酸は鎮静作用があつて睡眠不足を解消してくれます。

こんな素晴らしい牛乳ですが、私は飲むとお腹がゴロゴロしてしまうので子どもの頃から嫌いでした。日本人は牛乳の消化吸収が苦手な体質の人が多くそうで、その人は代用品としてヨーグルトやチーズを食べるとか、牛乳を少量ずつ飲むと良いそ

うです。  
また、牛乳には適量摂取で消化器系ガンや骨粗しょう症のリスクを下げる研究結果があり、私も牛乳嫌いを返上して進んで毎日飲むようになりました。しかし、飲み過ぎは糖質やエネルギー過多になるので、大人はコップ一〜二杯が適量です。  
ところで牛乳といえば、新潟県三条市が「米飯給食に合わない」との理由から試験的に給食から牛乳を廃止すると発表してニュースになりました。これには日本栄養士会などから「牛乳は児童の成長期の健康維持に必要」と反対がありました。賛否両論あるでしょうが、何より子どもたちの健康第一に慎重に考えてほしいと思います。私は牛乳必要派ですが、皆さんはどうお考えになりますでしょうか？

奥様レポーター 金子 真弓

