

# 文芸

## 短歌

○亡き母の悲しみのひとつつ弟は還らなかつたペリリユ一島散華  
 ●水槽に泳ぐシラウオ濁沼産透きとおりいて細き骨見ゆ  
 田口すい子(南川又)  
 ●北斗星夫と乗りて旅したり今宵最後と聞きて寂しや  
 二宮不二子(大戸)  
 ●天災や人災つづく世を歎き花便り待ち窓拭きあぐる  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●大甕の水面に蕾点てんと散りても開く梅花愛しき  
 東西 薫子(前田)  
 ●長かつた冬のトンネル潜り抜け両手広げて春の陽浴びる  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
 ●大輪の花を咲かせし孫二人菓立ちの春に弾ける笑顔  
 秋山 禮子(越安)  
 ●わが庭の杏子と梅の花開き春爛漫の咲き競い合う  
 萩谷彰一郎(長岡)  
 ●煮大根の香りお経に乗りてくる時折出入りの控室より  
 岡山 一二(上石崎)  
 ●風強く洗濯物がまた絡む糠の手を拭き干し直したり  
 大場 邦男(長岡)

## 俳句

○草萌や野の面隈なく雨の中  
 鶴町あい子(常井)  
 ●白魚は骨までみられて愉し  
 田口すい子(南川又)  
 ●折解けば花の匂いや桜餅  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●玉砂利のはるかにつづく若みどり  
 岡山 一二(上石崎)  
 ●はつらつとお返事上手入園式  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
 ●側隠の情福島の春そこに  
 田口 正子(南川又)  
 ●日あたりにつくしんぼたち勢ぞろい  
 秋山 禮子(越安)  
 ●山あいの目覚めの早い露のとう  
 高津 敏雄(中石崎)  
 ●春暁の光長閑けき散歩道  
 萩谷彰一郎(長岡)  
 ●寒ゆるみしし座は空へ駆け上がる  
 西連寺元子(南川又)

かつて北斗星を利用した作者が懐かしく追想している。

## 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  
 FAX 029-292-7126  
 【問合せ先】まちづくり推進課 ☎(240)7126

## こんにちは！ 茨城町消費生活センターです

消費生活センターでは、主に事業者と消費者との間で結ぶ『契約』についての疑問やトラブルになった場合の問題解決のためのアドバイス等を行っています。  
 また、近年増加している悪質商法、多重債務の相談受け付けやクーリング・オフの方法や効果、書面の書き方などの相談も受け付けています。

## 相談受付

月曜日～金曜日  
 午前9時～正午、午後4時～午後9時  
 ※相談は無料です。電話または、来所での受け付けになります。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。  
 (相談される際は、できるだけ契約書などの関係書類をご用意ください。)

## 啓発講座について

茨城町消費生活センターでは、様々な消費生活に関する出前講座(啓発講座)を行っております。消費者被害の未然防止や暮らしに役立つ情報を、講座を通して皆様にお届けします。ぜひ、地域や団体の会合などに活用ください。

## 【問合せ先】

茨城町消費生活センター  
 ☎(291)1690

## 茨城町土砂等による土地の埋立て等の規制に関する条例

「茨城町土砂等による土地の埋立て等の規制に関する条例」の改正について、平成27年3月定例議会において可決され、平成27年6月1日から施行となります。

## 主な改正のポイント

- ・条例適用面積の拡大
- ・住民への事前説明
- ・改良土を使った埋立て等の禁止
- ・県外発生土を使用した埋立て等の禁止
- ・罰則の強化

## 経過措置

・施行期日までに、改正前の条例の規定により着手している事業については、施行期日後も改正前の条例の規定が適用になります。

※「改正前の条例の規定により着手している事業」とは、改正前の条例の規定により許可を受けて、実際に着手している事業のことです。

## 《お詫びと訂正》

広報いばらきお知らせ版3月15日号の同条例に関する記事において記載誤りがありました。お詫びして訂正します。

## 誤

現行 罰則の強化  
 改正後 最大で1年以上以上の懲役または50万円以下の罰金  
 最大で2年以上以上の懲役または100万円以下の罰金

## 正

現行 罰則の強化  
 改正後 最大で1年以下の懲役または50万円以下の罰金  
 最大で2年以下の懲役または100万円以下の罰金

## 【問合せ先】

みどり環境課 ☎(240)7135

# すこやかカーニバル

## ウォーキングのすすめ

「ウォーキングは身体によい」ということは、誰もが知っている事と思いますが、どういふ効能や効果があるのかというところ、ただ漠然としたものでしか知らない方も多くのことでしょう。歩くことが少なくなってきた現代だからこそ、ウォーキングの効果について注目してみましよう。効果やメリットを知る事で、ウォーキングの楽しさも変わってくるはずですよ。是非参考にして下さい。

## 【ウォーキングの効能】

●健康増進及び改善効果  
 ウォーキングでエネルギーを消費することに、肥満予防や改善が図られます。また、食欲も増進されることで快食快便にも繋がります。さらに、筋力強化や血行促進により、腰痛・肩こりが軽減したり、適度な疲労感で快眠につながるなど、病気になるにくい体がつくれます。

## ●ストレス解消効果

現代人は何かしらのストレスを持ちながら生活しているとされています。太陽の光を浴びて生活環境にメリハリをつけることでストレス解消に適しています。

## ●ダイエット効果

ウォーキングは有酸素運動の代表です。持続的に行うことで基礎代謝があがり、次第に脂肪を燃焼しやすい体になります。

| 健康増進課(保健センター) 5月の予定 |    |             |             |
|---------------------|----|-------------|-------------|
| 日                   | 曜日 | 事業名         | 受付時間        |
| 12                  | 火  | 1歳6か月児健康診査  | 13:00~13:30 |
| 13                  | 水  | 健康相談・子育て相談  | 9:00~11:30  |
| 17                  | 日  | パパママ教室(申込者) | 10:15~10:30 |
| 22                  | 金  | 乳児健康診査      | 13:00~13:30 |
| 26                  | 火  | 3歳児健康診査     | 13:00~13:30 |
| 29                  | 金  | こっくん教室      | 9:45~10:00  |

一般的なウォーキング消費カロリー計算式  
 $0.076 \sim 0.082 \times \text{体重(kg)} \times \text{歩いた時間(分)}$   
 (例) 体重60kgの方が60分歩いた場合の消費カロリーは  
 $0.076 \sim 0.082 \times 60 \times 60 = 274 \sim 295 \text{kcal}$   
 運動不足を解消する理想のカロリー消費量は、1日に300kcalが必要とされていますので、これを目安に運動に取り組むもお勧めです。

町健康増進課では、ウォーキングの会員を随時募集しています。興味のある方は健康増進課までお問い合わせください。町ぐるみで日々の生活にウォーキングを取り入れ、より健康的な生活を送りましょう。

健康増進課(保健センター)  
 ☎240-7134

## 脳の健康教室 参加者募集

「あれ、アレってなんだっけ?」: 物の名前が出てこない。2階に上がって:「何しにきたのかしら?」こんな経験ありませんか?  
 もしかしたら脳の老化が原因かもしれません。この教室では簡単な「読み書き・計算」を行い脳の活性化をはかります。

- ▼対象者 概ね70歳以上の方で毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方
- ▼定員 28名
- ▼学習期間 7月2日～12月(6か月間) 毎週木曜日
- ▼学習時間 Aコース 午前10時～11時 Bコース 午前10時30分～11時30分
- ▼会場 ゆうゆう館2階 多目的室
- ▼費用 月額1,000円
- ▼申込締切 5月22日(金)
- ▼申込方法 電話にて健康増進課まで
- ▼その他 送迎有り。希望する方はお申し出ください。

※ 申し込みされた方の連絡先は茨城町包括支援センターに情報提供させていただきます。

後日、包括支援センター職員が連絡し、お話を聞かせて頂き、参加者を決定いたします。

## 脳の健康教室 学習サポーターも募集しています

あなたの笑顔を地域のために活かしてみませんか?  
 「脳の健康教室」の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフ「学習サポーター」を募集します。

- ▼対象者 概ね65歳ぐらまでの方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方
- ▼活動内容 学習者との会話・学習の見守り
- ▼活動場所 ゆうゆう館2階 多目的室
- ▼活動日 7月～12月の木曜日 午前9時30分～正午(月2～3回程)
- ▼謝金 一日一,〇〇〇円 (研修会・学習説明会は除きます。)
- ▼募集人数 若干名



【問合せ・申込先】  
 健康増進課 ☎(240)7134