

文芸

《短歌》

○さなぶりは筍御飯はじき芋蒸し
 パンサラダ好物ばかり
 田口すい子(南川又)
 ●里山にソーラーパネル広びろと
 時代の流れか我がふるさと
 片岡 忠彦(長岡)
 ●両の手にずつしり重く香り頭つ
 メロン作りの手間ひま惚ぶ
 浦井 正子(宮崎第4)
 新緑の朝の日射しにトーストの
 上でとけゆくバターかがやく
 中島三千代(桜の郷)
 「仲良しの友達できたの」統合の
 新学舎に孫なれたらし
 秋山 禮子(越安)
 芭蕉の句碑めぐる寺々黒羽根の
 川はゆるやか木立の禪寺
 河野 久子(昭和)
 フィリピンに果てにし父を思う
 とき我守られて七十年過ぐ
 二宮不二子(大戸)
 弁慶の知 徳 機転にあやかり
 て安宅の関に孫の合格を
 岡山 一二(長岡)
 恩師逝きしとき藤の花咲きいた
 り朝霧の中に面影うかぶ
 田口 正子(南川又)
 ピラカンとバラの剪定あと怖し
 血の出る痛さ棘にせめらる
 高田 宗雄(大戸)

《俳句》

○軒先に今年も燕(つばき)やつと来た
 高津 敏雄(中石崎)
 ●お花見は一期一会の縁かな
 田口すい子(南川又)
 ●母と子の絆は強しカーネーション
 浦井 正子(宮崎第4)
 露を剥く生家だんだん遠くなり
 中島三千代(桜の郷)
 暑き日の夕陽を浴びて雉子が鳴く
 萩谷彰一郎(長岡)
 内庭の大樹冷風ひとりじめ
 田口 正子(南川又)
 担手は田植機よりも声大き
 岡山 一二(上石崎)
 さし芽せしかしわばあじさいのび
 のびと
 秋山 禮子(越安)
 早苗饗(わらわ)や疲れし身体酒浸みる
 片岡 忠彦(長岡)
 思い切り窓開け放つ五月かな
 高田 宗雄(大戸)

情を述べている。短歌作りの基本が押えられて
 いる。

【お詫びと訂正】
 広報いばらき6月1日号の本欄に、誤りがあり
 ました。浦井正子さんの俳句で、「風のいたずら」
 と記載すべきところを、「春のいたずら」と誤って
 記載してしまいました。
 お詫びして訂正いたします。

すこやかカーニース

健康増進課
 (保健センター)
 ☎240-7134

7月は『熱中症予防強化月間』です！

炎天下はもちろんのこと、梅雨明け
 で急に蒸し暑くなつた日は要注意！
 特に高齢者やお子さん、日頃汗をかく
 習慣のない人、水分をあまりとらない
 人は熱中症にかかりやすいため、意識
 して熱中症予防に心がけましょう。

【熱中症予防のポイント】

◆こまめな水分補給
 起床時、食後、運動や入浴の前後、
 就寝前などにコップ一杯程度の水分を
 こまめにとりましょう。特に就寝中は
 脱水状態になりやすいので、就寝前の
 水分補給は大切です。よく汗をかく人
 はスポーツドリンク等を飲むと効果的
 です。ただし、糖尿病や高血圧をお持ち
 の方は主治医に相談してください。

◆室内の温度は28度以下、湿度は70%
 以下に保つ
 屋内でも熱中症にかかります。エア
 コンや除湿器などを上手に活用し、室
 内に熱がこもることのないようにしま
 しょう。こまめに換気をすることも大
 切です。

◆暑さを避ける
 風通しの良い服装をし、外出時には
 帽子や日傘を使用しましょう。

※万が一、めまいや頭痛などの症状が
 あり熱中症かなと感じた時には暑さ
 を避け、水分や塩分を補給し、首や
 わきの下など太い血管を氷水などで
 冷やすようにしましょう。

健康増進課(保健センター) 7月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
3	金	乳児健診	13:00~13:30
7	火	大腸がん検体回収 (14, 17, 21, 29日も実施)	8:30~10:00
8	水	健康相談	9:00~11:30
14	火	1・6歳児健診	13:00~13:30
17	金	ごっこん教室	9:45~10:00
28	火	3歳児健診	13:00~13:30

◆前期健康診査実施中！
 日程等は広報いばらき5月1日号をご覧いた
 だくか、お問い合わせください。

国民健康保険限度額適用認定証及び 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証の申請について

医療機関に「限度額適用認定証等」を提示すると保険診療適用分が自己負担限度額までとなり、
 支払いが軽減されます。
 認定証については毎年申請が必要ですので、認定を受けたい方は下記まで申請願います。
 申請された月の1日から適用となり、有効期限は毎年7月31日までです。

- 【対象者】 国民健康保険に加入されている方
- 【申請に必要なもの】 国民健康保険被保険者証(保険証)、印鑑(朱肉を使うもの)
- 【申請場所】 茨城町保険課 4番窓口

※70歳から74歳までの方
 課税世帯の方……保険証・高齢受給者証を医療機関へ提示することで、自己負担限度額を提示でき
 ますので限度額適用認定証の申請は必要ありません。
 非課税世帯の方……保険課において申請されると「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」
 が交付となります。

ご不明な点がございましたら保険課までお問い合わせください。
 【問合せ先】 保険課 ☎240-7113

わたしのおすすめの一冊



「ことばのふしぎ なぜ?どうして? 1・2年生」

監修者 村山哲哉
 発行 高橋書店

「なぜ?どうして?」の疑問に答えてやる気を
 起こされる本で、年長の6年生が読んででも為に
 なる本です。私自身も「なぜ?どうして?」に
 納得しました。

紹介者 萩谷 彰一郎さん(長岡)



「音楽を愛でるサル」

著者 正高信男
 発行 中公新書

数多くいる霊長類の中で、人間だけが音楽を
 楽しむことができる…。この特殊性が、人間に
 思考や記憶・言葉の豊かさをもたらしたという
 ことを、多くの実験・研究によって説明されて
 いました。
 各地で豪雨・噴火・台風等、日本中どこもか
 しこも自然災害と隣り合わせの昨今、自然のす
 ることには逆らえませんが、ゆったりと読書や
 音楽を楽しまれてはいかがでしょうか。

紹介者 中島 三千代さん(桜の郷)

広報紙に掲載する作品を募集しています

☆おすすめの一冊 皆様のお勧めの本を広報紙で紹介してみませんか。絵本でも小説でも種類は問い
 ません。本の名称とお勧めする理由の掲載となります。
 ☆文芸 ハガキ、またはFAXに3首・3句以内を書いて月末までにお送りください。

【送り先・問合せ先】 〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町まちづくり推進課
 秘書情報グループ ☎240-7126 FAX 292-6748