

# 2016 第7回ひぬまあじさいまつり

開催期間 6月18日(土)～7月10日(日)  
 会場 潤沼自然公園(茨城町中石崎2263)  
 主催 茨城町・茨城町観光協会  
 協賛 茨城町商工会、茨城町花き生産組合



## あじさいまつりイベント開催日

7月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後4時(荒天中止)

### ●にぎわいマーケット

二日間限定の賑やかな商店街を楽しもう!

### ●ビンゴゲーム大会

有名テーマパークペアチケットなど豪華賞品をGETしよう!(本部テントにて1枚100円で販売)

### ●しじみ汁販売(1杯100円)

潤沼といたら、しじみ汁! 栄養たっぷりの潤沼産しじみ汁をご賞味あれ!

### 体験コーナーも盛りだくさん!

- ★ブリザーブドフラワーで作るフラワーBOX体験(材料費有料)
- ★木工教室
- ★オリジナル缶バッジをつくろう!
- ★池坊 お花で遊ぼう～遊心～  
お花で遊ぼう(材料費有料) 7/2(土)のみ
- ★あじさい生産者によるあじさいの育て方ワークショップ  
(有料) 7/3(日)午後1時から 先着10名様にお花の鉢植えプレゼント
- ★呈茶席 お抹茶でのおもてなしをお楽しみください。(有料) 7/3(日)

## ステージ発表(潤沼自然公園特設ステージ)

### 【第1部】 7月2日(土)

- 明光中学校吹奏楽部によるオープニング演奏
- 町内保育園・幼稚園児による発表
- 陸上自衛隊施設学校音楽隊
- お楽しみビンゴゲーム大会
- 水田かおりコンサート
- ご当地ゆるキャラ大集合  
～市町村PR&クイズ大会～
- ヒップホップ(Fairy kids&Angel kids)

### 【第2部】 7月3日(日)

- 茨城県警察音楽隊ふれあいコンサート
- 広浦あんばばやし(小浦あんばの会)
- お楽しみビンゴゲーム大会
- 磯山純 アコースティックライブ
- ウクレレ奏者 マコレレ
- 星野由美子&篠原和宏Jazzカルテット
- 水戸ご当地アイドル(仮)
- 川嶋志乃舞日本一の津軽三味線ステージ

### 無料シャトルバスのご案内

(7月2日・3日運行、定員各40名)

- 役場玄関前発  
9:00、10:00、12:00、13:50
- 潤沼自然公園発  
13:00、14:30、16:10

### 磯山さやかの旬刊! いばらき(テレビ朝日)

6月17日(金) 午前10時25分～

毎週金曜日に放送されている茨城の旬の情報番組。テレビ朝日「磯山さやかの旬刊! いばらき」内で、ひぬまあじさいまつりについて、ご紹介します。ぜひご覧ください。

【問合せ先】 商工観光課(茨城町観光協会事務局) ☎ 029-240-7124(直通)

# 文芸

## 《短歌》

○津波にて消えた松原再生の百年  
 計画長き道のり  
 河野 久子(昭 和)  
 ●桜散りまたも列島大地震七日後  
 いまだ余震続けり  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●醍醐寺を訪いて偲ぶる秀吉の花  
 見の宴に思い馳せたり  
 二宮不二子(天 戸)  
 西空に飛行機雲の流れおりいか  
 に在ますや被災者たちは  
 田口すい子(南川又)  
 好天に苗は健やか田水来るを額  
 に手を当て上流をのぞむ  
 岡山 一(上石崎)  
 今日もまた風に煽られ杉花粉飛  
 んで飛んで人ら悩ます  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
 散歩道離れて通る農道の傍に見  
 ゆる青き麦の穂  
 萩野谷彰一郎(長 岡)  
 子と孫にドラえもん飴大瓶に思  
 わず笑う今日ホワイトデー  
 秋山 禮子(越 安)  
 ネモフィラの園にやすらぐ人あ  
 また平和日本爛漫の春  
 高田 宗雄(大 戸)  
 わが里は開発の波思い出は跡形  
 もなく臉の裡に  
 小堤美智子(小 堤)

## 《俳句》

○吹き溜る料峭木の葉すみれ咲く  
 秋山 禮子(越 安)  
 ●玄関が明るさを増すチューリップ  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●アクセルを戻して眺む遠桜  
 山崎 文一(大 戸)  
 閑かなる空にひばりの初音かな  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
 ランドセル小踊り新学期の下校  
 高田 宗雄(大 戸)  
 桜花ほほなで散らす花見席  
 田口 正子(南川又)  
 葉シヨウブが友より届く子供の日  
 田口すい子(南川又)  
 によきによきと雨後の竹の子天を向き  
 小堤美智子(小 堤)  
 春蘭の香り豊かに人を呼ぶ  
 萩野谷彰一郎(長 岡)  
 花かすみ恋に華咲く小鳥たち  
 上野 愿重(鳥羽田)

【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、月末までお送りください。  
 郵便 便 311-3192 茨城町小堤1080  
 FAX 029(292) 6748  
 茨城町秘書広聴課 宛  
 【問合せ先】  
 秘書広聴課 ☎ 029(240) 7126(直通)

# すこやかカーニバル

## 家族ぐるみで認知症予防を!!

人間は、歳を重ねるごとに記憶力が低下します。これは避けることのできないことです。歳をとると老化が始まりはじめます。安易に「自分(家族など)がボケるはずはない」「最近物忘れが多くなったけど、問題ないだろう」などと感じていても、問題ないのではないのでしょうか。  
 最初はその「物忘れ」だと思っても、簡単なコミュニケーションができていなくなり、初めて認知症と気づくことも多いようです。  
 いつまでも若々しく、充実した生活を送るためには、認知症になるのを防ぐことがとても大切です。「予防」が最も重要な行動! ということです。

## 【認知症予防法】

- ・よく噛んで食事をしましょう。(脳の血流をよくし、脳が活性化されます。)
- ・認知症の原因となる活性酸素を分解する抗酸化物質を含む食材(ほうれん草、ナッツ類、ごま、チョコレイトなど)、ウコン(ターメリック)を含むカレーなどを摂取しましょう。
- ・朝、目覚めの水分補給を心がけましょう。(脳梗塞を防ぎ、認知症予防につながります。)
- ・抗酸化作用のあるポリフェノールを含む飲み物(リンゴジュース、コーヒ、緑茶、赤ワイン、ココアなど)を摂取しましょう。

## 《運動》

「散歩」「階段の上り下り」「目を閉じて片足立ち」「お箸で豆つまみ」「ラジオ体操」など自分に合った運動を継続しましょう。  
 《頭を使って》  
 「字を読む」「文章を書く」「パズル・対戦ゲーム(オセロ・将棋など)」に親しみましょう。  
 カレンダーを活用して頭の中で暗算をしましょう。  
 《その他》  
 身だしなみの気配り、笑ってストレス解消、食後の歯磨き、歌を歌うことも効果的です。

健康増進課(保健センター) 6月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
2	木	献血	9:30~12:00 13:15~16:00
5	日	いきいき健康まつり2016	9:30~14:30
8	水	健康相談	9:00~11:30
8	水	育児相談	10:00~11:00
8	水	パパママ教室(申込者)	13:15~13:30
12	日	町を歩こう(石崎地区)	9:00~ 9:30
17	金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
22	水	健康診査	9:00~11:00 13:00~14:30
25	土	総合健診(申込者)	7:00~
28	火	3歳児健康診査	13:30~13:30