

# 文芸

## 短歌

○神居らぬ天災続く被災地の耐え  
ゆく姿頑張らないで  
中島三千代(桜の郷)

●一番の早起きはカラス次に鳴く  
子雀雲雀われ四時起床  
河野 久子(昭 和)

●夜業して編んだ俵に小麦入れ  
シベリア帰還待つと家族は  
岡山 一二(上石崎)

●親しみし友の訃届く昼下がりに  
鳴ける山鳩の声  
山口すい子(南川又)

●さわやかな緑の風に誘われて  
男体山の頂上に立つ  
浦井 正子(宮崎第四)

●陽も沈み東の空に淡い月蛙鳴く  
音にこころ癒せり  
清水 操(馬 渡)

●夜明け待ち蟬にぎわう鳥の声  
くや裏の巍然中  
山口 正子(南川又)

●孫はパパと爺も一緒に小川へと  
「ざりがに釣ったよ笑顔もどる  
二宮不二子(大 戸)

●踏ん張って「ヨイショ」声あげ寝る布  
団の上げたり敷いたりひた頑張りぬ  
秋山 禮子(越 安)

●草取りに見覚えのあるスポンは  
き妻は在りし日の母になりたる  
大場 邦男(長 岡)

## 俳句

○竹の秋庵にひとり黄昏るる  
皆藤 利通(下土師)

●地球儀に汚点また増え梅雨深し  
中島三千代(桜の郷)

●土手に立ち背筋を伸ばす青田風  
山口すい子(南川又)

●緑濃き田の面揺らして燕飛ぶ  
清水 操(馬 渡)

●姦しく育つつばめの六つ児かな  
山崎 文一(大 戸)

●菜の花や煙草の白き花と並み  
岡山 一二(上石崎)

●徐に急坂のぼる落葉かな  
山口 正子(南川又)

●夕暮に心いやせり虹の橋  
上野 愿重(鳥羽田)

●梅雨豪雨地面の上の雨ぼうず  
小堤美智子(小 堤)

作者は水戸から、ひとり歩いて帰ったとこのこと。田口(正)さん「巍然とは高くそぼだつこと、田口さんの裏山の様子。」

【お詫びと訂正】広報いばらき7月1日号、二宮不二子さんの短歌に誤記がありましたのでお詫びして訂正します。

# すこやかニュース

健康増進課  
(保健センター)  
☎ 240-7134

## 『夏バテ知らずの過ごし方』

高温多湿の日本の夏。通常の生活を  
しているだけで、体力を消耗します。  
うだるような暑さから逃れるため  
に、冷房の効いた部屋に閉じこもつて  
いたり、冷たい物をたくさん飲んで  
していませんか？  
そんな毎日を送っていると、夏バテ  
が起こる可能性が高まってしまいます。

●夏バテの症状とは  
体がだるくなる、疲れやすくなる、  
食欲がなくなるなど、自律神経機能の  
不調が起きる状態です。その他に、頭  
痛や吐き気、めまいなどが起きる方も  
います。

1 ●夏バテを防ぐ方法  
① ビタミンB1を含む食品を摂るよ  
うにしましょう。  
・豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、豆  
腐、納豆など  
② ビタミンやミネラルが不足しない  
ように、バランスのよい食事を心が  
けましょう。

- ・ 主食+主菜+副菜の組合せを意識  
しましょう。
  - ・ 夏に採れる緑黄色野菜(トマト、  
かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ、オ  
クラ、しそなど)を献立に取り入  
れましょう。
  - 3 冷房等で体を冷やしすぎないよう  
にしましょう。
  - 5 水やお茶などをこまめに摂りま  
しょう。
  - 6 適度に運動しましょう。
- 暑い時期の食事は、量より質を重視  
しましょう。ゼビ、毎日の献立でご活  
用ください！  
また、夏バテになつてしまったとき  
には、甘酒がオススメです。甘酒には  
ビタミンB1などのビタミン類が豊富  
に含まれることから、江戸時代には栄  
養ドリンクとして飲まれていたよう  
です。しかし、糖分も多く含まれてい  
るので、1日の適量(200cc)を守り  
ましょう。

日曜日	事業名	受付時間
4 木	大腸がん検体回収 (23日も実施)	8:30~10:00
5 金	健康結果説明会 中石崎公民館 長洲公民館	9:30~10:30 13:00~14:00
10 水	健康相談 育児相談	9:00~11:30 10:15~10:30
18 木	健康結果説明会 宮ヶ崎農村集落 センター	13:00~14:00
19 金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
22 月	健康結果説明会 ゆうゆう館 (24日も実施)	13:00~13:30
26 金	乳児健診	13:00~13:30
31 水	健康結果説明会 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	9:30~10:30 13:00~14:00

## まちかどレポート

# 健康づくり運動を 夫婦でベストゴルフス賞を獲得

レポーター 廣木 潔



賞を獲得した、  
藤井悦夫・功子 夫妻

高齢者の皆さん、健康づくりに運動  
はされていますか？広報いばらき3月  
1日号では、ターゲットゴルフについ  
て紹介しました。  
今回は、5月29日に実施された、第  
69回茨城町ターゲットゴルフ連盟の大  
会結果と、夫婦揃ってベストゴルフス賞  
を獲得したお二人について紹介します。  
この大会では、男女33名が参加を  
し、夫婦での参加は3組ありました。  
その中で70代前半の夫婦が別々の同伴  
者とプレーをして、見事にベストグロ  
ス賞を獲得した結果となりましたが、  
大会はハンディキャップ制ですが、  
ハンディキャップを差し引かない総計  
のスコアで、この賞を夫婦揃って獲得  
したことは、珍しいことです。

運動は夫婦で取り組むと長続きし、  
より充実したものになります。老後  
健康にいきいきと暮らすため、ご夫婦  
で取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 大会上位入賞者(個人の部)

順位	男子の部	女子の部
優勝	齋藤 和雄	柳田 節子
準優勝	本沢 貞夫	鈴木 幸子
第3位	藤井 悦夫	志賀 とし

## 身近な出来事を広報紙に掲載しませんか？まちかどレポーター募集中！

「広報いばらき」では、お住まいの地域の話題、身近な問題を取り上げて  
いたいただき、レポートを広報紙に投稿していただく、「まちかどレポーター」  
を募集しています。

▼募集対象 茨城町に在住・在勤されている方

▼応募方法 地域の話、身近な問題等について、400字から800字程  
度の原稿を作成いただき、左記までお送りください。

【応募・問合せ先】秘書広聴課  
〒302-9229 (240) 7126  
FAX 029(292) 6746  
メール i.kouho@town.ibaraki.ibaraki.jp

# お子さんがインターネットトラブルに 遭わないために



夏休みは、お子さんが家にいる時間  
が長いので、スマートフォンや携帯  
ゲーム機、パソコンを使用する時間  
が増えるのではないのでしょうか。  
インターネットはとても便利で楽し  
いものですが、危険もいっぱいです。

例えば、

- ・ 無料ゲームで遊んでいたが、アイテ  
ムを購入しないと有利に進めないの  
で、ゲーム内のことだと思いつつも  
購入したところ、高額な請求がき  
た。
- ・ 無料動画サイトに登録したところ、  
その後頻りに迷惑メールが届くよう  
になった。
- ・ 様々なトラブルが後を絶ちません。

＜インターネットトラブルに遭わない  
ために＞

- ★使用する時間や場所は親子で決め  
て、使いすぎに注意しましょう。
- ★画面上の「YES」「OK」「  
入場する」をむやみにクリックし  
ない。
- ★ネット通販や有料サービスを使用し  
たいときは、必ず事前に家の人に相  
談する。

運動は夫婦で取り組むと長続きし、  
より充実したものになります。老後  
健康にいきいきと暮らすため、ご夫婦  
で取り組んでみてはいかがでしょうか。

困った時には、茨城町消費生活セン  
ターに相談してください。

【問合せ先】茨城町消費生活センター  
☎ 029(291)1690(直通)