

文芸

短歌

○大きな手涙を拭う稀勢の里思わず我も涙目となる
田口すい子(南川又)

●一生に一度は空を飛ぶ夢を実現したき西年の春
岡山 一二(上石崎)

●落葉して空展けたり九十九折下の山路に昼月淡く
鶴町あい子(常井)

●振り返り又振り返り手を振りて帰る孫子を見送る老婆
清水 操(馬渡)

●七草の粥の白きを幸として無病息災など願いたり
中島三千代(桜の郷)

●ケータイをスマホに替えて一ヶ月文明機器に悪戦苦闘中
河野 久子(昭和)

●久し振り兄弟会の宴にて竜宮城にも似たりし秘湯
大場 邦男(長岡)

●稀勢の里地道な努力横綱に日本を背負い更に努める
秋山 禮子(越安)

●咲き初めし梅桃の蕾も膨らんでやがて来る春指折り待つ
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●わが住める辰巳向く家朝日斜し最良なりと父の言うなり
小堤美智子(小堤)

(評)三月の広報紙応募者は常になく多く、西年七草、初詣等新年に対する取材が上位を占め、次いで茨城県出身、横綱昇進と重なった稀勢の里への関心が高く見られました。田口(すい)さん、秋山さんのような感動と期待を持たれた方も居られたと思います。横綱にモンゴルが多い中、日本を背負い一と言うのは国技と言われている相撲に対する更なる躍進を希うての言葉でしょう。鶴町さんの九十九折

俳句

○散る紅葉離れて寄って川下り
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●犬小屋に毛布温きと主を待つ
田口 正子(南川又)

●冬日和日課となりしウオーキング
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●初場所の万歳の声稀勢の里
田口すい子(南川又)

●初場所に横綱昇進稀勢の里
清水 操(馬渡)

●早稲育てハウスは家庭菜園に
岡山 一二(上石崎)

●菓ぼつちかぶりて牡丹花ざかり
小堤美智子(小堤)

●雪降る夜命を運ぶ救急車
中島三千代(桜の郷)

●賀詞おえて梅一輪のおだやかさ
山崎 文一(大戸)

●加湿器にくもるガラス戸落書きす
秋山 禮子(越安)

(評)年がかわったと思つたら、「広報いばらき」も、もう三月号を迎えることになった。時の経つのは早いものです。鳥羽田さん、おそろしく観光パスの案内で紅葉を見に行つたのだらう。たけなわの秋、川下りをしている様子があざやか、「離れて寄つて」に、鶯の様子がありありと浮かんでくる。田口(正)さん、育てている犬の様子がよく見える。浦井さん、「一読この通り。田口(すい)さん、清水さん、どちらも県内力士の好成績を取り上げた、楽しい作品。今月の本欄は粒揃いの作品という感じ。

の山路は日光と塩原を結ぶ日塩街道、数多く曲がった屋でも暗いような谷合いの溪谷です。

すこやかニュース

睡眠をとって毎日を元気で過ごしましょう

「睡眠」はとれていますか？
睡眠は、肉体的、精神的な疲れをとるために欠かせません。睡眠による休息は、食事や運動とともに健康な生活を支える大切な要素です。快適な睡眠を心がけましょう。

「健康づくりのための睡眠指針」2014「睡眠12箇条」

- ①良い睡眠で、からだも心も健康にする働きがあります。
- ②適度な運動、しっかりと朝食、ねむりためぎめのメリハリを。
- ③定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらします。
- ④良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ⑤睡眠不足を解消し、良い睡眠をとることで生活習慣病予防にもつながります。
- ⑥睡眠による休養感はなく、日中もつらい場合は「こころの病氣」の可能性があり、専門家に相談を。
- ⑦年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑧必要な睡眠時間は人それぞれであり、年齢を重ねると睡眠時間は短くなる。年がらみで報告されています。
- ⑨日中の眠気で困らない程度の睡眠をとりましょう。
- ⑩良い睡眠のために、環境づくりも重要です。
- ⑪良い睡眠のために、音や光の調節をし、自分にあった寝具を使いましょう。
- ⑫若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑬朝、日光を浴びることで体内時計が刺激され、生活リズムが整い快適な睡眠

日曜日	事業名	受付時間
3 金	ごっこん教室	9:45~10:00
6 月	健診結果説明会 (23日も同時刻開催)	13:00~13:30
8 水	健康相談 育児相談	9:00~11:30 10:00~10:15
10 金	食でいきいき! 健康料理教室 (申込者)	9:15~ 9:30
15 木	簡単ヘルシー料理教室 (申込者)	9:15~ 9:30

⑧勤務世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠をとるため、毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。

⑨熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動は、睡眠を促進します。

⑩眠くならない、寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

⑪いつもと違う睡眠には要注意

⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

「うつ病」などのこころの病氣は、早朝に目が覚め、熟睡感がないなどの症状が見られます。早めに医師など専門家に相談しましょう。

取り組みやすいものから、生活習慣に取り入れてみましょう。

健康増進課 (保健センター)
☎ 240-7134 (直通)

再び急増！還付金等詐欺に注意！

「こちらは、町役場○○課の××ですが、医療費の過払い金(税金の還付金)があります。携帯電話を持って、今から近くのATMに行つてくださいますか？」等の電話がかかってきたことはありませんか？
これは、還付金等詐欺です！

還付金等詐欺とは…

役場職員や税務署職員を名乗って電話をかけてきて、医療費や税金、保険料の還付、年金の未払金など、お金が入つてくる手続きをするためにスパーやショッピングモールなどのATMへ行くよう指示をします。
実際にATMに行き、電話をかける操作を指示され気付かないうちに、自分の口座から犯人の口座にお金が入り込まれてしまいます。

こんなセリフは詐欺！

- ・「役場(税務署)の職員ですが、保険料(医療費・税金等)の還付があります。」
- ・「今日中(今日の〇〇時まで)に手続きをしないと受け取れません。」
- ・「携帯電話を持って、ATMへ行つてください。着いたら電話をしてくださいます。操作の仕方を教えます。」
- ・「自分のセリフが出たら還付金等詐欺です！」

「役場や税務署がATMを使って還付金を支払うことは絶対にありません！被害に遭わないためには…」

- ①相手が言った電話番号には、絶対かけてはいけません！
慌てず一度電話を切り役場や税務署に事実の確認をしてください。
 - ②「携帯電話を持ってATMへ」は詐欺です。一度だまし取られたお金を取り戻すことは、非常に困難です。おかしいなと思ったら、迷わず近くの警察署か消費生活センターに相談してください。
- 被害がなくてもこんな電話があったなどの情報提供をお願いいたします。

【問合せ先】茨城町消費生活センター
☎ 029 (291) 1690



消しましょう その火その時その場所で



住宅防火 いのちを守る

7つのポイント

- 1 3月1日から7日までの7日間、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。
- 2 この運動は、火災が発生しやすいシーズンとなる春季に火災予防思想の普及と、火災の防止、高齢者等を中心とする火災による死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。
- 3 防火の対策は、家族全員の協力や地域住民の連携があつてこそです。普段から火の用心に心がけ、火災を出さないように注意しましょう。
- 3つの習慣
 - ・寝たばこは絶対やめる。
 - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

【問合せ先】消防本部
☎ 029 (292) 1515 (直通)

