

# 文芸

## 短歌

○人々はまだ眠りの中カーテンを開けてびっくりに雪積もる朝  
河野 久子(昭 和)  
●枯芝の中に生きぬく雑草は根深く強く春を待つき力  
藤井 功子(長 岡)  
●良くもまあ此の年までも生き抜いた 忘れもしない日の丸弁当  
大場 邦男(長 岡)  
捨てがたき妣の形見の腕時計耳を澄ませば秒針の音  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
梅園は五分咲きとなり春日和幼児等の声青空を突く  
中島三千代(桜の郷)  
敷き藁を分けて見つける水仙の芽を数えては日々の楽しみ  
田口すい子(南川又)  
雪解かず緑のぬくもり徒然にゆつたり呑んだと長寿に感謝  
田口 正子(南川又)  
梅の花咲く季来ませりこの里に老いて幾度春はめぐり来  
鶴町あい子(常 井)  
はしゃぐ声庭にひびきぬ縄飛びの三人の孫ら息はびぎませ  
二宮不二子(大 戸)  
我が庭の期待に添いて老木が大寒を経て梅が綻ぶ  
萩谷彰一郎(長 岡)

## 俳句

○襟立てて帰宅急がり虎落笛  
皆藤 利通(下土師)  
●難病も苦にせぬ笑顔梅真白  
中島三千代(桜の郷)  
●振り向けば淡き緑の春の坂  
上田 昭長(岡)  
稜線の濃き筑波山今朝の冷え  
田口すい子(南川又)  
褒め言葉かけて和まず深雪中  
田口 正子(南川又)  
春めくやステツプ軽く弾む足  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
「雪」「雪」と雪をたたえる童たち  
小堤美智子(小 堤)  
雪とけて春が顔出す遠筑波  
山崎 文一(大 戸)  
初日の出橋の間に仰ぎ見る  
萩谷彰一郎(長 岡)  
朝も日暮れも目白の番枝渡る  
佐久間 勲(前 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、月末までにお送りください。  
郵便 便：〒311-1319 茨城町小堤1080  
茨城町秘書広聴課 宛  
FAX：(029) 6748  
【問合せ先】秘書広聴課  
☎029(240) 7126 (直通)

## まちなかレポート

# 健康のためにターゲットボードゴルフをやってみませんか

レポート 廣木 潔

茨城町ターゲットボードゴルフ連盟では、今年も新春初打ち大会を町運動公園で行いました。この大会は毎年、年の始めに実施しているもので、今年の開催は1月4日となりました。

今年の競技方法は、「ツールボールフォアサム」で行いました。これは、2人対2人でお互いに1個のボールをプレーするマッチプレーのことを言い、ティーショットに限り全員で打ち、2打目は各組の良いボール1つを選び、そのボールを交互に打つものです。

参加者は28人(男性19人・女性9人)、抽選で男女組と男性組の組み合わせでプレーを楽しみました。9ホールを回ったところで「すいとん」を食べて少し休憩をし、残りの9ホールを回りました。

競技の成績発表では、成績の良い順にくじを引き当てた「福袋」を賞品とし、楽しく和気あいあいとするなか「今年も元気にターゲットボードゴルフを楽しむこと」を誓い合い、新春初打ち大会を散会しました。

天候の良い日は公園の休み(概ね月曜日)以外は、午前・午後ともに毎日練習をしていますので、見学に来てください。ぜひ、皆さんも一緒に参加してみませんか。



すいとんで舌鼓



プレー中の様子

# すまやか「ニュース

健康増進課(保健センター)  
☎240-7134 (直通)

## 健康診査を受けよう

### 生活習慣病予防のために

【家族も、地域も、町も元気に!】  
肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病といった代表的な生活習慣病は、多くの場合複数の病気を重ねて持つています。それぞれを治すことがなくとも、重なることで、血管がもろく、硬くなる動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を引き起こすことがあります。生活習慣病を予防し、健康を維持するためには、適切な生活習慣を心がけることと、健診で身体の状態を把握しておくことが必要となります。

皆さまの「ご家族やご近所の方で、「町の健診なんか受けたことがない」「健診を受けると病気が見つけれそうで、怖い…」なんていつている方はいませんか?生活習慣病の場合、どんなに重症でも自覚症状はほとんどありません。知らないうちに進行していきませんが、健診を受けて早めに生活習慣を見直すことで、十分予防ができます。



健康増進課(保健センター) 4月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
11	火	1歳6か月児健康診査	13:00~13:30
12	水	健康相談	9:00~11:30
12	水	3~4か月児育児相談	10:00~10:15
14	金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
25	火	3歳児健康診査	13:00~13:30
28	金	こっくん教室	9:45~10:00

健康増進課では、6月から健康診査を実施します(\*4月から総合健診の申し込みを開始します)。この機会にご家族やご近所まで誘い合せて、健診を受けましょう。

【健診後は、保健指導で健康アップ】  
各々の健診結果が気になる方には、ご希望で保健指導を実施しています。保健師・管理栄養士が、健診結果を説明し、生活習慣病から身を守るために改善していただきたい日常生活について、わかりやすくアドバイスします。さあ、あなたも年に一度の健診を受けて、生活習慣病予防を心がけ、健康的で充実した生活を送りましょう!

# 消費生活センターにご相談ください!

近年、悪質商法や振り込め詐欺、商品事故、食品偽装など様々な消費者問題が発生しています。「消費生活センター」は、それらの不安や苦情、被害などについて相談に応じ、内容に応じて問題解決のための助言や情報提供、あっせんなどを行います。

## 《契約や取引に関するトラブル》

- ・高齢の親が次々と商品を購入させられている。返品できるか。
  - ・「必ず儲かる」と言われ、ある事業に出資したが、配当金の支払いが一度もなく不安だ。
  - ・賃貸アパートの退去時に敷金が戻らず、高額な掃除代金を請求された。
  - ・訪問販売の人がよく訪ねてくるが、信用していいのか迷っている。
  - ・「民事訴訟裁判告知」というハガキが届いたが、どう対処したらいいかなど。
- この他にも、多重債務(借金)の相談や商品の品質・安全性、表示などについて疑問を感じたとき、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1時~4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。  
相談される場合は、できるだけ契約書などの関係書類をご用意ください。



## 出前講座について

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を行っています。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ご活用ください。

【問合せ先】茨城町消費生活センター  
☎029(291) 1690