

食でいきいき！健康料理教室

～元気で充実した毎を送るために、バランスの取れた食事をしましょう！～

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることです。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。教室は食生活改善推進員と共に実施します。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。おひとりでの参加もお待ちしています。教室でお友達作りをしましょう。

- ▶ **献立** ごはん、トマトとオクラの中華スープ、豚肉の塩だれ焼き、やみつきパプリカ、甘酒ババロア
- ▶ **日時** 7月26日(水) 午前9時30分～正午終了予定(受付：午前9時15分～)
- ▶ **場所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内保健センター 栄養指導室
- ▶ **対象** 65歳以上の方
- ▶ **定員** 20人 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ▶ **料金** 200円(材料費)
- ▶ **持ち物** エプロン、三角巾
- ▶ **申込方法** 電話または窓口にて、健康増進課までお申し込みください。
- ▶ **申込期間** 7月3日(月)～7月14日(金)

【問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

暑いときは日陰を利用し、こまめに休憩をとって無理をしないようにしましょう。

涼しい服装をしましょう。また、外出時には、帽子や日傘を使用しましょう。風通しの良い服装をし、暑さを避けてください。

日曜日	事業名	受付時間
3月	総合健診(申込者)	7:00～11:00
4日	大腸がん検体回収	8:30～10:00
5日	健康診査	9:30～11:30
6日	健康診査(ゆゆう館)	13:00～14:00
11日	1歳6か月児健診	9:00～11:30
12日	健康相談	10:00～10:15
14日	健康診査(宮ヶ崎新農村集落センター)	9:30～11:30
20日	5歳児健診	13:00～14:00
25日	3歳児健診	13:00～13:30
28日	健康診査(夜間)	16:00～19:00

特別謝恩コース 平成29年4月20日～11月30日まで毎日出発

福島県 但し、平成29年5月1日～7日、8月9日～15日及び8月28日の15日間を除く。

奥飯坂 穴原温泉 の旅

旅行代金 19,800円～29,800円 1泊2日 昼食2回付

※旅行代金・コース内容の詳細につきましては、お問合せ下さい。

観光庁長官登録旅行業1293号 旅行企画・問合せ

関鉄観光(株) 水戸センター

Tel 029(304)0340

すこやかニユース

熱中症に気をつけましょう！

ご存じですか？予防・対処法！

熱中症とは、体の中と外の「暑さ」によって起きる様々な体の不調のことです。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整の機能が低下することなどによって起こります。気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こるので、体が暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。適切な予防を行い、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の症状

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！

- ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- ・頭痛、吐き気、からだのだるい、脱力感がある
- ・小さなお子さんや高齢者、持病のある方は体温の調整が難しいため、特に注意が必要です。

熱中症かかと感じたら

めまいや頭痛、吐き気などの症状があり、熱中症かかと感じた時には暑さを避け、水分・塩分を補給し、首やわきの下、足の付け根などを水などで冷やしてください。自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎029(240)7134 (直通)

文芸

《短歌》

○九十九折孫の運転に身を任せ唯氷峠の山路下りぬ 鶴町あい子(常 井)

○ランドセル重たげだった孫の背成長見えて春また嬉し 二宮不二子(大 戸)

●重きもの心に肩にみな背負い生きる姿は自分史となる 中島三千代(桜の郷)

空き家の山吹き淋し風静か言葉交わしし主を偲ぶ 郡司 勝夫(網 掛)

里山に清明の季がおとずれて絵画のような山藤を見る 河野 久子(昭 和)

道端に青く広がるクローバー四つ葉を見つけた妻がよろこぶ 清水 操(馬 渡)

うらら日に鶯の声空き屋敷往古を語る石塀の崩れ 田口 正子(南川又)

夫と見る五浦の海は波荒き共に歩んだ苦節偲ぶ 浦井 正子(宮ヶ崎第四)

楽しみと私の書を持つ人のあり嬉しくもありおかしくもあり 田口すい子(南川又)

怪我強行君が代聴きて男泣き稀勢の勇姿に列島涙 大場 邦男(長 岡)

(評) 鶴町さんー確氷峠が群馬と長野にまたがり、何度も曲がっている様子を九十九折と観察し、植物の九十九藤が葛のように山肌からみついているようにと表現。孫の運転を信頼してのドライブと思われる。二宮さんー入学当時の頃、孫の背中一杯で重たげだったランドセル、孫の成長が見えての喜びが思われる。中島さんー心身共に社会人としての確立、積み重なりが自分史であろう。

《俳句》

○鎌を持つ夫まるる五月晴 田口すい子(南川又)

●つばくろの飛来まっかに初夏渚 田口 正子(南川又)

●強風にバラの花びら吹き溜まる 秋山 禮子(越 安)

さわさわと麦の穂揺れる遠筑波 佐久間 勲(前 田)

公園の人目を誘う芝桜 浦井 正子(宮ヶ崎第四)

若人のこだま明るき山開き 皆藤 利通(下土師)

軒端に来たよ来たよと燕啼く 清水 操(馬 渡)

万緑や木々が野藤をまとわせて 小堤美智子(小 堤)

どこ観ても緑がいっぱい今が好き 高田 宗雄(大 戸)

万緑や物の溢れし世に生きて 中島三千代(桜の郷)

(評) 田口(す)さんー年末年始は多忙な行事に翻弄されて、すっきりした天候をあまり感じとれない。そんな時季を過ぎ、五月晴のもと、鎌どりを始めたご主人の姿をゆつたりと句にした。田口(正)さんー初夏の季節を迎え、飛来したつばくろをよくまともて表現した。「飛来まっかに」初夏の季節がよい。秋山さんーいいお天気の下、バラの花がまとまって咲いているのが常であるが、強風のため、花びらが吹き溜まりの地形がよく見える。浦井さんの作品も光景がよく把握できる。中島さんーこの作者らしい、大らかな詠みぶり。

【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：〒311-3192 茨城町小堤1-080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX: 029(292)6748
【問合せ先】秘書広聴課 ☎029(240)7126 (直通)

消費生活センター

パソコンやスマートフォンでのこんなトラブルありませんか？

次のような事例により、高額な料金請求や個人情報を引き出される事が報告されていますので、注意が必要です。

【事例1】

パソコンでアダルトサイトが無料と表示があったので、クリックしたら有料登録になり、料金請求画面が表示された。

【事例2】

スマートフォンで動画を見ていたら、誤って広告にタッチしてしまい、アダルトサイトにつながった。料金請求画面が表示され、「退会・解約はこちら」とあったので業者に連絡したところ、退会料金を請求された。

【事例3】

パソコンでネット検索をしていたら、警告音とともに「ウイルス感染した」とセキュリティ会社の表示が出た。その会社に電話すると、「遠隔操作が必要」とのことので、パソコンの情報を教えてしまった。

事例のように、消費者が会員登録になることや料金を請求されることなどを認識することなく、操作を続けると突然、登録完了画面や料金請求画面が表示されたり、警告音やシャッター音が鳴り、消費者を不安にさせる手口がみられます。

また、退会や解約をするのに表示された番号に電話をすると、自分の電話番号やメールアドレスなどが知られてしまう場合や業者とのやり取りのなかで、個人情報聞き出されたりしてしまう場合もあります。決して業者へ連絡はしないでください。

- **アドバイス**
- サイト内のボタンを安易にクリック・タップしないようにしましょう。
- 決して業者に連絡しないようにしましょう。
- 慌ててお金を支払わないようにしましょう。
- 不安に思ったりトラブルにあったりした場合は、町消費生活センターに相談してください。表示された画面の消去方法など、技術的な情報については独立行政法人情報処理推進機構(IPA)のホームページに掲載されていますので、参考にしてください。

【問合せ先】茨城町消費生活センター ☎029(291)1690(直通)

みんな～ぼくを呼んでね～



腹話術人形「けんちゃん」による消費生活の啓発も行っています。地区の会合や高齢者クラブの集まりなどにぜひ、ご活用ください！お問い合わせは、町民協働課にご連絡いただくか、集落支援員にお声かけください。

【問合せ先】町民協働課 ☎029(291)8802(直通)