

文芸

《短歌》

○ウグイスの初音に耳を敬てぬ明
けぬ春空幸を祈りて
皆藤 利通(下土師)

●こんなにも笑顔の揃った頃あり
し子育て時代の一家の写真
中島三千代(桜の郷)

●内庭の石の温もり糸トノ背腹
温しと日向ぼこする
田口 正子(南川又)

朝焼けの道を辿りて歌一つ思い
浮かべてペンを走らす
浦井 正子(宮ヶ崎四)

グループの厚き情に包まれて今
日も楽しくランドゴルフ
清水 操(馬渡)

千両の実のなる庭に小鳥たち声
高らかに鳴き声残す
藤井 功子(長岡)

花のごと紅葉の種子は風に乗り
舞いていづくに旅立ちゆかむ
二宮不二子(大戸)

母が言う胡麻のおにぎり吾なげ
た砂利がついたとおんぶの昔
大場 邦男(長岡)

腰のばし休み休みの草取りに励
ますようなウグイスの声
田口すい子(南川又)

「隣よりお裾分けよ」と届きたる
腕をふるいし竹の子御飯
秋山 禮子(越安)

(評) 皆藤さんの作品に使われている初音とは、驚・杜鵑などのその年の初めての鳴き声のこと。春の季節です。

《俳句》

○木守柿日暮にめじろ競って食ぶ
小堤美智子(小堤)

●お年玉貰いし孫の笑顔かな
佐久間 勲(前田)

●手を背なみに組みて帰るや秋日暮
山崎 文一(大戸)

石路の黄色鮮やか咲き競う
内田 理(長岡)

塩鮭の頭吊して冬に入る
田口すい子(南川又)

冬花火願いかなえし円福寺
田崎 明美(鳥羽田)

しんとして息潜めたる雪の夜
皆藤 利通(下土師)

紅散り山冬眠り春をまつ
田口 正子(南川又)

寒くともランドゴルフ熱くなり
清水 操(馬渡)

銀・銅はあれど届かぬ金メダル
岡山 一二(上石崎)

(評) 小堤さん一昨年よりよく実るようになるとの先端についで取り残しておいた柿の実は、めじろへのお裾分けになった。柔らかく熟した柿の実を美味しそうに食べていたのだろう。佐久間さん一子にとつて、正月三が日の最大の楽しみといえはお年玉。孫の嬉しそうな顔を見ると、あげる方も幸せな気持ちになる。山崎さん一秋の日暮れは寂しさを思わせる。帰路につく友の姿に老いを感じ、より哀愁を感じさせる作品となった。内田さん一ツブキ(石路)がきれいな花を咲かし、色鮮やかに咲き競う情景を表現した。

【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10800
茨城町秘書広聴課 宛
FAX: 029(29)6748
【問合せ先】秘書広聴課
029(240)7126 (直通)

Local News

地域おこし協力隊
井坂 美咲



茨城町地域おこし協力隊の井坂です！ 協力隊として茨城町に来てからの3年は本当にあっという間で、皆さまには感謝しかありません。ありがとうございます。

これまでの私の主な活動は子どもたちへの学習支援。「寺子屋プロジェクト」と名付け、町内の商店街にある空き店舗を改装してコミュニティスペース「Koo-de(こいで)」をつくりました。誰もが好きなときに勉強できる空間をつくりたい！という思いから、小学生から高校生を対象に寺子屋を開きました。ここでは、茨城大学の学生たちがボランティアとして指導にあたっています。

現在、寺子屋だけでなく、茨城東高校の生徒さんのアクリルたわしワークショップなどを行ったり、大学生と子どもをつなぐ外部でもつくり、大学生が茨城町でやりたい企画を後押しする手伝いをしていきます。昨年は子どもたちが町歩きをして、商店主さんにインタビューする企画や、茨城町の里山を知るために野外活動の企画を行いました。子どもたちが茨城町をもっと好きになると同時に、茨城町を知らない大学生に茨城町を知ってもらえる機会を今後も増やしていきたいと思っています。

私のできることを今後もやっていこうと思いますので、よろしくお願いします！

【問合せ先】
町民協働課
029(291)8802 (直通)

消費生活センター

財産の差し押さえ？
公的機関を思わせるような
架空請求はがきに注意！

最終通知書

見本

訴訟番号 ○○○

貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び運営会社から、訴状申し入れされたことを本状にて報告します。

裁判取り下げ最終期日までに連絡がない場合は、裁判所から裁判日程の決定後、指定された裁判所へ出廷になります。また、裁判を欠席すると、給料、財産の差し押さえ等の恐れがあります。

○○○センター
☎×××-××××



「右のようなはがきが届いたが、身に覚えがない。どうしたらよいか。」という相談が、県内で多く寄せられています。

これは、架空請求詐欺の可能性が高く、はがきに書かれている連絡先に電話してしまつと、個人情報や金銭を要求されたり、脅されたりします。

身に覚えのない請求に対しては、決して相手に連絡せず、支払わずに無視してください。

最近では、はがきだけでなく、電子メールによる架空請求詐欺も増えていますので、十分に注意してください。

不安を感じたり対処に困った時には、すぐに茨城町消費生活センターに相談してください。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

【問合せ先】
茨城町消費生活センター
029(291)1690 (直通)

すこやかニュース

花粉症と上手につきあいましよ！

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。花粉の飛散は、2月上旬ごろから始まります。花粉症対策を早めにして、上手に乗り切りましょう。

花粉症の症状

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・のどのかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・頭が重い、頭痛、だるいなどの全身症状

実践したい花粉症対策

- ・外出するときはメガネ・マスク等の予防グッズを使用しましょう。
- ・マスクは鼻の中に花粉が入るのを防ぎます。専用のメガネもありますが、

- 通常のメガネでも、ある程度花粉が目に入るのを防ぐ効果が期待できます。
- ・服装にも工夫をしましょう。
- ポリエステル素材など、生地表面がすべすべした繊維でできた衣服には、花粉が付きにくくなります。
- ・帰宅時は、玄関先で花粉を払い落としましょう。また、手洗いがいいので、洗顔もしましょう。
- 手洗い・うがい・洗顔をして、花粉を洗い流すなど、花粉を体に取り込まないようにしましょう。
- ・布団や洗濯物の外干しは避けましょう。
- 洗濯物や布団は室内に干し、乾燥機を利用するなど工夫しましょう。
- ・適度な運動や睡眠をとり、規則正しい生活をおくって免疫機能を高めましょう。
- 疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起こりやすくなります。日頃から栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。
- ・医療機関を受診し、相談しましょう。

健康増進課 (保健センター) 2月予定

日曜日	事業名	受付時間
2 金	大腸がん検体回収 (15日、28日も同時刻に実施) パパママ教室 (申込者) 婦人科がん検診 (申込者)	8:30~10:00 13:15~13:30 10:00~10:30 12:30~13:15
4 日	(17日も同時刻に実施) 婦人科がん検診 (申込者)	9:00~ 9:45
5 月	健康診査 (ゆうゆう館)	9:00~11:00
8 木	2歳児歯科検診 1歳6か月児健診	13:00~14:30 12:50~13:30
9 金	健康相談	13:00~13:30
13 火	3~4か月児育児相談 献血 (献血カードをお持ちの方はご持参ください)	9:00~11:30 10:00~10:15 9:30~12:00
14 水	婦人科がん検診 (申込者)	13:15~16:00
15 木	(20日も同時刻に実施)	12:30~13:15
19 月	ごっこ教室	9:45~10:00
23 金	3歳児健診	13:00~13:30
27 火		

【問合せ先】健康増進課
029(240)7134 (直通)