

文芸

《短歌》

○人立てば足裏だけの面積で自分の器量弁え生くる
大場 邦男(長岡)
●弾き初めの父と娘の連弾に割り込んでゆく幼き手あり
中島三千代(桜の郷)
●冬の陽のぬくもり深く受け入れて広き田圃は眠りの中に
鶴町あい子(常井)
山間のカララの屋根は雪化粧予報通りに降りてひと色
岡山 一二(上石崎)
野焼き土器初めて知った先人の今に劣らぬハイテクの技
内田 理(長岡)
散歩中風にとばされ我が帽子拾い直して確と被れり
佐久間 勲(前田)
賀状には元気の文字の数多あり乱れし筆に友の真実
田口すい子(南川又)
枝枝に光る霧氷の美しさインスタ映えかや青空の下
二宮不二子(大戸)
波静かゆつくり昇るご来光願いは一つ核なき世界
浦井 正子(宮崎第四)
今年こそ何か良きことありそونا光あふれるおだやかな朝
秋山 禮子(越安)
(評) 大場さん「この広い大地に人は足裏だけの小さな面積を占めて立っている。それが自分の器量である」と捉え、自分の生き方を見つめ直す。中島さん「父と娘の連弾に割り込む幼き手。新年を迎えた家族の幸せなひとときが見える。鶴町さん「冬の田圃が「冬の陽のぬくもり」の「眠りの中に」在るという発見。冬の田圃へのほっとするような眼差しがよい。岡山さん「予報通りに降りて」に実感がある。

《俳句》

○時雨行き雀水浴び寒の入り
山崎 文一(大戸)
●初雪や庭の小枝は雪の笠
萩谷彰一郎(長岡)
●トラクター春を知らせる納屋の土雑用を終えて柚子湯の仕舞風呂
岡山 一二(上石崎)
温石や懐かし父の温みかな
小堤美智子(小堤)
霜の朝枯れ野々原はうす化粧
藤井 功子(長岡)
災のなき平和渴望初日の出
田口 正子(南川又)
大雪にミィ猫びつくりあとすさり
秋山 禮子(越安)
その高さ競ふごとくに霜柱
中島三千代(桜の郷)
昨年と何かちがうか初仕事
田崎 明美(鳥羽田)
(評) 山崎さん「一年間で最も寒さが厳しい季節を迎え、ふくらとした雀。寒さを感じさせず、水浴びをする姿は可愛らしい。季節の流れを感じる句である。萩谷さん「小枝は雪の重みなどに耐えながら、じっと春を待っているのだろう。岡山さん「農家にとっては忙しくなりはじめる春。作業後のトラクターが持ち帰ってきた土は、そんな春を感じさせた。浦井さん「湯船におかぶかと浮かぶ柚子は、風情がある。柚子の香りに「日の疲れも癒やされるであろう。藤井さん「冷え込む朝は、霜が一面に降りる。普段の景色も、霜が朝日の光を反射して輝くと、とても幻想的に見える。

【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 茨城県小堤1080
FAX：029-7602 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
武笠 京子

「田舎で働き暮らしたい。」と、たくさんの活動目標を掲げて、平成27年に茨城町地域おこし協力隊に就任しました。

着任後の約半年間は、新しい生活や行政の仕組みに馴染めなため、自身が思い描いていた活動が出来なく、他自治体の隊員の成功事例に焦りが増し、自身の能力のなさを思い知らされ、落ち込む日々を過ごしました。思い悩んだ末、活動の主軸を「糸紡ぎ・染色・機織り及び綿と藍の栽培」に絞る事を決め行動を開始しました。

まず、京都で「糸紡ぎ・草木染め・機織り」研修を4回受講。平成28年3月から綿と藍の栽培を開始。8月から東京で「手拭い注染」研修を3回受講。12月から大阪で「ベンガラ泥染め」研修の全課程の受講を終了して指導者資格を取得し、現在は、屋号「武



染工房」で町内外のイベント・出店販売やワークショップを開催しています。また、オーダー品の製作依頼も受けるようになりまし。気持ち折れそうなの2年半でしたが、なんとか続けてこられたのは支えてくれた人がいたから。そして、猫と犬がいつも傍にいてくれたおかげです。これからも一日一日を大切に、地域の活性化や起業・定住に向けた取り組みをしていきたいと思っています。

【問合せ先】
町民協働課
029-(291) 8802 (直通)

消費生活センター

賃貸住宅退去時の原状回復をめぐるトラブルに注意！

春は、就職や進学、転勤などで新たな生活を始める方も多く、アパートやマンションなどの賃貸住宅の退去時のトラブルが起こりやすくなります。

- ① 退去時に原状回復費用(※)として、ハウスクリーニング代やクロス等の全面張り替えなど、高額な修繕費用を請求された。部屋を傷つけた。大きな汚れもないのに納得できない。
② 賃貸アパートを退去したら、「テレビや冷蔵庫等の後部壁面の黒ずみ(電気ヤケ)」を修復しないといけないから」と費用を請求された。支払う必要があるのか。



※原状回復費用とは
部屋を入居当時の状態に戻すための費用ではなく、借主の故意・過失等、通常の使用を超える損耗を修繕するための費用のこと。

賃貸借人の修繕負担の具体例

貸主(家主)負担	借主負担
○家具設置による床・カーペットのへこみや設置跡 ○畳・クロスの変色(日照等自然現象によるもの) ○テレビ等の後部壁面の黒ずみ(電気ヤケ)	○引っ越し作業で生じたひっつき傷 ○落書き等の故意による損傷 ○タバコ等のヤニ・臭い(喫煙等によりクロス等が変色したり、臭いが付着している場合)等の場合は、クリーニングまたは張替え

※この他の例も国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に記載されていますので、詳しくはそちらを参考にしてください。

アドバイス

★契約時には契約内容を十分確認し、理解しましょう！

国土交通省の「ガイドライン」は、法的な強制力はありませんが、原状回復の考え方の指針となっています。契約時には、それを参考に原状回復の範囲・内容、退去や解約の手続き等について不利な条件や特約が記載されていないかを十分確認し、内容を理解した上で契約しましょう。

★入退去時には、貸主と借主の両方で部屋の状況を確認し、写真を撮る等記録を残しましょう！

「ガイドライン」には、入退去時の物件状況及び原状回復確認リスト(例)があるので、そちらを参考にすることも良いでしょう。

★原状回復費用の内容に不明な点がある場合は、貸主側に十分な説明を求めましょう！

納得できない請求に対しては、「ガイドライン」を参考に貸主側と話し合いましょう。それでも解決できない時やトラブルになったら、消費生活センターに相談しましょう。

【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

慢性腎臓病を予防しましょう

3月8日(3月の第2木曜日)は「世界腎臓デー」です。腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会の共同提案により定められました。腎臓病について知り、病気の早期発見や予防に努めましょう。

▼腎臓のはたらき

- ①血液をろ過して老廃物を尿として排泄する。
- ②血圧を調整する。
- ③体内の水分量を調節する。
- ④血液のもととなる赤血球を作る働きを助ける。

▼慢性腎臓病(CKD)とは？

慢性腎臓病とは、腎機能が低下したり、慢性的にたんぱく尿が出るなど、腎臓の異常が継続している状態のことです。原因は加齢や高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などです。初期には

▼慢性腎臓病の予防

慢性腎臓病は、初期の自覚症状がほとんどないため、定期的に健診を受けて、生活習慣を見直すことが予防につながります。食生活の改善と運動で肥満を解消し、禁煙を実行しましょう。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症のある方は、きちんと治療を受けましょう。

①食生活を改善しよう

・肥満は慢性腎臓病の発症や病状を進行させます。脂質の多い料理を減らし、腹八分目で良く噛んで食べましょう。

・栄養バランスよく食べましょう。塩分の摂りすぎは、腎臓に負担をかけます。

・意識して減塩に取り組みましょう。(醤油やソースはかけずにつける、麺類の汁は残すなど)

②運動習慣を身に付けよう

・ウォーキングや筋力トレーニングなどを行い、肥満や高血圧、糖尿病を予防しましょう。

③禁煙しよう

・喫煙は慢性腎臓病を悪化させ、心疾患や脳卒中など命にかかわる病気にかかりやすくなります。

健康増進課(保健センター) 3月の予定

日曜日	事業名	受付時間
7 水	健診結果説明会 (16日も同時刻に実施)	13:00~13:30
8 木	5歳児健診	13:00~13:30
	健康相談	9:00~11:30
14 水	8~9か月児育児相談	10:00~10:15
15 木	食でいきいき!健康料理教室 (申込者)	9:15~9:30
18 日	ヘルシークッキング&ウォーキング教室(申込者)	9:10~9:30

【問合せ先】健康増進課
029-(240) 7134 (直通)