○雑草ひきもふたりに余ると思い《短歌》 二宮不二子(大 戸)ふたりに余ると思い

等病 キ妹 ヤの なむ る人 へツそして人参 佐久間 佐久間 - 1 写 や貧 河頭し 代野 久子(昭 場上の満月 い人も富む人 人たま 春 野 菜 囲 根

か広

梅

梅

湖白

め独

き次

思いが深く息づいている。河野さん思いが深く息づいている。河野さん根線の先に広がる大宇宙をとらえ、ある一首となった。片岡さん―わが「広浦から見る筑波山」。「霊峰筑波に着地した。 をひとつずつ丁の語感で際立っ いている。河野にあげる。それ。佐久間され りが「いそいそと」とは高齢の夫と 野さん―「平等 こに妹さんへの こに妹さんへの

> 鄃 句》

※中症を予防と ・暑さに慣れ

ħ

て

41

な

11

今が

·要注意·

やすいので予防に徹しましょう。者やこどもは、特に熱中症にかりましょう。

こよう。

よう

こやかニュ

)陶炎祭や 山つ

卯の花やゆっ

古

ギ

む

内田 理(長 岡) 岡

白

(評) 小堤さん―山を赤やピンクなどの鮮やかな色に染め上げるつつじ。陶炎祭で多くの人がな色に染め上げるつつじ。陶炎祭で多くの人があれ、地域も盛り上がっている様子を上手にまとめた。浦井さん―照り降り定めない通り雨も、俳句をおいては素材となる。時雨という言葉には寂しさが漂うが、その言葉に「春」の一文字が加しさが漂うが、その言葉に「春」の一文字が加りさが漂うが、その言葉に「春」の一文字が加りるだけで、暖かさが感じられる。

ハガキ等に3首

宛

(直通)

雨寒や ・夏日互い に競い合い

髪を迎えて

郵 氏名明 月末までにお送りく いて、

₩書広聴課 → 1029 (240) 71 6

小堤美智子(小 堤)つじ萌え地域萌え

春時雨少

熱中症とは 熱中症とは、高温多湿な環境下で、 は、体温調節機能が破綻した状態を さします。まだ暑さに体が慣れていな さします。まだ暑さに体が慣れていな が一、熱中症は、命にかかわる病気ですが、 熱中症は、命にかかわる病気ですが、 熱中症は、命にかかわる病気ですが、 をで未然に防ぐことができます。また、 とで未然に防ぐことができますが、 とで未然に防ぐことができます。また、 とで未然に防ぐことができます。 とで未然に防ぐことができます。

きを

熱中症を予防するためには
・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。室内でも温度を確認し、適しょう。室内でも温度を確認し、適切な温度(目安は2℃)となるよう切な温度(目安は2℃)となるよう切な温度(目安は2℃)となるようでしましょう。
・外出時には帽子や日傘を使用しましい服装をしましょう。 う適ま

午前 9:30~11:30 午後 1:00~ 2:00 午後 1:00~ 1:30 午前 9:00~11:00 午後 1:00~ 2:30 1:00~ 1:30 9:00~11:30 9:45~10:00 9:30~11:30 2:00 1:30 1:30

健康増進課 (保健センター) 7月の予定 午前 8:30~10:00 午前 7:00~11:00

午後前前前 午後

午後午後

1:00~ 1:15~ 1:00~

5:00~

8:00

事業名 日 曜日 大腸がん検体回収 (5日・ 11日・13日・19日・24日 も同時刻に実施) 2 月 総合健康診査 (申込者対象 ゆうゆう館) 健康診査 (旧川根小学校体育館)

3 火 4 水 5歳児健診 健康診査 (ゆうゆう館 8日・9日・17日・18日・ 25日・26日・28日も同時 木 6 金 1歳6か月児健診 10 火 8~9か月児育児相談 健康相談 11 水

8~9か月児育児相談 健康診査(ター) パパママ教室(申込制) 3歳児健診 健康診査(ゆうゆう館) 食でいきいき!健康料理 教室(申込制) 12

13 金 24 火 27 金 30 月

☎029 (240) 71 **閻のとり** (240) 71

楽 L 2 な が ら健康づ 1)

清

水

標に、 づくり」 友情を深め カラオケを楽し 外の ンドゴ 私たち ときには、温泉に入ったり ルは週3日行 グラウ 大会にも参 を心がけて に励 は、 「明るく楽しく健康 健 ンドゴルフとゲ 週2日、 んだり 康寿 1, 加 17 命百歳を目 らす。 していま ・ます。 その他に しながら ゲ グラ

付されて、

い町まり

す。「でも公的機関を名乗っ

たはがきやメ

ルが、

数多く送

記事の投稿については、10ページに掲載しています。

まちかどレポート

架空請求!

I

注思意わ

を

t

る

よう

架空請求詐

らでは遅 むために と思 つ とを心がけることが大事である もりで、 できる限り健康で人生を楽し 自分の 1) 、ます は、 (1 健康づくり 体は自分で介護する 0) です。 動けなくなってか 痛くなる前 に励むこ

はがき例文

貴方が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

期日まで連絡がない場合は、裁判手

公的機関を

装った名称

が多いです

連絡先 ○○法務省管理法人

0月0日

続きを開始します。

電話番号 〇〇一△△

締切期限

期限を定めて 慌てさせるこ

とが狙いです。

メール例文

有料サイト利用履歴があ

り料金が未納状態です。

本日ご連絡がない場合、

法的手段に移行します。

至急料金窓口までご連絡

03-000-

 \cdots END \cdots

受信メール

ください。

From

Sub

で認知症の予防にもつながります。・筋肉は退化して、 特に高齢者は、 う防にもつなどの友人と接する 運動を怠れば 運動を怠れば ながりま ること

11 す 健康で ラブに参加 人生を送ることができるよ 積極的に高齢者のスポー つま で 2 明るく楽し

ださい。 ださい で えのよう 要が これは、加 で えの

えのない請求に対しては、決して相要求される手口が増えています。カードの購入を促され、カードのTしまうと、個人情報を聞きだされて、架空請求詐欺の可能性が高く、書、架空請求詐欺の可能性が高く、書

て書

D(t)

(カいて

ーまする

-番号)を連絡先に

教プ電

て相手に連絡をし

な

17

でく

に警察ま

たあ

はっ

消た

費生活の、少

もし

ンで

タも

にお

連か

絡し

をい

てと

くださ

45

8

茨城町消費生活センタ 【**問合せ先】**

7

029

29

6

9

Ŏ

(直通)









ゲートボール部会の皆さん

2018.7 広報 しばらき

憩