

文芸

《短歌》

○おとこの手紙がそろそろ着く頃か猛暑日続く京都の友へ
 中島三千代(桜の郷)

●名勝の「親沢の鼻」たずねれば松風の音我を迎える
 片岡 忠彦(長岡)

●うたた寝の夢をやぶりにて小綬鶏のかん高き声夏の日盛り
 二宮不二子(大戸)

●田畑の豪雨災害胸痛む貧者の一灯街頭募金
 田口すい子(南川又)

●ミシン踏みスマホで聞いている人生の悩み相談うなずきながら
 河野 久子(網掛)

●わが庭の松葉牡丹のとりどりの花咲きそめて残暑は続く
 皆藤 利通(下土師)

●積ん読の月半分の新聞を整理しながら拾い読みする
 秋山 禮子(越安)

●冷房の涼しい部屋から出られない以外は猛暑の三十八度
 清水 操(馬渡)

●千波湖の白鳥一羽ちかづきてくつるぐ我の足突きたり
 佐久間 勲(前田)

●学童の長く楽しい夏休みみだあれもないバス発着所
 浦井 正子(宮ヶ崎)

《俳句》

○夏帽子ふわつとつびろ花一つ
 秋山 禮子(越安)

●無惨なる焼け跡整理涙して
 萩谷彰一郎(長岡)

●夕涼みかすかに響く遠花火
 浦井 正子(宮ヶ崎)

●麦の秋熟るる野をみて父恋し
 小堤美智子(小堤)

●風鈴の音色涼しき昼下がり
 清水 操(馬渡)

●浴衣着て祭り太鼓に子ら燥ぐ
 田口 正子(南川又)

●翁逝く青田に若き夢ありて
 山崎 文一(大戸)

●亡き姉の新盆迎ひ今年夏
 佐久間 勲(前田)

●麦刈れば青田広々風を聴く
 田口すい子(南川又)

●酷暑土砂浜と汗の西日本
 中島三千代(桜の郷)

(評)秋山さん「ふわつ」という表現が女性らしいやわらかさを引き出す。かわいらしい帽子が風に飛ばされませんように。萩谷さん「国民学校の生徒だったという作者。戦争を経験した当時の思いを向にしたのだろう。浦井さん「夏の夕方、屋外や縁側などに出て涼むのは気持ちがいい。遠くから聞こえる花火の音を表現し、風情のある句となった。

【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1080
 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)

Local News

地域おこし協力隊
 星川 理恵子

昨年より、茨城町のファンクラブ「いばらきふるさとサポーターズクラブ」に入会し、「季刊誌Sun」で記事の作成を担当しています星川です。この度、7月より「茨城町地域おこし協力隊」に就任しました。

実は私は茨城町出身です。いばらき幼稚園、駒場小学校、梅香中学校を卒業し、18歳まで茨城町で過ごしましたが、進学のため上京。そのまま都内で就職し、6月まで東京で生活をしていましたが、茨城町に帰ってきました！

今までに経験した仕事は、音楽事務所やPR会社での制作業務のほか、直近では14年ほど食品メーカーの品質保証部でホームページやイントラネットの企画・運営や品質広報などです。主に制作・広報関連業務に携わって来ていますので、これまでの知識と経験をいかしながら、茨城町地域おこし協力隊として、これから町の魅力発信、PRなどを行っていく予定です。

一度町の外に出ているので、外から見た町の魅力など、たくさん町のいいところを



星川隊員 近藤隊員 川島隊員

PRしていきたいと思っています。茨城町出身とはいえ、約30年も離れていたのだからいろいろなこともたくさんあります。これから地域の皆さまにいろいろと教えていただきながら、業務に真摯に取り組んでいければと思っています。平成生まれの若い2人の男子隊員と共に地域おこし協力隊3人でこれから頑張っていくので、ご協力、ご指導のほど、どうぞよろしくお願ひします。

【問合せ先】
 町民協働課
 ☎029(291)8802 (直通)

消費生活センター

9月は高齢者向け悪質商法・振り込め詐欺被害防止月間です！

高齢者を狙った詐欺や悪質商法による被害が増えています。その手口はますます巧妙化しており、高齢者を消費者トラブルから守るためには、家族や周囲の人の「声かけ」「気づき」がとても大切です。高齢者が安心して暮らせるように、見守っていきましょう。

高齢者が狙われやすい理由

その1 つけまわされる高齢者の不安
 「経済的な不安」「健康への不安」「孤独による不安」

その2 あやつられる高齢者の心理

「だまされたことに気づかない」「プライドからだまされたことを言わない」「家に一人でいることが多く相談相手がいない」

被害に遭わないためには、周囲の人の見守りが大切なのです。

未然に防ぐ備え

- 家族の場合
 - ・こまめに連絡を取り合う。
 - ・電話に関するルールを決める。
 - ・普段から気がねなく話しやすい関係を築く。
- 近所にひと声かけておく。
- 周囲の方も次のような様子が見

受けられたら家族や本人に声をかけましょう
 ・郵便物が溜まっている。
 ・電話や来訪者を気にして怯えている。
 ・見知らぬ人の訪問が頻繁にある。

毎年9月に関東甲信越地区の都県並びに政令指定都市等の消費生活センター及び国民生活センターでは、高齢者向けの被害防止キャンペーンを実施しています。それに伴い、町消費生活センターでも、9月11日(火)にフードスクエアカスミイオンタウン水戸南店において、街頭PR活動を実施します。

また、様々な悪質商法の手口や被害に遭わないための対策として出前講座も随時受け付けています。その他にもオレオレ詐欺などの手口を分かりやすくした、語り寸劇の啓発を行っていきます。ぜひ、地区の会合や高齢者クラブの集まりなどにご活用ください。

【相談・問合せ先】
 茨城町消費生活センター
 ☎029(291)1690(直通)
【出前講座・語り寸劇についての問合せ先】
 町民協働課
 ☎029(291)8802(直通)

すこやかニュース ウォーキングを始めましょう！

ウォーキングはいつでも、どこでも気軽に取り組んで、心身の健康づくりに効果的な運動です。生活の中に取り入れることで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防・改善などに役立ちます。また、自然の中をウォーキングすることによって心身にリフレッシュすることが出来ます。ぜひ、始めましょう！

ウォーキングの効果

- ・心肺機能が上がる。
- ・筋力の低下を防ぎ、骨が強くなる。
- ・生活習慣病を予防する。
- ・日頃のストレスを発散する。

歩き方のポイント

ウォーキングは正しい姿勢・歩き方を身につけることが大切です。



日曜日	事業名	受付時間
2日	パパママ教室	10:15~10:30
6日	出産・育児編 (予約制)	13:00~13:30
6日	5歳児健康診査	8:30~9:00
9日	町を歩こう (石崎地区) 婦人科がん検診 (予約制) ※29日も同時刻に開催	10:00~10:30 12:30~13:15 9:00~11:30
12日	健康相談 育児相談 (8~9か月児) 婦人科がん検診 (予約制)	9:45~10:00 12:30~13:15
13日	健康相談 (21日も同時刻に開催) ※午後検診	13:30~14:00
18日	健康づくり講演会 (予約制)	13:00~13:30
25日	3歳児健康診査 婦人科がん検診 (予約制)	9:00~9:45
26日	※午前検診 男の料理教室 (予約制)	9:15~9:30
27日	ヘルシーウォーキング&ウォーキング教室 (予約制)	9:10~9:30
29日	金	

体調や天候に注意しましょう
 ウォーキングをするときは、その日の体調や天候などに合わせて行いましょう。
 身体がだるい時や、めまいがする時などは無理をせずに中止しましょう。また、暑い時間はさけ、涼しい時間帯に行い、こまめな水分補給を心がけましょう。

ウォーキングは継続してこそ効果があります。ご自身の目標を立てて、家族や仲間と楽しくウォーキングを継続しましょう。

健康増進課では、茨城町ウォーキングの会の協力により「町を歩こう」など、ウォーキング教室を開催しています。「健康ポイント事業」のポイント付対象事業となっておりますので、ぜひご参加ください。

【問合せ先】 健康増進課
 ☎029(240)7134(直通)