

文芸

《短歌》

○また来るね またのある日を疑わ
ず暮れゆく施設の母は手を振る
中島三千代(桜の郷)

●来し方は農に明け暮れいつ知ら
ず九十二歳となりし私は
鶴町あい子(常井)

●今夜また一生懸命ボランティア
僕が酌して家内が受けて
大場 邦男(長岡)

●逆さ川を生きるすべてが別世界
鳥は眠そう鯉はぼんやり
内田 理(長岡)

●ねたきりの母の介護に二十年笑
顔会話に看取り悔いなし
田口 正子(南川又)

●かけ足で野山を下る寒気団プ
ルーシートを拒む針もの
岡山 一二(上石崎)

●熟し柿二つ三つほど残しおき小
鳥と分かつ秋の恵みを
浦井 正子(宮ヶ崎)

●澄む空気ひとり占めして田を散
歩われを迎える夜明けのしじま
小堤美智子(小堤)

●座布団を二つに折って頭のせ転寝
をする午後のひととき
佐久間 勲(前田)

●独り身になりて寂しさ癒す日も
歌は心に潤いもたらす
鳥羽田早苗(鳥羽田)

(評) 中島さん―またのある日を疑わずの母君であり、また作者でもある。切ない場面ではあるが、手を振る母君には「また来る」娘を待つ喜びがある。鶴町さん―来し方を振り返る九十二歳の感慨。お元気で今も歌作りに励む。大場さん―何のボランティアかと思いきや、睦まじく奥さんとの晩酌を楽しむ。下の句で読者の思わぬ展開を見せる。内田さん―逆川に生きる者たちへの眼差しが温かい。人間社会とは違った時間が流れているのだろう。

《俳句》

○老いを訪う若者壮ん厳寒に
田口 正子(南川又)

●枯すすき翁の白き髭数多
小堤美智子(小堤)

●風呂に聞く部屋に又聞く虫時雨
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●秋日和りんごの紅もくつきりと
田口すい子(南川又)

●青天に染まらず飛び交う赤トンボ
内田 理(長岡)

●手を繋ぎゆつくり歩む霜の道
浦井 正子(宮ヶ崎)

●猫こたつ起こさぬようにお稽古に
秋山 禮子(越安)

●電子音あふれし国や豊の秋
中島三千代(桜の郷)

●秋風が冷たさ運ぶ渚かな
佐久間 勲(前田)

●青空に絵にも描きたい白い雲
清水 操(馬渡)

(評) 田口(正)さん―寒さがどんどん厳しくなっていく季節。身を縮める年寄りとは対照的に、若者は元気いっぱい。寒さの表現をさらに際立たせた。小堤さん―すすきを白い髭に例えたユーモアある作品。作者のような視点があれば、日常も楽しくなるだろう。鳥羽田さん―どこに行つても聞こえてくる虫の声は、生活に浸み込んでゆく毎に、秋その深さを増す。

【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

【問合せ先】

秘書広聴課
☎029(240)7126(直通)

すこやかニュース

冬を元気に過ごすために！

寒い日が続きますが、皆様元氣にお過ごしでしょうか？少しの工夫で、寒い冬を元氣に乗り切りましょう！

手洗い・うがい

「手洗い・うがい」は、風邪やインフルエンザの予防に有効です。
手洗いは、石鹸をよく泡立てて15〜30秒ほどかけて、手のひら・手の甲だけでなく、指先・指の間・親指なども入念に洗いましう。
うがいは、口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。口の中には様々な菌がいますので、ブクブクうがい(口の中全体をゆすぐ)の後に、ガラガラうがい(のどの奥をゆすぐ)をしましょう。外出から帰った時だけではなく、1日3回程度行うことをおすすめします。

水分補給

冬場は、脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなり血圧が上昇することでも一因ですが、水分補給も大きく関わっていると言われてます。水分の摂取量が少ないと血液がドロドロ状態になり、血管がつまりやすくなるのです。「喉が渴いた」と感じてからではなく、コップ1杯ほどの水をこまめに(特に朝や入浴後等)、ゆつくりと嘔むようにして飲むのがポイントです。

減塩

年始は新年会など外食の機会が増

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134(直通)

え、塩分の摂取量も気づかないうちに多くなる時期です。食塩の摂取目標は男性…8.0g、女性…7.0gですが、実際は男性10.8g、女性9.2g(平成28年国民健康・栄養調査)もの食塩をとっています。高血圧の予防・改善や胃がんの予防のためにも減塩はとても大切なことです。麺類の汁は飲み干さない、お餅やお刺身、おひたしなど何にでもしうゆを「かける」のをやめて「つけて」食べる等、食べ方を工夫して減塩しましょう。また、「昨日はしょっぱいものを食べ過ぎたかな。」と感じる時は次の日に減塩を意識することをおすすめします。

2019年がスタートしました。今年も1年健康に過ごしましょう！！

健康増進課 (保健センター) 1月の予定		
日曜日	事業名	受付時間
9 水	健康相談	9:00~11:30
	8-9か月育児相談	9:45~10:00
13 日	パパママ教室 (出産・育児編)	10:00~10:30
	※予約制	
15 火	1歳6か月児健康診査	13:00~13:30
17 木	5歳児健康診査	13:00~13:30
	健康診査	9:00~11:00
24 木	(25、26日も同時刻に開催)	13:00~14:30
	胃がん検診 ※予約制	7:30~11:00
28 月	(29日も同時刻に開催)	
31 木	大腸がん検体回収	8:30~10:00

みんなの図書館

おすすめの 新着本



愛なき世界
(三浦 しをん 著)

大学にほど近い場所にある洋食屋「円服亭」。そこで働く藤丸陽太は大学院生の本村さんに恋をした。しかし本村さんは、三度の飯より葉っぱの研究が好きで、地道な研究に情熱を燃やす日々。人間愛と植物愛に満ち溢れた温かな青春小説。



エリザベスの友達
(村田 喜代子 著)

天野初音97歳、土倉牛枝88歳、宇美乙女95歳、認知症でひかりの里に入所している3人のおばあちゃんと、家族の物語。老親を介護する娘たちの人間味がある。女性たちの人生に戦中戦後の日本が浮かびあがる、ゆたかな世界を描く小説。

茨城町立図書館
☎029-240-7131

ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>



イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

1月12日 (土) 午後 2時〜
1月26日 (土) 午前11時〜

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

1月10日 (木) 午前10時30分〜
1月24日 (木) 午前10時30分〜

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2019年1月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1 休	2 休	3 休	4	5
6	7 休	8	9	10	11	12
13	14 休	15	16	17 休	18	19
20	21 休	22	23	24	25	26
27 休	28 休	29	30	31		

消費生活センター

若者も悪質商法に

ねらわれている！

中学生、高校生になると、お小遣いも増え、自由に好きな物を選んで買物をする事が多くなりますが、同時に消費者トラブルに巻き込まれやすくなります。うまい話やあやしい人には決して近づかないようにしましょう！

知っておこう！悪質商法の手口

- 「モデルに興味ありませんか？」などと路上で声をかけられ、「あなたなら絶対に売れる」と契約を結び、多額の費用を請求する(スカウト商法)。
- 「友達や先輩に紹介して商品を売れば、毎月お金がもらえる」と勧誘して、商品やサービスを契約させ、同様に新たな契約を増やしていく(マルチ商法)。
- 「アンケートです」と声をかけて、高額な教材などを売りつける(キャッシュセールス)。
- 販売目的であることを隠して電話やメールで店舗などに呼び出し、強引に契約を迫る(アポイントメントセールス)。

悪質事業者撃退への備えは？ 自分の「警戒心」をチェック！

- 親とは週2回以上連絡を取り合っている。
- 買物物はよく考えてから決める。
- 「あなただけ特別」などの話は疑ってかかる。
- 基本的に相手がわからない電話にはでない。
- 無理な頼みごとはきっぱり断る方だ。
- 新聞やニュースは毎日チェックする。
- 人を外見で判断しない方だ。
- 知らない人でもすぐに会話ができる。
- 「儲け話」は疑ってかかる方だ。
- 身近に相談できる親や、友人、知人がいる。

チェックが

- 9個以上 ◎ 非常に高い「警戒心」を持っています。油断せず常に注意を怠らないようにしましょう。
- 6〜8個 ○ 高い「警戒心」を持っていますが、人の良さにつけこまれる恐れがあるので、気をつけましょう。
- 4〜5個 △ 「警戒心」が少し弱いようです。悪質業者に引っ込まれないように「警戒心」レベルを上げ相手の言葉をうのみにせず断りましょう。
- 3個以下 × 人を疑わない善良な人ですが、このままでは悪質業者にだまされてしまいます。「警戒心」を持ち「ダメさされているかもしれない」と疑ってみる必要があります。

相談受付

月・火・木・金曜日 午前9時〜正午／午後1時〜4時

【問合せ先】

茨城町消費生活センター ☎029(291)1690(直通)