

文芸

《短歌》

○高らかに喜び歌う三百人響け第九
九よ師走の空に
内田 理(長 岡)

●愛らしい長ぐつ三つ 購いてばあ
ばのサンタがイブを待ちおり
二宮不二子(大 戸)

●北風に途惑いつつも思いきり一
歩踏み出すいつもの道へ
浦井 正子(宮ヶ崎)

青年はサンタクロースの衣裳に
て師走の街をピザ配達す
中島三千代(桜の郷)

家事全般無理をしないと決めて
から届かぬ場所の気になる年末
河野 久子(網 掛)

昼餉時の食事処は賑わいて五歳
の孫もお子様セット
小堤美智子(小 堤)

整形のリハビリ室は爽やかな野
鳥の声が元気をくれる
田口すい子(南川又)

筑波山冬の足音空つ 風裾に夕暮
れおいて眠りぬ
田口 正子(南川又)

「曾孫ふたり話はしないが三歳に
一歳笑顔ふりまきかわいい盛り
清水 操(馬 渡)

わが里はにわとり、犬の鳴き声
で朝を目覚めてひと日始まる
秋山 禮子(越 安)

《俳句》

○売出しの旗震え立つ冬の暮
野口 秋夫(上石崎)

●人形の着替替忙し菊祭り
清水 操馬 渡

●白川郷絵画のような雪の景
小堤美智子(小 堤)

湯たんぽに両の手のせて猫こたつ
秋山 禮子(越 安)

豪勢にゆず三十個湯に浸す
田口すい子(南川又)

木枯しの吹きあれ師走老い奮励
田口 正子(南川又)

陶土練る窓の外には黄菊咲く
内田 理(長 岡)

数え日や行くを迷ひしコンサート
中島三千代(桜の郷)

茜空青が目にも染む遠筑波
浦井 正子(宮ヶ崎)

神棚のサマージャンボ年の暮
石井千恵子(海老沢)

(評) 野口さん一年の節目を迎える慌ただしい年の瀬は、ごちそうや饅頭など正月を迎えるための商品を買求める人たちで賑わう。「旗震え立つ」にその様子が上手に表現されている。清水さん「菊飾りの鮮やかな人形が、祭りをより一層華やかにする。小堤さん「雪が降り積もった合掌造りの集落は、まさに日本昔話のような風景。伝統と自然が息づく景色は、どこか懐かしい気持ちちがよみがえる。

【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 茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX 029(292) 6748
秘書広聴課

【問合せ先】

健康増進課
029(240) 7126 (直通)

消費生活センター

若者もねらわれている！
悪質商法にご注意！

就職や進学など、生活環境が変わる時期や、成人すると様々な契約が可能になることから、若者が契約トラブルに巻き込まれてしまうことがあります。次の内容を確認して、被害にあわないようにしましょう。

悪質商法の例

●人を紹介すれば、簡単に儲けると誘われて…

販売組織の会員になって商品を販売すれば、紹介料がもらえると勧められた。商品を購入したが、実際にはまったく儲けがなかった。

対処法

この商法は、マルチ商法と呼ばれ、友人を勧誘する仕組みのため、あなた自身が加害者になってしまいます。簡単に儲けると言われても、すぐに信用せず、その場で契約しないようにしましょう。

●SNSで知り合った人と友達になって…

SNSでやりとりをするうちに、趣味の話で仲良くなった人と会うことになった。会ってみると、投資話を持ち掛けられて、断り切れずに契約をした。解約したいが、連絡が取れなくなってしまった。

対処法

インターネット上では、年齢、

性別を偽ることができるだけではなく、目的を隠して近づいてくる人がいます。見ず知らずの人と会う際には、十分に気をつけましょう。また、SNS上では、個人情報取り扱いにも気をつけましょう。

●スマホに知らないサイトから請求メールが届いて…

ある日、知らないサイトからスマートフォンに料金請求のメールが届いた。慌てて、電話をかけると「すぐに料金を支払わないと訴訟になる」と言われ、電子マネーで支払った。

対処法

架空請求詐欺と呼ばれる手口で、消費者を焦らせ、不安をあおり、不当にお金をだまし取ります。身に覚えのない請求は、無視しましょう。

契約をすると、法律違反など特別な事情がない限りは取り消しができません。契約をする前によく考え、少しでもおかしいと思う時や、困った時は家族や消費生活センターに相談しましょう。

相談受付

午前9時～正午・午後1時～4時(水曜日を除く平日)

【問合せ先】

茨城町消費生活センター
029(291) 1690

すこやかニュース

知っておきたい！アレルギーのこと

約2人に1人がアレルギー！

現在、日本人の約2人に1人が、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、食物アレルギーなどに代表されるアレルギーの病気にかかっているといわれています。アレルギーの症状は、大人になってから突然現れることもあります。アレルギーの正しい知識を身につけて、適切な対応につなげましょう。

▼アレルギーとは？

私たちの体には、皮膚や粘膜、免疫システムなどのバリア機能が備わっていて、有害なものから体を守っています。しかし、免疫システムが有害でないものにも過剰に反応して攻撃をすると、アレルギー反応が起こります。アレルギーの病気が増えている背景には、環境や生活の変化により、アレルギーを起こす物質が増えていることがあげられます。

▼アレルギー症状を軽減する！ 日常でのセルフケア

アレルギー疾患の発症に、生活習慣が深く関係しています。日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、しっかりと体調管理をすることで免疫力アップにつながります。

●食事は、定食スタイルでバランスよく

1日3食、栄養バランスの整った食事を規則正しくとりましょう。

●適度な運動で体力づくりを！

適度な運動は、体力の向上や免疫機能を正常に働かせる効果があります。かかりつけ医と相談の上、無理のない範囲で行いましょう。

●禁煙する・たばこの煙を避ける

たばこの煙には有害物質が多く含まれているため、全身の健康を損ないます。

●疲労やストレスをためない
睡眠不足やストレスは、アレルギーの病気を悪化させる危険因子です。ストレスを上手に解消し、十分な睡眠を確保しましょう。

●生活環境を改善
室内には、ダニやカビ、ハウスダスト、ペットの毛・ふけなどがたまり、アレルギーの原因になる場所があります。日頃から、ていねいに掃除しましょう。

アレルギーの病気を、生活習慣や生活環境の改善で、つらい症状を抑えたり、軽減したりすることが出来ます。アレルギーと上手に付き合うためにも、ご自身の生活を見直してみましよう。

【問合せ先】健康増進課
029(240) 7134 (直通)

まちかどレポート

珍しい熱帯果樹が開花結実しました

レポーター 栗原好文

サポテランコの果実を購入し、種をまいて40年間、水や堆肥をあげて育てました。この果実の原産は、メキシコ南部からグアテマラで、熱帯の果物。そのため、冬もエアコンやファンヒーターで24時間暖かい環境を保つことに苦労しました。室温は24℃26度だったので、鉢を置いていた寝室はまさにジャングル状態。Tシャツ1枚で寝ても翌朝はたくさん汗をかいていました。

手間をかけて育て収穫した果実は、緑色の皮で、果肉は白色。バナナよりきめ細かくねっとりしていて、上品な甘さと香りは他の果物とは比較できないほど、おいしいものでした。

他にも、パイナップル、マンゴー、ライチ、アボガド、バナナ、スターフルーツ、パニラなどを鉢植えで栽培してきました。特に、フィリピン産のペリカンマンゴー(カラバオ種)は、2月の開花結実を迎えてから8月に収穫し食べたところ、とてもおいしく、市販されている輸入品との違いがよく分かりました。南国のフルーツを苦労して自分で育てて、やっとの思いで食べられたときの喜びは、何ものにもかえがたいものでした。



身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。
【応募・問合せ先】 秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)
FAX: 029-292-6746 Mail: i_kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛