

文芸

《短歌》

○嫁ぎ来て五十五年の朝迎へ時告
ぐ鐘に祝福される
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●潔く免許返納わが夫の未練断ち
切り笑顔はれやか
浦井 正子(宮ヶ崎)

●長雨に紫陽花の花色あせて背伸び
する様に葉が繁りたつ
野口 秋夫(上石崎)

糸偏に善いことと書く繕いを嗜
みとせり六十路の愉し
中島三千代(桜の郷)

初穫りの生姜携え初夏の日に汗
光らせて友は来にけり
田口すい子(南川又)

山や川誇れる日本の自然美が
家々攫う梅雨の出水で
河野 久子(昭和)

八個ほど職場の友にいただきぬ
間引きしメロン漬物用にと
佐久間 勲(前田)

ダリア花今年もきれいに咲きに
けり雨よ嵐よ心して吹け
清水 操(馬渡)

十七歳藤井聡太つぎつぎ勝ち秘
する根性見上げたものよ
秋山 禮子(越安)

枇杷の実を挽ぐ人なくて野鳥ら
のおなかを満たすご馳走となり
小堤美智子(小堤)

(評)鳥羽田さん一嫁いで五十五年目の朝、しみじみと来し方を振り返る。祝福してくれるのは時を告げる鐘。一抹の寂しさを感じさせながら鐘に心通わす日常がたちあがる。浦井さん一ある意味で人生の一大事である車の免許返納。夫君のその後を温かく見守る作者の安堵感が伝わる。野口さん一長雨の中に咲く紫陽花の花と葉の変化の様子を丁寧に観察し描写している。

《俳句》

○草深き隣の空家に鳥やどる
田口 正子(南川又)

●白桃や誰しも疵の二つ三つ
中島三千代(桜の郷)

●白鷺は青田の中に只一羽
清水 操(馬渡)

悲しみを堪え迎へる盃盃かな
飯島 裕(大戸)

耳澄ます梅雨の仕舞いを祈りつつ
内田 理(長岡)

ニラ届く今日の日付けの新聞紙
鳥羽田早苗(鳥羽田)

山桃熟れ樹の下赤き布広げ
小堤美智子(小堤)

蜘蛛の糸隣軒より我軒へ
野口 秋夫(上石崎)

新緑の山並まぶし里まぶし
佐久間 勲(前田)

田廻りや追肥の時期を見極める
片岡 忠彦(長岡)

(評)田口(正)さん一當果の時期、作者としては久々の「お隣さん」なのだろう。生い茂る草にも負けない生命力の、小さな来訪者をあたたかく捉えた。中島さん一熟した白桃の傷つきやすさを、己が身と重ねさせる一句。薄皮の下、秘した傷を肯定する慈しみの視点が光る。清水さん一「白鷺」と「青田」のコントラストが鮮やか。爽やかな夏の情景を切り取った。

【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 〒311-319-2
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)

すこやかニュース

あなたの子育て応援します

茨城町子育て世代包括支援センターに☆きら

町では、妊娠中から産後1年未満の妊産婦さんのための相談窓口を開設しています。お子さんのすこやかな成長を願う、保護者の皆さまが安心して子育てにのぞめるようお手伝いさせていただきます。

「妊婦さんになったら…」 「妊娠届出はお早めに！」

妊娠に気づいたら、まずは病院に行きましょう。そして、茨城町子育て世代包括支援センターに☆きら(健康増進課)へ妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。
窓口では、母子健康手帳や妊産婦健康診査(妊婦14回・産婦2回)を一部公費負担で受けられる受診券を交付します。
※茨城県外での里帰り出産などを希望される方は事前にご連絡ください。
また、保健師による個別相談を実施し、町の子育て支援サービスなどをご案内しています。

「健康診査を受けましょう」 「すこやかな妊娠・出産・子育てのために」

妊娠中を健康に過ごし、安全に産産を迎えるためには、普段より一層体調に気をつける必要があります。安全・安心な出産のために妊婦健診を必ず受けましょう。
妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができ、また、働いている妊婦さんは、職場に申し出ることで勤務時間内に妊婦健診を受診することができ、赤ちゃんと生まれたら、産後の体調や育児について確認するために、産婦健康診査を受けましょう。また、お子さんの成長・発達を確認するために乳児一般健康診査(3〜6か月・9〜11か月)を受

けましょう。

茨城町子育て世代包括支援センターに☆きらでは、妊婦さんとその家族及び6歳(小学校入学前)までのお子さんのある家庭を対象に「母子健康手帳アプリ」での子育て情報配信や、すべての妊産婦さんを応援する「産前・産後サポート事業」、「パパママ教室(妊婦学級・両親学級)」、「育児相談」などを行っています。また、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな疑問にお答えします。どうぞお気軽にご利用ください。

「にしんきから」そだてきまで きらきらがやりますよ☆

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7129(直通)

健康増進課(保健センター)9月のお知らせ

日曜日	事業名	受付時間
6日	パパママ教室【出産・育児編】(申込者)	9:45~10:00 13:45~14:00
8日	5歳児健診(申込者)	13:00~
9日	健康相談	9:00~11:30
9日	8~9か月児育児相談(申込者)	9:45~11:00
13日	女性のがん検診(申込者)	10:00~ 12:30~
14日	女性のがん検診(申込者) ※15日も同時刻に実施	12:30~
29日	3歳児健診(申込者)	13:00~

※予定が変更になる場合があります。

消費生活センター

9月が高齢者向け 悪質商法被害防止月間です

悪質商法や二重電話詐欺による高齢者の被害が依然として後を絶たないことから、9月を被害防止月間と定めております。特に地震・台風・大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が全国で多数発生しています。悪質商法は、災害発生地域だけが狙われるとは限りませんので、十分注意してください。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。

【災害発生時に寄せられた相談事例】

- ・屋根の無料点検後、このまま放置すると雨漏りすると言われ、高額な契約を迫られた。
- ・日に3〜4回訪問され、屋根の修理工事を迫られた。
- ・保険金がおろるから屋根の修理が無料でできると業者に言われた。
- ・公的機関を名乗る人が自宅に來訪し、義援金を求められた。

【被害にあわないための対策】

★事前に連絡も無く、「点検させて欲しい」と訪問してくる

業者には、対応しないようにしましょう。また、不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断りましょう。
★点検や修理工事などを依頼する場合は、複数の見積りをとり、慎重に比較検討しましょう。なお、契約後でも、法定の書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフ(契約解除)できる場合があります。
★義援金は確かな団体を通じて、送るようしてください。金銭の要求をされても決して支払わないようにしましょう。

消費生活センターは、通常業務を行っておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面は来庁による相談をお控えいただき、可能な限り電話での相談をご利用いただけますようお願いいたします。

【相談・問合せ先】
茨城町消費生活センター
☎029(291)1690(直)
相談受付時間 午前9時~正午
午後1時~4時
(水曜日を除く平日)

茨城町朝ごはんを食べて元気になろう条例

ご存知ですか?

茨城町には「朝ごはんを食べて元気になろう条例」があります。この条例は、朝ごはんをしっかり食べて健康増進を図ること、町の主要作物であるお米の消費を拡大することを目的としています。

「食欲がない」「用意が大変」などの理由で、毎日の朝ごはんをおろそかにしてはいませんか?
朝ごはんを食べないとイライラしやすくなったり、やる気が起きなくなったり、集中力が低下したりするなど、さまざまな不調を引き起こす原因になります。

朝ごはんを食べることで脳が活性化され、体の調子が整い、仕事や勉強がはかどるようになると言われています。

また、お米の主成分となるでんぷんは、体の中でブドウ糖に分解され、脳を働かせる唯一のエネルギー源として利用されます。でんぷんの他にもたんぱく質やビタミン、ミネラル類も豊富で、栄養バランスがとても良い食材です。

さらに、お米は粒のままでも摂取するため、噛む回数が増えることで、ゆっくと消化・吸収されていきます。このことから、お腹がすきにくく、腹もちがよいというメリットがあります。

朝ごはんにお米を食べることで、元気な1日をスタートさせることができます。
前日の夜のうちに用意しておくなどのちょっとした工夫で、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

【問合せ先】農業政策課
☎029(240)7118(直通)

