

文芸

《短歌》

○小松菜の花の蕾をゆでこぼすシ
ンフに広がる若草の色
中島三千代(桜の郷)

●気がつけばつばめの糞の納屋にあ
り早やもう来たか三月二十六日
田口すい子(南川又)

●朝一番 氣に飲み干す寒九の水五臓
六腑にしみわたるかな
秋山 禮子(越 安)

千羽鶴折りてくれたる旧友や共
に達者で卒寿をむかう
清水 操(馬 渡)

閉校と知りて寂しむふるさとの
小学校に学びし日々を
二宮不二子(大 戸)

艶やかに裾野を染める山桜青嶺
の袖の霞に抱かれ
皆藤 利通(下土師)

梅が咲き桜が咲くのを待ち兼ね
て朝なあさなの庭の木々見
萩谷彰一郎(長 岡)

名木の「大戸の桜」訪ねれば太古
の姿遺して咲けり
片岡 忠彦(長 岡)

湖面には会議するごと鳥溜まり
ささらぎの空大鷲も翔ぶ
小堤美智子(小 堤)

坂道を下れば冬の田に群れる白
鳥白さぎ 天気晴朗
河野 久子(網 掛)

(評) 中島さんー小松菜の蕾をゆでた汁はきれ
いな若草色。「シンクに広がる」でより鮮やかな
イメージを呼ぶ。家事の忙しさの中にも春を喜
ぶ瞬間がある。田口さんー家に毎年つばめがや
ってくる羨ましい環境。長旅から帰ってくる家族
を迎えるような喜びが伝わる。秋山さんー寒の
九日目に飲む水を「寒九の水」と言い、体にも
良いらしい。今年二年健康でという願いの強さが、
「氣に飲み干す」から伝わる。美味そうだ。

《俳句》

○ふかふかの畑土踏み春菜摘む
田口すい子(南川又)

●玄関の春つげ梅のちりこぼれ
秋山 禮子(越 安)

●土うかす虫は蠢く春そこに
田口 正子(南川又)

散る梅花わが身も岐路の古希過ぎし
海老澤昭廣(小 鶴)

桃の花かわいいい孫と重なりて
小堤美智子(小 堤)

春くさめ銭湯談義や新元号
石井千恵子(海老沢)

暖かき産衣着せたり母子草
片岡 忠彦(長 岡)

春愁の朝の散歩は草の生え
萩谷彰一郎(長 岡)

摘草や日毎濃くなる土手なりし
中島三千代(桜の郷)

辛夷咲き空で鶯が笛を吹く
清水 操(馬 渡)

(評) 田口(す)さんー養分豊富なふかふかの
土は、期待膨らむ春のイメージにぴったり。これ
からの野菜つくりが楽しみだ。秋山さん、田口
(正)さんーふと春の訪れを感じると、嬉しい
気持ちになる。自然と心や体が軽くなり、心地
良いこの季節を待ちに待ったという方も、きっと
多いことだろう。

『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)

消費生活センター

還付金詐欺 こんな言葉に
だまされないで！

還付金詐欺とは？

公的機関の職員を装った電話
がかかってきて、あたかもお金
が戻ってくるかのような言葉で
A T M に誘い出され、指示を受
けながら操作するうちに犯人の
口座にお金を振り込んでしま
う。これを還付金詐欺と言いま
す。犯人は巧みな言葉で私たち
の心の隙を突いてきます。だま
されないために、犯人がどのよ
うな言葉を使うかを知っておき
ましょう。

だまし言葉その1

「〇〇町役場ですが保険料の払
い戻しの件でお電話しました」
●まずは警戒心を持って！
公的機関を名乗る相手でも、
お金の話が出たら詐欺を疑いま
しょう。「お金が戻る」と言わ
れ、難しい言葉で説明されると
信じてしまいがちですが、それ
が犯人たちの狙いです。

注意するポイント

●役所の医療保険担当部署や税
務担当部署、年金事務所など
を装います。
●「すでに郵送で連絡した」な
どと、こちらに落ち度がある
ように思わせ、犯人のペース
に巻き込もうとします。
●「折り返し〇〇課にお電話く
ださい」などとかけ直させら
れることで信用させようとし
ます。

だまし言葉その2

「携帯電話を持って、今すぐA
T M に行ってください」
●まだ間に合う！早く気づい
て！役所などの公的機関がA

T M を使って還付金を払い戻す
ことは、絶対にありません。

注意するポイント

●携帯電話の有無を聞かれる。
●「銀行は混んでいるので」と
コンビニや無人のA T M を指定
される。
●だまし言葉その3
「私の説明するとおりに操作し
てください。間違えると手続き
ができなくなります」
●これ以上は危険！間違えたら
エラーになるのでお金が戻らな
いなどと緊張感をあたえて、
入力作業に集中させます。

注意するポイント

●残高を指示する際、金額を言う
のではなく、端から順に数字を
読み上げるよう指示されます。
「エラーが出て確認が出来ない
状態になっています。再度
確認しますので、〇〇円を一
度こちらに振り込んでいただ
けますか。振り込んだ額は、
後ほど還付金と合わせてお返
しします。」と言って現金を振
つという手口です。

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)

すこやかニュース

未然に防ぐ「五月病」

新年度を迎え、新社会人をはじ
め転職や異動など、新しい環境で
仕事を始める人もいることでしょ
う。心機一転「よし頑張るぞ!」と
エネルギーが湧いてくるものです
しかし、大型連休過ぎ頃から、に
わかに「やる気がでない」などの症
状が現れる人がいます。俗にいう
「五月病(適応障害・軽度のうつ
等)」です。

五月病ってどんな病気？

多くは一過性の症状であり「心の
風邪」とも言われています。適度な
休息などで改善されることもあり
ますが、会社や仕事で苦痛に感じ
るなど、仕事に支障がでるような
場合は、早めに専門の医療機関を
受診しましょう。

原因

- 新しい環境についていけない。
- 新しい人間関係をうまく築け
ない。
- 理想と現実のギャップが埋め
られない。
- 入社が一つのゴールとなつて
しまい、次の目標を失う。

症状

- やる気が起きない
- 体がだるい
- 思考力・集中力の低下
- 食欲低下
- 頭痛・腹痛
- ネガティブ思考になる

五月病になりやすいタイプ

- 生真面目・几帳面・責任感の
強い人
- 転職、離別、結婚、出産など
生活に変化があった人

五月病にならないために

- 会話・運動でストレス解消
家族や友達との会話を楽しむ。
手軽な運動も効果的。
- 栄養バランスの取れた食事
「主食・副菜・主菜」を組み合
わせる。
- 質の良い睡眠 起床・就寝の生
活リズムを整える。
- 十分な休養 休日などは、自
分の好きなことに時間を費や
し、仕事のことは忘れる。

五月は風も暖かく、とても過ご
しやすい季節です。気持ちのいい時
期を落ち込んで過ごすのではなく、
さわやかな風と緑を感じながら、心
と体をリフレッシュしましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240)7134(直通)

健康増進課(保健センター)5月のお知らせ

受付時間		事業名	
9:00~11:30	日曜日	健康相談	8
9:45~10:00	水曜日	8~9か月育児相談	11
10:00~10:30	木曜日	パパママ教室(予約制)	12
13:00~13:30	火曜日	1歳6か月児健康診査	14
13:00~13:30	木曜日	5歳児健康診査	16
13:00~13:30	火曜日	3歳児健康診査	28

平成31年

人事異動

4月1日付茨城町職員の異動・退職および新規採用は次のとおりです。

【問合せ先】総務課

029(240)7125(直通)

人事異動

部長級

▼消防長 江幡光陽

課長級

▼町民協働課長 石崎浩 ▼社会福
祉課長 渡辺訓 ▼保険課長 篠原
明浩 ▼健康増進課長兼総合福祉セ
ンター施設長 桃井雅和 ▼道路建
設課長 東ヶ崎馨 ▼下水道課長
海老沢純 ▼水道課長 藤枝雅彦
▼学校教育課長 本多英男 ▼学校
給食共同調理場長 東ヶ崎祐司 ▼
消防本部 消防次長兼総務課長 中
山勝典 ▼消防本部 消防署長兼警
防課長 斉藤博史 ▼消防本部 予
防課長 海老澤友一

退職者

14人(平成31年3月31日付)
(一)内は所属名
▼埴隆一(消防長) ▼中根友子(社
会福祉課長) ▼藤井春久(水道課
長) ▼中村佐多子(税務課 課長
補佐) ▼鮎沢栄一(水道課 課長

補佐) ▼安村雅之(生涯学習課
課長補佐) ▼茂垣智子(学校教育
課 主任教諭) ▼木村薫(消防本
部 消防司令) ▼小川淳一(道路
建設課 係長) ▼小倉和子(学校
教育課 技査) ▼郡司美智子(生
涯学習課 主幹) ▼青木勇輔(財
政課 技幹) ▼斉藤瑛梨(健康増
進課 技幹) ▼秋葉健(保険課
主事)

新規採用者

17人(一)内は所属名

▼金生優涼(総務課) ▼加藤里紗
(税務課) ▼人見遼(税務課) ▼
宮崎莉菜(こども課) ▼杉山真菜
実(保険課) ▼高橋久美子(農業
政策課) ▼宮本歩実(町民課) ▼
川上新太郎(みどり環境課) ▼野
原祐哉(道路建設課) ▼宮本碧海
(下水道課) ▼泉谷洗希(水道課)
▼今野綾香(農業委員会事務局)
▼鎌田綾香(健康増進課) ▼清水
梨花(学校教育課) ▼長谷川諒(消
防本部) ▼生田目慎吾(消防本部)
▼早船舜也(消防本部)