

文芸

《短歌》

○新しきカレンダー届く一枚目希望に満ちた富士初日の出
河野 久子(綱 掛)
●十三夜暗雲かかり辛うじて光りかがやく精彩をみゆ
田口 正子(南川又)
●里山の景にとけあう蕎麦畑ましろき花の風に揺るるや
二宮不二子(大 戸)
毎年人間ドックに良い結果聞いて紅葉が更に美し
内田 理(長 岡)
空の下コロナ騒動あるのかと思えばかりのまっさおな空
田口すい子(南川又)
謙虚なる笑顔の裏の二百勝藤井二冠の攻めゆく手腕
中島三千代(桜の郷)
剪定を近所六軒一週間奇麗になったと褒められ嬉し
大場 邦男(長 岡)
野菜畑虫駆除成長たしかめに見廻る朝の生きるやすらぎ
鳥羽田早苗(鳥羽田)
御神木三本立つや大ケヤキ紅葉の進みそれぞれ違い
片岡 忠彦(長 岡)
ろう梅の葉も黄ばみたる寒き朝庭のながめも冬へとかわる
酒井 幸枝(上石崎)
(評)河野さんー新しいカレンダーに載る富士山の初日の出。それは、コロナ禍にあった年の辛苦を吹き払って、希望に満ちた新年への期待をもたせてくれた。田口(正)さんー「辛うじて観る」ことのできた十三夜の月の精彩を格調高く詠む。二宮さんー里山には蕎麦の花畑が似合うという。ときわりの風にゆれる蕎麦の花に思いを込める。

《俳句》

○歳の瀬や丑が疾風でやって来る
飯島 裕(大 戸)
●空高くてつべんにある木守柿
秋山 禮子(越 安)
●紅葉燃え滝のしぶきも染め映えて
鳥羽田早苗(鳥羽田)
庭先に菊花香るや天高し
海老澤ニユキ(下石崎)
窓ひらき紅葉息吹読書好う
田口 正子(南川又)
大ケヤキ葉落とし尽くして冬に入る
小堤美智子(小 堤)
吹く風に冬をひそませ襟立てし
佐久間 勲(前 田)
十六夜や一人のためにバス停まる
中島三千代(桜の郷)
全世界丸くまーくる初参り
田口すい子(南川又)
日短しスクールバスで子ら帰る
浦井 正子(宮ヶ崎)
(評)飯島さんー波乱の年となった令和2年。困苦を吹き飛ばすように、新たな年を引き連れ師走の終わりを力強く丑が駆けゆく。秋山さんー来年の豊饒を祈り、つ残される柿。ひっそり赤く熟れる実が、葉を落として冬に入る樹木の中で際鮮やか。鳥羽田さんー水の滴まで轟々と燃えるような雄大な自然が眼に浮かんでくる。

《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 〒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

特殊詐欺被害を防ぐための 電話機等の購入を補助します

補助金額

購入・設置に要した費用の5分の4
上限10,000円(100円未満は切り捨て)

申請方法

電話機等の購入及び設置前に、秘書広聴課へ申請をお願いします。

※必要書類については、秘書広聴課へ直接お問い合わせください。

申込方法

郵送または窓口にて受付

受付窓口

秘書広聴課 協働推進グループ
(2階13番窓口)

申込締切日

1月31日(日)
※閉庁日を除く午前8時30分、午後5時15分(郵送のみ締切日当日消印有効)

【問合せ先】

秘書広聴課 協働推進グループ
029(291) 8802(直通)

すこやかニュース

寒い季節を乗り切る「冷え性対策！」

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりますか。「冷え性」という病名はありませんが、冷えからくる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などは、さまざまな病気を引き起こす原因と考えられており、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

●冷え性の原因

冷え性を招く原因はさまざまですが、特に、ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないこと、他にもきつい下着や靴による血行不良などがあげられます。また、貧血や低血圧などを起こす場合、血管系の病気が隠れていることもありますので、症状が重い方は一度検査を受けることをおすすめします。

●冷え対策4つのポイント

① 食事
普段の生活の中でできることがたくさんあります。毎日の生活リズムを整え、からだを冷やさないよう心がけましょう。

② 運動
ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチ、筋力をつける体操などがお

すすめです。
筋肉がつくと代謝もよくなり体温が上がります。

③ 入浴

シャワーだけでなく、湯船にしっかりとつかり、からだを芯まであたためるようにしましょう。リラックスできて快眠へとつながります。

④ リラックス

ストレスは冷えの大きな原因になります。音楽鑑賞などの趣味の時間や、親しい人とおしゃべりなど自分に合ったリラックス法をもちましよう。

この機会にこれまでの生活を見直し、今年一年を健康に過ごしましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240) 7134(直通)

まちかどレポート

楽しみながら

「自助」「共助」を考える

レポーター 鳥羽田 一彦(上雨ヶ谷区長)

以前の「上雨ヶ谷区」は、町のはずれで活気ある祭り等がなく、区民にとっても「寂しいところ」という印象を抱きやすい地区でした。

そこで、今から5年前に、町の「ふるさと元気づくり推進事業」を活用し、区内の集落センターの広場を整備しました。花壇や芝生、ピザ窯などを備え、集落センターを区民が集まりたくなるような場所にしよという想いから始まった環境整備は、やがて多くの区民の活動を広げる場になりました。

また、これをきっかけに始まった「元気づくり三世代交流会」が地区の活性化に役立っており、他の区活動への参加者も増え、活発になっていきます。特に今年は、新型コロナウイルスの影響で交流会が中止となってしまったため、密に

にならずに皆で楽しめる活動を検討し、区で整備した花壇(ユリ50本、アジサイ50株)を撮影し、写真展を開催しました。最終的に198名から出展があり、区民で写真を鑑賞した後に、好きな作品に投票することで、コロナ禍でも楽しむことができました。

昨今は子どもの見守り、独居老人の避難支援等で区に防災組織を結成するように求められております。皆で楽しめる活気ある活動や、区の住民同士の顔が見えるイベントなどは、自助・共助の理解を深める機会になると考えます。これからも町の事業を活用しながら、区の活動が充実していくことを願っています。



健康増進課(保健センター) 1月のお知らせ		
日曜日	事業名	受付時間
5 火	大腸がん検体回収 ※21日、25日も同時刻に実施	8:30~10:00
8 金	5歳児健診(申込者) ※22日も同時刻に実施	13:00~
12 火	1歳6か月児健診(申込者)	13:00~
13 水	健康相談 8~9か月児育児相談	9:00~11:30 9:45~11:00
15 金	健康診査(申込者) ※16日、20日も同時刻に実施	9:00~11:00 13:30~15:30
19 火	3歳児健診(申込者)	13:00~
29 金	胃がん検診(申込者)	7:30~

※予定が変更になる場合があります。

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