

文芸

《短歌》

○寒空に突き刺さるよな三日月も
オカリナの音に暫し安らぐ
内田 理 (長岡)

●聞き上手誉め上手の夫おりて荒
れず淀まず日々流れおり
中島三千代(桜の郷)

●お茶漬けをささげささげささげささげ
ずるし沢庵ほりほり今夜ひとり飯
河野 久子(網掛)

老妻が八十半ばで四十肩炊事洗
濯俺の出番か
清水 操(馬渡)

カラオケは夫婦揃って大好きで
今日審査員のご自慢聞く
大場 邦男(長岡)

鞭の音馬のいななく声響くパワ
ハラみたいになばんえい競馬
浦井 正子(宮ヶ崎)

十二支に合わせ飾りし「ぬいぐ
るみ」手芸大好き妻の作なり
片岡 忠彦(長岡)

からす瓜蔓先たれて耐えており
風に吹かれて右に左に
佐久間 勲(前田)

東京で頑張る息子大事無いか母
は待ちいる会えるその日を
小堤美智子(小堤)

にわか雨虹の架け橋束の間に消
して師走の風偲ばせる
海老澤ミユキ(下石崎)

(評)内田さん「寒空に突き刺さるよな三日月」とは新鮮。スケールの大きな美しい景とオカリナの音が詩情を誘う。三日月に作者自身を重ねているのだろうか。中島さん「聞き上手誉め上手な夫君への感謝の心が伝わる。『荒れず淀まず日々流れおり』は幸せを実感する素敵な言葉だ。河野さん「さらさらさらさらささげささげささげ」と解放された主婦の気分を詠いあげて、巧みなオノマトペが思いやり並ぶ。楽しいひとりで飯だ。

《俳句》

○帰還せる「はやぶさ」や冬の虹
大橋 璋子(前田)

●焼芋を分け合う妻と炬燵かな
佐久間 勲(前田)

●コロナ禍の終わりも見えず年新た
浦井 正子(宮ヶ崎)

山枯れる寒さ戴く師走入り
田口 正子(南川又)

孫を抱き左手びさし初日の出
野口 秋夫(上石崎)

初春や無病息災祈るのみ
片岡 忠彦(長岡)

大掃除障子に映るツーショット
内田 理(長岡)

野晒の地蔵に着せたやちゃんちゃんこ
飯島 裕(大戸)

冬仕度貯めておきたい陽のぬくみ
中島三千代(桜の郷)

多忙とは健やかなこと年の暮
鳥羽田早苗(鳥羽田)

(評)大橋さん「昨年末、想定以上のサンプル採取という偉業を成し遂げたはやぶさ2。その功績を、未来に架かる「虹」と重ねる結びが晴れやか。佐久間さん「家族と過ごす冬のこととき。互いの心の近さと、あたたかな居間の情景が思い浮かぶ。浦井さん「誰もが抱いたであろう寄る辺ない不安を吐露する。この災禍の終息を祈るばかりだ。

《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：〒311-1319-2
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

冬を健康的に乗り切る、3つのポイント！

冬になると、寒さによって動くのがおっくうになります。「運動不足も太り気味なのも自覚しているけれど」と健康管理に悩んでいませんか。冬でも健康的な生活をするために必要な要素は、次の3点にまとめられます。

① 健康管理に必要な3要素

① 感染の予防
ウイルスは非常に微小なものなので、咳やくしゃみによる飛沫感染で完全に防御できるわけはありません。「マスク」を着用することで、飛沫の唾などを止めることができます。また、すでにウイルスなどに感染しながら、人ごみに紛れている人もいます。そういった人と触れ合ってしまった際のリスクを軽減し、咽頭や鼻の粘膜を乾燥から守る意味でも「マスク」の着用は有効といえるでしょう。

特に、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症を予防するため、こまめな「手洗い」を行うことが、ウイルスを手から鼻・粘膜に運ぶことを防ぐのに役立ちます。家庭では、なるべくタオルの共有もやめましょう。

② 環境の調整

インフルエンザウイルスなどは、気温が低く乾燥した環境では、人間の体の外に排出されても長い間感染力を持ち続ける性質がありますが、湿度が50%あれば約10時間で死滅してしまふとも言われています。部屋の加湿は、湿度を20前後、湿度は50%を目安に保温・加湿をすようにしましょう。過度な暖房・加湿は、カビやダニの繁殖リスクを高まってしまうため、家中に湿度計を置き、確認しながら調整ま

③ 生活習慣の見直し

慣れないことを新しく「やる」より、いくつか「やらない」ことを決めてみる。「生活習慣の見直し」の提案です。ひとつからでも、ぜひ取り入れてみてください。
・午後8時以降の飲食をしない。
・空きっ腹にお酒を飲まない。
・1時間以上同じ姿勢でいない。
・トイレを我慢しない。
・身体を冷やさない。
・起きぬけに走らない。

3つの要素を取り入れて冬を乗り切らしましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240)7134(直通)

日	曜日	事業名	受付時間
4	木	女性のがん検診(申込者)	12:30~
5	金	女性のがん検診(申込者)	12:30~
6	土	女性のがん検診(申込者)	10:00~
8	月	女性のがん検診(申込者)	9:00~
9	火	1歳6か月児健診(申込者)	13:00~
10	水	健康相談	9:00~11:30
14	日	3~4か月児育児相談(申込者)	9:45~11:00
16	火	女性のがん検診(申込者)	10:00~
17	水	3歳児健診(申込者)	12:30~
18	木	2歳児健診(申込者)	13:00~
26	金	大腸がん検体回収 ごっくん教室(申込者)	8:30~10:00 9:45~10:00 10:15~10:30

※予定が変更になる場合があります。

消費生活センター

若者も狙われている！ 悪質商法にご注意！

契約は、よく理解して慎重に！
民法改正により、令和4年(2022年)4月より、成年年齢が現行の20歳から18歳に引き下げられます。
未成年者の場合、契約には法定代理人(両親など)の同意が必要です。もし、未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、「未成年者取消権」によって、その契約を取り消すことができず、この権利は未成年者の消費者被害を抑制する役割を果たしています。
成年に達すると、親の同意がなくても自分で契約ができるようになります。未成年者取消権は行使できなくなり、契約には様々なルールがあります。正しい知識がないまま安易に契約を交わすと、トラブルに巻き込まれる可能性があります。また、社会経験に乏しく、保護がなくなったばかりの成年を狙い打ちにする悪質な業者もいます。被害に遭わないためには、契約に関する正しい知識を学び、冷静に判断する力を身につけることが重要です。

悪質商法やネット犯罪に注意！

消費者被害は自分には関係ないと思ってしまう傾向があります。若者の心理を巧みに狙った悪質商法やネット犯罪が、次々と出現しています。日々の生活の消費者トラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭う可能性があります。また、被害に遭っても、恥ずかしさや自分に落ち度があったと感じて、誰にも相談できずにあきらめてしまう人も多く見られます。

消費者へのアドバイス

- ・契約トラブルを防ぐためにも、契約する前に責任を持ち、軽い気持ちで契約しない。
- ・「今すぐ決めて」と契約をせかされても、その場では契約しない。
- ・借金やクレジットカード契約を勧められても、安易に契約しない。
- ・簡単に大金を稼げるという話とはあり得ない。儲け話は信じてない。
- ・ネットの情報に流されない。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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(直通)
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)

町の特産品

常陸牛

たゆまぬ研究努力とすぐれた飼育技術が生む茨城が誇る極上の銘柄牛「常陸牛」。国内はもちろん、海外でも高い評価を得ている一級品です。

ほどよく脂身が入った赤身の特徴とし、指定生産者によるものであること、生後30ヶ月以上の飼育を目安としていること、肉質等級4等以上であること、黒毛和種に限る、など厳しい条件をクリアした牛肉のみが「常陸牛」を名乗ることが出来ます。

茨城町には多くの肉用牛生産者があり、毎年、「茨城町肉用牛枝肉共励会」を開催し、生産者の畜産技術の向上に努めています。今年度も、令和2年12月14日(月)から17日(木)にかけて開催され、町内生産者が丹精を込めて育てた肉用牛35頭(和牛25頭、交雑種10頭)が出品されました。17日に行われた褒章授与式では、橋本畜産株式会社が出品したA5ランクの常陸牛が名誉賞を受賞しました。

また、今回出品された和牛の全てが常陸牛の要件を満たしており、町内生産者の技術の高さがうかがえる結果となりました。



【問合せ先】 農業政策課 029(240)7118(直通)