

# 文芸

## 《短歌》

○病室の窓よぎりゆく鳥すらも絶えて寂しき日暮れとなりぬ  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●コロナ禍で集ごもり続く日々なれど静かに祝う婚六十年  
郡司 勝夫(綱掛)

●絵手紙に桜満開春つらら笑顔やしき友に逢いたし  
浦井 正子(宮ヶ崎)

あの犬もあそここの犬もダイエツトなんと幸せお犬さまたち  
秋山 禮子(越安)

土より出何を想うて急ぎ巢へ蟻にもあるのか心配事が  
飯島 裕(大戸)

青い空ふと見上げれば千切れ雲季節の風よコロナ連れ去れ  
内田 理(長岡)

ふるさとの広き田圃やトラクター春耕競うエンジンの音  
片岡 忠彦(長岡)

人知れず緑地に咲いた蒲公英の黄の色眩し夕日色して  
佐久間 勲(前田)

コロナ禍は治る気配のさらにない一年おくれ聖火は走る  
清水 操(馬渡)

ついに咲くシンビジュームの花一輪柔らかき白三月二十九日  
田口 すい子(南川又)

## 《俳句》

○筍は旬を跨ぎて竹になり  
飯島 裕(大戸)

●蓬餅土手吹く風の匂いあり  
野口 秋夫(上石崎)

●梅まつり寒の戻りて遠筑波  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

廃校の庭にポツンと山桜  
浦井 正子(宮ヶ崎)

年の豆数えてみたり手にあふる  
横田 康治(長岡)

少年のペダル一気風光る  
中島三千代(桜の郷)

献血の鮮血の如緋木瓜咲く  
小堤美智子(小堤)

ふきみに今日もおいしくいただきます  
富永真利子(谷田部)

目に染みる心が弾む春桜  
上野 愿重(鳥羽田)

水戸梅園馥郁このみ深呼吸  
田口 正子(南川又)

(評)春スタート、歌壇にも新しい方々の応募があった。鳥羽田さん一ねぐらに帰る鳥たちの姿も消え、病室に迫る日暮れ。何とも言えない寂しさで漂う郡司さん「静かに祝う」に長年連れ添った慎ましやかなお二人の表情が浮かぶ。六十年目はダイヤモンド婚式というらしい。さらさら輝いている。浦井さん「満開の桜が作者に微笑みかけて、やさしい笑顔の友に逢いたし」気持ちを募らせる。うららかな春。

【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)

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  
〒311-1319 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

# 楽しみながら健康づくり

レポーター 清水 操

大戸地区では、平成20年頃より、飯塚美智子さんを中心にゲートボール部会をつくり、お互いの親睦を深めながら健康づくりに励んでいます。週に3日、12名ほどの仲間が集まり、練習や試合をしながら、ゲートボールを楽しんでいます。参加者の年齢は70代から90代までと幅広く、世代を超えたグループ活動ができる場所も魅力です。一人ではなかなか続かないことも、仲間と共に和気あいあいと楽しむことで、無理なく継続できるのです。

こうした活動を通じて感じたのは、人生で一番大切なものは健康である、ということでした。頭が良くて、大金があっても、健康を損なってしまつては幸せとは言えません。人生の最高の幸せは、まず健康で長寿を全うすることだと考えます。



## 令和3年 人事異動

4月1日付町職員の異動・退職・退任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

貫恵美子(長寿福祉課 係長) ▼ 齋藤優太(商工観光課 主事) ▼ 川上新太郎(みどり環境課 主事)

### 部長級

▼生活経済部長 黒田貢  
▼都市建設部長 佐久間洋

### 課長級

▼地域政策課長 小室雅明  
▼保険課長 酒出真人  
▼みどり環境課長 塚本真司  
▼都市整備課長 矢萩智  
▼生涯学習課長 田口眞一  
▼会計管理者兼会計課長 横田祐之

### 退職者

7人 令和3年3月31日付  
( )内は所属名  
▼菅谷康(生活経済部長)  
▼荻津晴幸(会計管理者兼会計課長) ▼篠原明浩(保険課長) ▼平野敬一(道路建設課 課長補佐) ▼大

### 新規採用者

12人 ( )内は所属先  
▼理崎ひかり(地域政策課)  
▼飛田涼(税務課) ▼大曾根優輔(長寿福祉課) ▼戸澤幹(保険課) ▼大久保葵(町民課) ▼江幡隼輝(みどり環境課) ▼勝田啓史(道路建設課) ▼末村俊樹(下水道課) ▼綿引勇太(健康増進課) ▼大橋凜南(学校教育課) ▼米川侑吾(消防本部) ▼諸川翔(消防本部)



# 5月31日はWHO(世界保健機構)が定めた世界禁煙デーです

受動喫煙を防止するため、学校、病院、児童福祉施設、行政機関屋内の全面禁煙がスタートし、それら以外の施設屋内(事務所・ホテル・飲食店など)でも、令和2年4月から原則禁煙となりました。

喫煙は、健康状態の低下を引き起こし、喫煙関連の病気にかかりやすくなると言われています。また受動喫煙、三次喫煙(サードハンドスモーク)は周りの人の健康に悪影響を及ぼし、特に発育途上にある子どもの体に影響を与えるとされています。喫煙の習慣がある方は、自身と周りの人の健康を守るためにも見直してみましよう。

タバコの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、タバコから立ち上がる「副流煙」があり、受動喫煙とはこの副流煙や呼出煙を吸ってしまうことをいいます。副流煙中の有害物質の濃度は主流煙中よりも高いため、タバコを吸わなくても、そばで煙を吸うことで、体内に有害物質を吸引してしまうこととなります。

三次喫煙(サードハンドスモーク)とは、タバコを消した後、喫煙者の衣服や毛髪、部屋の壁紙や車のシートについた煙の有害成分を吸い込んだり、皮膚から吸収したりすることです。直接煙に接触していないにもかかわらず、同じ有害成分を取り込むことになるため、受動喫煙の一種といえます。

親の喫煙による子どもの影響  
受動喫煙により、風邪をひきやすくなり、気管支炎やぜんそく発作、中耳炎などの病気にかかりやすくなります。乳児期は乳児突然死症候群のリスクが高まります。

妊娠中の母親の喫煙による影響  
妊婦自身の自然流産率は2倍、早産の頻度も1.4倍に増加します。胎児の発育不全や常位胎盤早期剥離、前置胎盤の頻度も増加します。

禁煙には習慣づけが重要です。  
たばこを吸ってすっきりしたという記憶や身についた癖、日々の習慣、ニコチンへの依存などにより、禁煙するには強い意志が必要と言われています。たばこに代わって、水を飲む、深呼吸をする、歯を磨く、散歩するなど日常生活を工夫し、口寂しさへの対処や、新たな習慣を作ってみましよう。  
妊婦や授乳中のお母さんでなければ、ニコチンガムやニコチンパッチが使えます。薬局やお近くの禁煙外来を訪ねることも有効手段のひとつです。

日曜日	事業名	受付時間
9日	ウォーキングの会 町を歩こう (石崎地区) (申込み制)	8:30 ~ 9:00
11火	1歳6か月児健診 (時間指定制)	13:00 ~ 13:45
12水	健康相談 8~9か月児育児相談 (時間指定制)	9:00 ~ 11:30 9:45 ~
14金	パパママ教室 (出産・育児編) (申込み制)	13:15 ~
25火	3歳児健診 (時間指定制)	13:00 ~ 13:45
27木	5歳児健診 (時間指定制)	13:00 ~ 14:30

※予定が変更になる場合があります。