

文芸

《短歌》

○新しい靄を背負い一年生スクー
ルバスのステップ上がる
浦井 正子(宮ヶ崎)

●白髪の老いを侮る押売りにきぜ
んと対話九十五歳
田口 正子(南川又)

●この町を終の住処に決めましたほ
どよい田舎いばらき町を
内田 理(長岡)

帰省のたび友と遊んだ御神社の
神木ケヤキ仰ぎ見るなり
片岡 忠彦(長岡)

まんまるで明るく照らす宵の月
逝きたる姉の顔うかびたり
佐久間 勲(前田)

コロナ禍も春の4Kに仲間入り
花粉・乾燥・黄砂・強風
中島三千代(桜の郷)

小生の至福の時それは今駄作
の詩歌推敲の時間
飯島 裕(大戸)

主なき屋敷の庭に大木の辛夷満
開威風堂々と
河野 久子(網掛)

桜木も咲きほころんで三日たち
みごとに咲きて散るをわする
酒井 幸枝(上石崎)

朝鮮には茄子の味噌汁湯気上り
どうですかと聞く君の口癖
大場 邦男(長岡)

(評)浦井さんー小さな子にはバスのステップ
を上がるのも大変。新入生をあたたく見守
る視線がいい。行つてらっしゃい。田口さんー
騙そうとしても全て見抜いている。まだまだ
豊饒として九十五歳。このようにありたいも
のだ。内田さんー茨城町の良さを「ほどよい
田舎」と言う。重いテーマであるはずの「終の
住処」を淡々と詠んで考えさせられる。

《俳句》

○春雷や静かなる夜半の恐怖
小堤美智子(小堤)

●小鳥にも足音ありし春落葉
中島三千代(桜の郷)

●帰らずと自肅決めたか通し鴨
スカンポはいとけなき頃かみし味
秋山 禮子(越安)

谷わたり背に受け今朝の芝の上
高田 宗雄(大戸)

風戦ぐ大波小波麦畑
田口すい子(南川又)

水戸浪士の毛塚に散りし山桜
横田 康治(長岡)

コロナ禍の聴こゆアカペラ田植えかな
石井千恵子(海老沢)

雲の上無限に勝る福の神
上野 愿重(鳥羽田)

芝桜色とりどりに庭を染め
清水 操(馬渡)

(評)小堤さんー「春雷や」の初句切れからなだ
れ込むような恐怖。夏の激しい雷とはまた違
う恐ろしさを、その静けさのまま読み上げた。中
島さんー春の日の中、聞こえた葉音で小さな存
在を知る。気づきを得たまなさが優しい。野口
さんーふるさとへ帰らずに残る鴨の姿を時勢に
乗せた。情景の切り取り方が光る。

《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)

すこやかニユース

オーラルフレイルを予防しましょう！

6月4日から6月10日は「歯と口の健康
週間」です。

口の健康は全身の健康です。歯と口は、食
べる・話す・感情を表現する・呼吸するなど、
生きていくうえでとても大切な役割を持っ
ています。オーラルフレイルを予防して、元
気に生活しましょう！

オーラルフレイルって？

英語で、オーラル(口の)フレイル(虚
弱)という意味で、口腔機能の衰えが全身
の老化につながるということです。

オーラルフレイルの症状

- ・固いものが噛めない
 - ・食べこぼすことが多くなる
 - ・よくむせる
 - ・滑舌が悪くなる
 - ・口の中が乾燥する
- これらの症状がないか、ご自身の口の中
をチェックしてみましょう。

オーラルフレイルの予防のために

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！
むし歯・歯周病を予防し、歯と口の健
康を守るためには、定期的に歯科検診を
行う必要があります。この機会にかかり
つけ歯科医を持ちましょう。
- 2 口の「ささいな衰え」に気をつけま
しょう！
日々の生活のなかで、オーラルフレイ
ルの症状でもある「噛めない」や「むせ
る」などのささいな衰えを見逃さないよ
うにしましょう。
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう！
バランスのとれた食事をとることで、
栄養不足を防ぐことができます。また、
きのこや根菜、肉などの噛み応えのある

食材を取り入れ、よく噛むことを意識し
た食事をとることが、オーラルフレイル
の予防につながります。

口・舌の動きをスムーズにする体操

- 唇やほほ、舌の筋力をアップすることで
口の機能が高まり、唾液が良く出るよう
になり、食べ物を飲み込みやすくなります。
簡単にできる体操を一部ご紹介します。
- ・口の体操 ①口をすばめる。②「イー」
と横に開く。
- ・舌の体操 ①舌をほほの内側から強く押
し付ける。②同時に自分の指で口の中の
舌をほほの上から押さえる。③左右のほ
ほで10回ずつ繰り返す。

【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) 6月のお知らせ			受付時間
日	曜	日	事 業 名
9	水	健康相談 8～9か月児育児相談 (時間指定)	午前 9:00～11:30 午後 9:45～11:00
10	木	2歳児歯科検診 (時間指定)	午後 1:00～2:00
17	木	健康診査 (ゆうゆう館) (申込者)	午前 9:30～11:30 午後 1:30～3:30 の30分毎時間指定
18	金	健康診査 (中石崎公民館) (申込者) 健康診査 (旧広浦小学校体育館) (申込者)	午前 9:30～11:00 午後 1:30～3:00 の30分毎時間指定
22	火	健康診査 (旧川根小学校体育館) (申込者)	午前 9:30～11:30 午後 1:00～2:00 の30分毎時間指定
23	水	健康診査 (ゆうゆう館) (申込者)	午前 8:00～12:00 の30分毎時間指定
25	金	ごっくん教室 (申込者)	午前 9:45～10:00 午前10:15～10:30
26	土	総合健康診査 (ゆうゆう館) (申込者)	午前 7:30～11:30 の30分毎時間指定
29	火	3歳児健康診査 (時間指定)	午後 1:00～1:45

任意の応募票(「氏名」、「住所」、「電話番号」、「撮影日」、「
「題名」の記載が必要)を写真に添付し、町商工観光課まで郵
送ください。

詳細については町ホームページを「確認」ください。
https://www.town.ibaraki.jp/gyousei/kurashitetuduki/kinkyu/corona/corono_event/001793.html

【問合せ先】商工観光課
029(240)7124(直通)



消費生活センター

高齢者が狙われやすい消費者トラブルにご注意ください！ 町民の方から情報提供がありました

町内在住の方から、町消費生活センターへ情報提供された事例
をご紹介します。

事例1

携帯電話に、大手宅配業者の名前で、不在通知や再配達のお知らせを装ったメールが届いた。

心当たりがないため直接宅配業者へ確認したところ、不在通知は送って
おらず、偽のメールと分かり、被害を未然に防ぐことができました。

対策

・心当たりのないメールは、不用意に返信しない。

事例2

自宅に工業者を名乗る人物が訪問し、「近所で工事をするのであ
いさつに来た。」「今日は特別に無料で見てあげる。」「瓦がずれて
いて危険だ。」など不安をあおり、高額な契約を迫られた。

修繕の契約を結びそうになりましたが、その場に居合わせた家族が高額
な見積書に気付き、間一髪、悪質な契約を未然に防ぐことができました。

対策

- ・突然の訪問業者には安易に点検させない。
- ・提示された金額や点検結果を鵜呑みにせず、複数の業者に相談する。
- ・契約をする場合は必ず契約書をもらい、名刺やパンフレットな
どの資料も保管する。
- ・強引に契約を迫られて怖いと感じたら、ただちに110番通報する。

高齢者を狙った消費者トラブルを防ぐため、周りの方々が協力
して見守り、困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

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
だきますようお願いします。

【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(土・日・祝日を除く)

6月19日(土)～7月19日(月)

「第11回ひぬまあじさいまつり」 フォトコンテスト開催

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、「第11回
ひぬまあじさいまつり」はイベント日を設けず、規模縮小のう
え開催します。

3密にならずに個人でもあじさいを楽しんでいただき、自慢
の写真を皆さんとシェアするために、町・町観光協会共催によ
るあじさいフォトコンテストを開催します。

応募写真については、町公式ホームページや広報紙、イベン
ト展示などで活用させていただきます、入賞者には町特産品を贈呈
します。

○応募期間
6月21日(月)～7月30日(金)

○撮影対象
潤沼自然公園内のあじさい

(第11回ひぬまあじさいまつりの期間に撮影されたものに限りです。)

○応募方法

任意の応募票(「氏名」、「住所」、「電話番号」、「撮影日」、
「題名」の記載が必要)を写真に添付し、町商工観光課まで郵
送ください。