

文芸

《短歌》

○施設にも家にも庭にももう居ない居るはずのない母をさがしぬ
中島三千代(桜の郷)

●ひと回り大きな鉢を置いて植え替へすれば君子蘭笑む
佐久間 勲(前田)

●一人逝き二人三人旅立ちて悲しみの淵ひとり佇む
飯島 裕(大戸)

野に溢れ健気に生きる花達を誰が言うのか雑草などと
内田 理(長岡)

ワクチンのいよよ始まる接種こそ数多の人の希望となれや
二宮不二子(大戸)

光る風坂道下る雲間から遙かに見える日光の山
河野 久子(綱掛)

久慈川の清き流れや水の音インスタ映えの夕日が沈む
浦井 正子(宮ヶ崎)

喜びて子供一泊すると言い久しぶりだと家族団欒
大場 邦男(長岡)

宇宙から「地球は青い」届きしに黒のコロナは地球を覆う
田口すい子(南川又)

梅雨に入りコロナと雨と気の沈む子等への電話ついついふえて小堤美智子(小堤)

(評)中島さん―お母様を亡くしてまだ日の浅い作者、居ないとは分かっていても、気がつけば捜している亡母の姿。実感である。佐久間さん―「笑む」は君子蘭の花が咲いたことを表す。植えかえしてもらった君子蘭が喜んでるような、明るい歌だ。飯島さん―次々と兄弟姉妹との別れが続いたことをリズムよくまとめ、「悲しみの淵にひとり佇む」悲しさを詠つ。

《俳句》

○盆用のききょうアスター芽ぞつくり
秋山 禮子(越安)

●朝顔の蕾はじける今日の朝
浦井 正子(宮ヶ崎)

●ふわふわと稚児の如くの柿若葉
鳥羽田早苗(鳥羽田)

風わたりなだれて咲ける藤揺らす
小堤美智子(小堤)

ブロックの上をつつと青蜥蜴
佐久間 勲(前田)

庭石の凝りをほぐす小糠雨
野口 秋夫(上石崎)

竹の子の煮染作りて自画自讃
内田 理(長岡)

若鮎の泳ぐ容姿は皇女流
飯島 裕(大戸)

荒磯波つり人ひよいと春の海
横田 康治(長岡)

雨あがり木々の緑もあざやかに
熊谷 春子(大戸)

(評)秋山さん―仏花として育てた花々の芽が斉に生えそろう様を詠む。丁寧な手入れをされたからこそ。先祖を悼む真心が見える句。浦井さん―朝顔が咲く様を「はじける」と捉え、大きく開く花卉を詠みあげた。鳥羽田さん―目にも鮮やかな黄緑色が特徴の「柿若葉」は、初夏の季語。やわらかな産毛に包まれた若葉の成長を見守るまなざしが優しい。

【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)

すこやかニュース

熱中症から体を守りましょう！

7月は熱中症予防強化月間です！

私たちは汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで、体温を正常に保ちます。しかし、長時間汗をかいていると、体内の水分や塩分が不足し、いわゆる脱水症の状態となってしまう。こうなると十分な汗を出すことができず、体内に熱がこもり、**熱中症**を引き起こしてしまうので注意が必要です。

また、新型コロナウイルス感染防止のための**マスクの着用**により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなってしまう。

暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を予防する生活のポイント

○暑さを避けましょう

涼しい服装を心がけ、外出時は帽子や日傘を使用しましょう。屋外では日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。

また、屋外で人との距離が2m以上(十分な距離)離れている時には、適宜マスクをはずしましょう。

○こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、入浴前後や起床後などにはコップ1杯程度の水分をとりましょう。1日あたり1.2ℓ(コップ約6杯)が目安です。大量に汗をかいた時は塩分も補給してください。

○室温を調整し、こまめに換気をしましょう

エアコンを使用していても、窓とドアなど2か所を開け、扇風機や換気扇を使用することで、換気を行う必要があります。換気後は、室内が高温にならないよう、エアコンの設定温度をこまめに調節してください。

【熱中症かな】と感じたら

めまいや頭痛、吐き気などの症状があり、「熱中症かな」と感じた時には、暑さを避け、水分・塩分を補給し、首やわきの下・足の付け根などを氷水などで冷やします。自力で水が飲めない、意識がはっきりしないなどの場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

○体調管理をしましょう

1日3食、バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。
また、決まった時間に体温を測定し、体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。

【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) 7月のお知らせ		
日曜日	事業名	受付時間
1 木	5歳児健診(時間指定制)	13:00~14:30
2 金	健康診査【宮ヶ崎新農村集落センター】(完全予約制)	9:30~11:30 13:00~14:30
3 土	新型コロナワクチン集団接種(完全予約制) ※4日、10日、11日、17日、18日、24日、25日、31日も同時刻に実施	8:30~
6 火	健康診査【ゆうゆう館】(完全予約制) ※8日、20日も同時刻に実施	9:30~11:30 13:30~15:30
11 日	健康診査【ゆうゆう館】(完全予約制) 健康相談(早期)【駒場庁舎(旧駒場小学校)】(完全予約制)	9:30~11:30 13:00~12:00
13 火	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~13:45
14 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~
16 金	総合健診【ゆうゆう館】(完全予約制) ハバママ教室【妊娠・出産編】(申込制)	7:30~11:30 13:00~13:15 15:30~19:30
19 月	健康診査(夜間)【ゆうゆう館】(完全予約制)	13:00~13:45
27 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~13:45

※予定が変更になる場合があります。

まちかどレポート

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: 029-292-6748 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

あなたの短歌・俳句を

イオンタウン水戸南に展示しませんか

イオンタウン水戸南モールストリートにて、町の皆さまからご応募いただいた短歌・俳句を期間限定で展示します。短歌や俳句がお好きな方だけでなく、はじめて創作にチャレンジされる方も大歓迎です。

「広報いばらき」の紙面を飛び出して、皆さまの力作をお待ちしています。

▼応募要件

茨城町在住の方の作による、未発表の短歌・俳句
一名につき短歌一首・俳句一句まで
(複数投稿の場合、最新のもの1点ずつが対象となります)

▼応募期間 7月1日(木)〜8月15日(日)

※郵送及びFAXの場合、消印や受信日が期間内のものに限りません。

▼展示期間 9月1日(水)〜10月10日(日)

郵送先

〒311-3192 茨城町小堤1080

茨城町秘書広聴課

「広報いばらき」イオンタウン水戸南展示係 宛

FAX 029(292)6748

「広報いばらき」イオンタウン水戸南展示係 宛

※通常の投稿と区別するため、宛先をお間違えないようご注意ください。

▼その他

・期間中に投稿いただいた、すべての方の作品が展示されます。

・不適切な表現等がある場合は展示されないことがあります。

・展示の際には、「名前」と「お住まいの地区」があらわして掲示されますので、住所・氏名を明記してください。

・応募された作品は今回の展示のみに使用し、他の目的には使用しません。

・詳細な展示場所については、今後の広報いばらきでお知らせします。

【問合せ先】秘書広聴課 ☎029(240)7126(直通)

協力…イオンタウン水戸南

勒功碑の清掃参拝について

レポーター 菅谷 久一

前田高齢者クラブいきいき会は、春と秋の彼岸や旧盆の年三回、前田地内にある勒功碑の清掃参拝を、数十年にわたり続けています。

この記念碑は、大正九年三月三十日、前田青年会による道普請作業中に発生した山砂利の崩落によって亡くなられた三名の方の霊をなぐさめるためと、事故を後世に伝えるため、旧長岡村の方々の協力を得て大正十一年に建立されました。石碑には、青年哀悼碑「勒功」の文字が刻まれています。

戦前は青年会による清掃作業が行われてきましたが、戦後五十余年は放置されたままでした。昭和後半頃から高齢者クラブ活動が盛り上がり、語り継がれている故人への参拝を復活させようと、参道の階段の設置や手すりの取り付けを行い、清掃参拝がしやすくなりました。これからも故人をしのび、清掃参拝を続けていきたいと思っています。

