

文芸

《短歌》

○青柿を百舌がつついてしるし付
く秋の狩場は鳥の戦場
小堤美智子(小堤)
●日ざしにも秋の気配を感じつつ
自粛解除に少し安堵す
二宮不二子(大戸)
●紅白の萩の花咲く偕楽園人影も
なく秋は過ぎゆく
浦井 正子(宮ヶ崎)

日が暮れて南西の空に金星と光る
三日月赤いアンタレス
河野 久子(網掛)
新聞を見たよと友から電話あり
短歌が つなぐ友との絆
清水 操(馬渡)
国政に相応しき人一票の力を信じ
投票にゆく
中島三千代(桜の郷)

山栗と紛うどんぐり丸まると道に
ゴロゴロザクザクと踏み
秋山 禮子(越安)
きのう夏今日は秋にて目まぐる
し寒暖差アレルギーの語生れる
田口すい子(南川又)
米づくり大災もなく秋収め田の
神様に皺の手合わす
片岡 忠彦(長岡)

(評)小堤さん―百舌が青柿をつつくのは「しるしをつけるため」と、食料確保に精を出す鳥たちの世界を優しい眼差しで詠む。二宮さん―ようやく成ったコロナの自粛宣言解除。しかし、全面的に喜んではいられない。不安を結句に残す。浦井さん―人影のない閑散とした偕楽園。それでも、季を得た萩の花は紅白に園を彩る。こうして秋も過ぎてゆくのか、率直な感慨を詠う。

《俳句》

○涸沼川夕映え乗せて秋流る
佐久間 勲(前田)
●動かぬ身望郷の念秋夕焼
田口 正子(南川又)
●氏素姓良き新米であるらしき
中島三千代(桜の郷)
松手入れ蟻螂てっぺん先回り
野口 秋夫(上石崎)

吟行やそぞろ歩きの秋の山
浦井 正子(宮ヶ崎)
蒼天三百六十度アカネ舞う
内田 理(長岡)
冬眠の山鼠寝返りかさこそと
飯島 裕(大戸)
山間の案山子と地藏君が里
横田 康治(長岡)
駆足で錦山から帯となす
小堤美智子(小堤)
ウマウマと芋煮をねだる幼児かな
佐藤よし子(谷田部)

(評)佐久間さん―涸沼川の水面に映し出される秋。まばゆくも、確かに冬へと時が流れゆく情景を鋭い感性で詠んだ。田口(正)さん―秋の夕暮れに身を浸す作者。故郷の夕日と、現在見つめる夕日とが重なる。中島さん―全国各地、そしてわが町でも力を入れているブランド米。ふくら炊き上がった新米を前に、その米歴をも味わう。

【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

「冬バテ」の原因は？

「夏バテ」と同様に、冬にも「冬バテ」が存在します。元気に春を迎えられるよう「冬バテ」対策をしっかりとしていきたいでしょう。

冬バテとは、冬に起こる数々の体調不良のことです。頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。

秋から冬にかけての寒暖差が関係していると言われてます。寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、体のいたるところに不調をきたします。また、年末年始は行事が多く、疲れやすい季節です。たまった疲れによる体調不良も「冬バテ」の原因の一つと言えるでしょう。

【冬バテ】に効果的な4つの対策

- 1 体を温める・冷やさない
気温が下がると体の血行が悪くなりやすく、あらゆる不調をきたします。まずは体を温めることが大切です。外出時は防寒具を着用し、特にマフラーなどで首元をしっかり守りましょう。また、入浴時は湯船にゆっくりとつかないようにしましょう。
- 2 適度な運動を心がける
体を動かさずにいると、筋肉が緊張状態になって血行が悪くなってしまいます。軽く汗ばむ程度に体を動かすようにしましょう。室内でもできるラジオ体操やストレッチなどは、リラクゼーション効果も得られるのでおすすめです。
- 3 バランスのとれた食事を
日頃から栄養バランスに気をつけ、規則正しい食生活を心がけましょう。特に年末年始は行事が多く食生活が乱

日曜日	事業名	受付時間
1 水	健康診査【ゆうゆう館】(完全予約制) ※5日、6日、17日も同時刻に実施	9:30~11:30 13:30~15:30
8 水	健康相談 3~4か月児育児相談(時間指定制)	9:00~11:30
10 金	健康診査(夜間)【ゆうゆう館】(完全予約制)	15:30~19:30
14 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~
16 木	2歳児歯科検診(時間指定制)	13:00~
19 日	総合健診【ゆうゆう館】(完全予約制)	7:30~11:30
23 木	5歳児健診(時間指定制)	13:00~14:30~
24 金	ごっこん教室(申込制)	9:45~10:00 10:15~10:30

※予定が変更になる場合があります。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134(直通)

れがちです。体に負担がかかった日の翌日は、軽めの食事にするなど、無理なく調整するようにしましょう。また、体を温める食材(根菜類・シヨウガ・ニンニクなど)もおすすめです。
4 生活リズムを規則正しくする
早寝早起きはとも大切です。朝起きたら太陽の光を浴びるようにしましょう。心と体を元気な状態にしてくれるだけでなく、夜はぐっすり眠りにつけるようになります。

どんなに健康管理をしていますが、体調を崩してしまうことはあります。不調が続くときには、病院で医師の診察を受けましょう。冬は何かと忙しい季節ですが、自身の健康管理も大切です。早めに対策を行い、元気に春を迎えましょう！

「もったいない」を「ありがとう」へ

フードドライブにご協力ください

まだ食べられるのに廃棄されそうな食品を持ち寄り、それを必要としている生活困窮世帯や福祉団体に寄付する活動を「フードドライブ」といいます。社会福祉協議会では、フードバンク茨城と連携し、ゆうゆう館内社会福祉協議会事務所に「きずなBOX(食品回収箱)」を設置して、常時寄付を受け付けています。ご家庭や職場などに余分な食品がありましたら、ぜひご協力ください。

ご寄付いただきたい食品

- ・お米(白米・玄米・アルファ米)
- ・パスタ、素麺などの乾麺
- ・缶詰、レトルト食品、インスタント食品
- ・のり、お茶漬け、ふりかけ
- ・粉ミルク、離乳食、お菓子
- ・調味料(醤油・食用油・味噌など)
- ・水、ジュースなどの飲料



【問合せ先】茨城町社会福祉協議会 ☎029-292-7141
(町総合福祉センター「ゆうゆう館」内)



ご注意ください!

以下の食品はお受けできません。
・賞味期限が明記されていない食品
・賞味期限が切れている食品
・賞味期限が1か月をきっている食品
・開封されているもの
・生鮮食品(生肉・魚介類・野菜など)
・アルコール(みりん・料理酒は除く)

消費生活センター

「解約したはず」「契約しなかつた」と思いついていませんか?

予期せぬ「サブスク」の請求トラブルに注意

最近よく耳にする「サブスクリプション(サブスク)」とは、決まった料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスなどを利用することができるサービスのことで、提供されるサービスは、動画配信、音楽配信、外食などさまざまです。お試し期間として、無料でサービスを受けられるなど、メリットもありますが、中には契約内容を正しく認識せず、請求に気づいてトラブルになるケースがあります。

相談事例

「動画配信無料トライアル」の広告を見つけ、申し込みをした。その後、半年ほど入会したことを忘れ、一回も利用をしなかった。クレジットの利用確認をしたところ、毎月の引き落としが続いていた。事業者と連絡して退会したが、契約期間中の料金は請求されてしまった。「サブスク」は一般的に、一度契約すると、解約の手続きを取らない限り、一か月・一年単位などで自動的に支払いが継続されます。また、申し込み画面では、クレジットカード番号の入力を求められることもあり、「無料期間を過ぎて解約されない場合には、自動的に有料プランに移行する」という旨や、有料プランの開始日など、契約条件が表示されています。

【サブスク】契約で注意しましょう

- ・申し込み前に、契約の相手方の事業者名、サービス内容、解約方法を確認しましょう。
- ・申し込み時の登録情報は、解約手続きに必要になるので、契約時に付与されたID・パスワードは忘れないようにしましょう。
- ・利用していない「サブスク」の支払いがないか、クレジットカード等の明細は毎月確認しましょう。

困ったときは、一人で悩まず消費生活センター等へ相談しましょう。消費生活センターは、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き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(299)1690(直通)
相談受付時間 午前9時~正午 午後1時~4時(水・土・日・祝日を除く)