

# 文芸

## 《短歌》

○マスクする幼子二人と目が合つてマスクの中でつこり笑ふ  
河野 久子(綱 掛)

●蜘蛛の巣に銀杏一枚捉えられ僅かの風にふるえていたり  
佐久間 勲(前 田)

●寝過ごして慌てふためく我が姿こっけいなりし明け方の夢  
佐藤よし子(谷田部)

言訳をザツクにいつぱい詰め込んで北風を背に筑波山へと  
中島三千代(桜の郷)

友だちから貰った甘酒懐かしく母の手作り炬燵の匂い  
内田 理(長 岡)

コロナ禍はマスクなしでは歩けぬ世色、柄、個性が光る  
小堤美智子(小 堤)

息子から「今日何の日か知ってるか、冬至だから」と南瓜が届く  
秋山 禮子(越 安)

神棚に供える注連縄孫達と手作りをして新春祝う  
清水 操(馬 渡)

干し上がり残した梅酢で茗荷漬けらつきよう酢漬けに晩酌は染む  
大場 邦男(長 岡)

青モミジ三日つづきの霜うけて全てが赤にわが隠居家の  
酒井 幸枝(上石崎)

(評)河野さんーマスクはコロナ禍に欠かせない感染予防対策の一つ、マスクの中なら少し安心。現況を受け入れたつゆ幼子らと心の交流をする作者の何とも羨ましい場面を切り取る。佐久間さんー蜘蛛の巣にかかった銀杏の葉を見たままだ一章に描写。ふるえる銀杏の葉へ思いを寄せると、佐藤さんー寝過ごして慌てふためいた滑稽な夢を思い返し、余韻に浸る。初夢はどんな夢だったろうか。

## 《俳句》

○風を振り分けてをり信号機  
佐久間 勲(前 田)

●冬至の湯一番風呂の柚子坊主  
野口 秋夫(上石崎)

●深々と冬帽かぶりぬ来る  
浦井 正子(宮ヶ崎)

月食の今宵は独り月見そば  
内田 理(長 岡)

冬ざれて並ぶ白菜畑かな  
佐藤よし子(谷田部)

夜の空流れ星火球みどり色  
秋山 禮子(越 安)

算盤をはじく姫の年の暮  
田口 正子(南川又)

全身で咲ひつづける聖夜の樹  
中島三千代(桜の郷)

棘落とす古木の終葉まろき  
小堤美智子(小 堤)

やや寒や樟脳匂う長のシャツ  
横田 康治(長 岡)

(評)佐久間さんー車通りもまばらな厳冬の交差点で、目には見えない交通整理を担う信号機を、ユーモアたっぷりに表現する。野口さんー風邪を引かぬよう願いを込めた柚子湯。誰よりも先に風呂を楽しんでいたのは、という気づきが面白い。浦井さんー寒さの厳しい今冬ではあるが、あたたかな冬帽をしっかりとかぶった情景はほっと心もあたたまる。

### 【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

## 気をつけましょう

### 冬場に多い「ヒートショック」

寒い季節に入浴のお風呂はとも心地の良いものです。入浴は体を清潔に保つ以外にも、リラクゼーション効果や、血液の循環を良くする効果などがあります。しかし、気温が低下している1月や2月は、急激な温度変化によって血圧が下がり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす「ヒートショック」に注意が必要です。

ヒートショックは冬季の入浴時に起こりやすく、浴槽で溺れるなど命の危険にもつながるため、この時期は特に意識して過ごしましょう。

○ヒートショックを起こしやすい方

- ・65歳以上の高齢者
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化がある方
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方

○予防のための3つのポイント

ポイントは、**血圧の急激な変化を引き起こさない**ことです。

#### 1 脱衣所と浴室を暖房で暖めておく

暖房設備がない場合は、浴槽のふたや風呂のドアを開けておき、浴槽にシャワーを利用して給湯すると温度差を少なくすることが出来ます。また、お湯の温度は38℃〜40℃と低めに設定しましょう。

#### 2 浴槽からゆっくり出る

入浴中は血管が拡張し、血圧が低下します。急に立ち上がると脳への血流量が減り、めまいや失神を引き起こすことがあります。また、飲酒後の入浴はさらに血圧を下げる要因となるので避けましょう。

#### 3 家族に声をかけてから入浴する

入浴は10分以内が良いと言われています。特に高齢者などが入浴する場合には、5分毎に声をかけて様子を見るようにしましょう。一人暮らしの場合は、万一の時にすぐに連絡がとれるよう、携帯電話を風呂場近くに置いて、倒れた際にすぐにつかまれるよう、浴

槽にふたをしたりすると安心です。

#### ○浴槽でぐったりしている人を見かけたら(緊急時の対応方法)

- 1 浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼び、人を集める。
- 2 入浴者を浴槽から出す(出せないようであれば、風呂のふたに上半身を乗せるなど沈まないようにする)。直ちに救急車を要請する。
- 3 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 4 反応がない場合は呼吸を確認する。
- 5 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 6 人工呼吸ができる場合、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。できない場合は胸骨圧迫のみ続ける。

【問合せ先】健康増進課  
☎029(240)7134(直通)

日曜日	事業名	受付時間
1 火	大腸がん検体回収 ※18日も同時刻に実施	8:30~10:00
3 木	女性の検診(完全予約制) ※4日、5日、13日、14日、28日も同時刻に実施	10:00~10:30 12:30~14:40
6 日	新型コロナウイルスワクチン接種(完全予約制) ※12日、19日、20日も同時刻に実施	8:50~15:30
8 火	1歳6か月児健診(時間指定制)	9:00~11:30
9 水	健康相談 3~4か月児育児相談(時間指定制)	9:45~11:00
10 木	胃がん検診(完全予約制)	7:30~11:30
17 木	2歳児歯科検診(時間指定制)	13:00~
21 月	献血	9:00~
22 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~
25 金	ごっくん教室(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。

## 消費生活センター

### 若者を狙う悪質商法に備えよう 「消費者庁 若者ナビ」をご利用ください

令和4年4月より、成年年齢が現行の20歳から18歳に引き下げられることに伴い、知識や経験の乏しい18〜19歳の消費者トラブルの増加が懸念されます。

消費者庁では、若者の消費者トラブル防止・救済に向けた取組の推進のため、消費者庁LINE公式アカウント「消費者庁 若者ナビ」を開発し、消費者トラブル関連の情報発信等を行います。10代・20代の方は、ぜひ「消費者庁 若者ナビ」への友だち登録をお願いします。

#### LINE公式アカウントの「友だち」登録について

アカウント名：消費者庁 若者ナビ！  
LINE ID：@caa.z

#### ○「友だち登録」の方法

LINEアプリをお手持ちのスマートフォン等にインストールした後、次のいずれかの方法で、「消費者庁 若者ナビ！」を「友だち」登録してください。

・URLのリンクから友だち登録  
<https://lin.ee/vly3NvYf>

・下記のコードを読み取り、友だち登録



【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・土・日・祝日を除く)

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けますようお願いいたします。



## 茨城町特産品ブランドいっぴん 第1回認証品が決定しました

町内の優れた地域資源を活用した商品などをブランド化し、町の魅力発信、認知度向上、イメージアップを図るため、令和3年11月15日に、町内3事業者計3点を「茨城町特産品ブランドいっぴん」として認証しました。有識者・専門家を交えた認証部会により「信頼性」「品質」「地元性」「ブランド力向上」「独自性」「魅力性」の基準から厳正に審査し決定されました。認証品は「茨城町特産品ブランドいっぴん」のロゴマークを使用できるようになります。今後は、認証グッズを活用し、各種広報媒体やメディアへの掲載、各種イベント等において茨城町の特産品としてPRします。

※第2回公募については、令和4年4〜5月頃を予定しています。

### 第1回認証品

①梅里豚(ばいりんとん)  
(株式会社広沢ファーム)



きめ細やかで柔らかくしっとりとした肉質と味の良さが特徴。脂身にはオレイン酸を多く含み、豚肉本来のしっかりとした旨みを残しながらもすっきりとした後味です。

「農場HACCP認証」を取得しており、安全・安心な豚肉を消費者にお届けします。

②しじみラーメン  
(大黒家)



茨城町瀬沼産ヤマトシジミを使用。出汁のブレンドで香り高く、濃厚な旨みを引き立てる奥深い仕上がり。町内ではここしか食せない人気の一品です。

③飯沼栗(下飯沼栗生産販売組合)



1穂1果(1つの穂に1つの果実)を目標とした高度な栽培技術、徹底した選果選別、全果洗浄により大果で色つや、形状等に優れた商品のロスがほとんどありません。

冷蔵貯蔵により品質を劣化させずに糖含量を増加させ甘みの強い果実を生産しています。

平成29年に地理的表示(GI)保護制度に、クリとして日本で初めて登録されました。

【問合せ先】農業政策課 ☎029(240)7118(直通)