

# 文芸

## 《短歌》

○年明けて厄を払うか三が日座敷  
わらしが部屋駆け回る  
野口 秋夫(上石崎)

●野鳥でさえ帰る時があるものを  
我は今宵も大部屋四人  
飯島 裕(大戸)

●願いごと日々の日記に書き添えて  
明るき方へと心を向ける  
二宮不二子(大戸)

生きる道教えてくれた道産子に  
再会約し歌う北帰行  
内田 理(長岡)

かくれんぼ炬燵の中で幼子は「みつけた」  
を待たずに顔を出し  
佐藤よし子(谷田部)

雨風にめげず急増す葉ボタンが  
春待つ我にエールくれおれり  
高田 宗雄(大戸)

試し書きコーナーに来て思わず  
に我が旧姓を書きて笑えり  
田口すい子(南川又)

寒菊と言えど今年の寒さには負  
けてしなびて木枯れてしまひ  
海老澤ミユキ(下石崎)

ひとり居に電話のベルの鳴り響  
き息を切らせて取ればセールのス  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

空青き地上は白き銀世界小鳥も  
なかず静かなりけり  
平本 裕男(小幡)

【評】野口さん「無邪気に駆け回る幼子を微笑みながら見守る作者。幼子を「座敷わらし」にたとえ、もに迎えた三が日の晴れやかさを手慣れた言葉はこびで詠う。飯島さん「入院の窓から眺める夕方の景へ」と急ぐ鳥たちに自分を重ねての感慨。「大部屋四人」の具体が効いている。二宮さん「日記にその日の「願いごと」を書く」という、長引くコロナ禍で、落ち込みそうになる自分を励まし、明るく生きようとする作者の真摯な生き方に感銘。

## 《俳句》

○手を合はす十指ほのかに初明り  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●子が祓う豆に討たれるパパの鬼  
吉田 豊(上石崎)

●凍てる朝キタリス白樺に遊ぶ  
小堤美智子(小堤)

千両の朱の実目立ち友の庭  
佐久間 勲(前田)

霜柱きのうを土台に二階建て  
高田 宗雄(大戸)

寒夕焼無音の仏間灯しけり  
中島三千代(桜の郷)

広報紙友に届ける霜の道  
浦井 正子(宮ヶ崎)

寒し朝急須をつつむ両手かな  
横田 康治(長岡)

凍空や日の当りたる雪の華  
佐藤よし子(谷田部)

七草にいつもの暮らし戻りたる  
内田 理(長岡)

【評】鳥羽田さん「元日に差しそめる陽光を拝する、静かで厳かな時間。作者の指先に宿る明るさが、今年の幸いを予感させる。吉田さん「家族団らん、節分の一幕。元気のよい「鬼は外」が聞こえそう、結句の歯切れの良さが小気味いい。小堤さん「札幌で見た実際の風景だぞうだ。厳冬の中、軽やかに生きる小さな命を生き生きと詠んだ。」

### 【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

# 心がけよう！耳の健康

皆さんは日頃、耳の健康に気を付けていますか？ 耳は、外部の音を聞くだけでなく、バランス感覚や気圧の調節機能などの役割もある大切な器官です。  
3月3日は「耳の日」です。「3」が耳の形に似ていること、「みみ」の語呂合わせから、日本耳鼻咽喉科学会が制定しました。

### 耳の健康を守るために

#### ○耳掃除を正しく行う

耳掃除の目安は2〜3週間に1回程度。耳垢には皮膚の保護や虫の侵入を防ぐ役割もあるので、こまめに掃除をしすぎないことも大切です。  
また、爪楊枝など耳掃除用でないものを使うと耳の中を傷つけてしまうことがあるので、耳かきや綿棒を使用しましょう。使用後の耳かきはアルコールを含むウエットティッシュで拭くなどして、清潔に保管してください。

#### ○イヤホンやヘッドホンの使い方に注意する

若い世代の間で、イヤホンやヘッドホンによる難聴が増えています。少しずつ進行し、徐々に両方の耳の間聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。重症化すると聴力の回復が難しくなるため、予防が大切です。耳への負担は、「音量」と「時間」の2つから生じます。音量を上げすぎず、連続して長時間音楽を聞きすぎないようにしましょう。  
音量の目安は、イヤホンやヘッドホンで音楽を聞いても外部の会話が聞こえるくらいの音の大きさです。また、1時間聞いたら最低でも5分程度は耳を休ませましょう。

○耳をいたわる生活をする  
疲労やストレスをためないように、適

### 次の症状があったときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう

- ・耳鳴りがする。
  - ・耳が痛い。
  - ・音が響いて聞こえる。
  - ・耳が塞がった感じがする。
  - ・めまいがする。
  - ・普段と違う耳垢がとれる。
- その他に、気になる症状があれば早めに病院で受診しましょう。
- 【問合せ先】健康増進課  
☎029-(240) 7134 (直通)

度な運動や入浴などでリラックスしたり、十分な睡眠(休養)をとったりするようにしましょう。  
また、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類を取り入れながら、バランスの良い食生活を心がけてください。

日曜日	事業名	受付時間
2 水	骨粗しょう症予防教室 (予約制)	9:45 ~ 10:00
3 木	5歳児健康診査 (時間指定制)	13:00 ~ 14:30
4 金	パパママ教室【妊娠・出産編】(予約制)	13:45 ~ 14:00
5 土	新型コロナワクチン集団接種 (完全予約制)	8:50 ~ 15:30
※6日、19日、20日も同時刻に実施		
9 水	健康相談	9:00 ~ 11:30
	8~9か月児育児相談 (時間指定制)	9:45 ~
17 木	食でいきいき!健康料理教室 (予約制)	9:15 ~ 9:30

\*予定が変更になる場合があります。

## 消費生活センター

### 新型コロナ関連詐欺 消費者ホットライン 給付金やワクチン接種を口実にした詐欺にご注意ください!

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、給付金やワクチン接種を口実にした詐欺など、さまざまな悪質商法が全国各地で報告されています。少しでもおかしいと感じた場合は、消費生活センターや警察署などへご相談ください。  
また、国民生活センターでは、新型コロナウイルスに関連した詐欺的な消費者トラブルに関する相談を受け付けています。

#### ●新型コロナ関連詐欺 消費者ホットライン

☎0120-(797) 188 (フリーダイヤル・通話料無料)  
相談受付時間 午前10時〜午後4時(土・日・祝日を含む)  
※「050」から始まるIP電話からはつながりません。

相談対象 新型コロナウイルスに関連する詐欺的な消費者トラブル

#### ●警察の相談ダイヤル

☎#9110

困ったときは、一人で悩まずに、早めに家族・周りの人や消費生活センターなどへご相談ください。

#### 【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たいただき、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。

## 認知症コラム

### 大切な家族を守るために

認知症には、記憶障害や見当識障害(時間や季節、今いる場所、会話している相手がいなくなるなど)の症状がみられます。近年、この症状を抱えるご高齢の方が、外出したまま自力で自宅に戻れなくなり、警察等に保護されるケースが増えています。万が一、行方がわからなくなっても、次のような備えをしておくことで、早期発見につながる可能性が高くなります。

#### 早期発見につなげるには

- 本人の日頃の行動パターンを把握しておく。  
…よく行く場所、思い出の場所などを家族で共有しておく。
- 町の制度を活用する。  
…「おかえりマーク」及び「SOSネットワーク」への事前情報登録を行う。  
「GPS(位置情報端末機)付きの靴」を利用する。
- 地域で情報を共有し、見守りをお願いする。  
…地域の民生委員・児童委員や地域包括支援センター(ゆうゆう館内)などに、必要な情報を伝えておく。

#### もし、行方不明になってしまったら…

最寄りの警察署(水戸警察署または茨城地区交番)まで、早急に連絡してください。迅速な対応が早期発見のカギとなります。

【問合せ先】行方不明に関すること 水戸警察署 ☎029-233-0110  
茨城地区交番 ☎029-291-0110  
「おかえりマーク」など町の制度に関すること 長寿福祉課 ☎029-291-8407(直通)

