

文芸

《短歌》

○ロツカーをきれいに片付け明け
渡す終わる三月始まる四月
中島三千代(桜の郷)

●路の藁出ているかなと回り道去
年の土手は花ざかりなり
秋山 禮子(越 安)

●コロナ禍でも書き覚えし一年
生広報に載り喜びいさむ
平本 裕男(小 幡)

ピカチュウをラッピングした機
茨城の空港飛び立つ学生乗せて
河野 久子(網 掛)

年金に命預けてデイサービス親
しき友のありて楽しや
海老澤ミユキ(下石崎)

吾が肺は磯の香りを迎え入れ故
郷の香り未だ忘れず
内田 理(長 岡)

ふかふかの畑の土が恋しいと厨
の馬鈴薯しろき芽をだす
佐久間 勲(前 田)

祝いにと親父がくれた掛時計家
族の時を親護り刻む
野口 秋夫(上石崎)

父親を戦地に残す娘の涙こんな
シーンを永久に記憶す
高田 宗雄(大 戸)

コロナ禍の終息願ひ自己流の短
歌など詠みて日々過しけり
片岡 忠彦(長 岡)

【評】中島さん一下の句の語調がいい。「終わって」「始まる」春の切なさと明い希望を受け容れた心弾む歌。上の句には作者の慎ましやかな生き方が覗く。秋山さん一結句「花ざかり」が眼目。夕顔の品にでも思ったことだが、土手は路の藁の花盛り。「ああ、まあ」と作者の驚きが聞こえるようだ。平本さん一年生での出来栄。多読多作が上達之道。これからも楽しんで欲しい。

《俳句》

○孫娘五才前歯グラブら春日向
佐藤よし子(谷田部)

●ベッドにて策を巡らす寒い朝
内田 理(長 岡)

●お日柄もよく鶯は鳴き見合ふ
野口 秋夫(上石崎)

人恋うて擦り寄る猫や春隣
鳥羽田早苗(鳥羽田)

春立つや青き物など茹でてみる
中島三千代(桜の郷)

剪定の梅枝生けて花咲かす
片岡 忠彦(長 岡)

お供えはおはぎ二つや春彼岸
浦井 正子(宮ヶ崎)

溜沼にも春一番や波高し
佐久間 勲(前 田)

口あたりすつきりさっぱり夏みかん
海老澤ミユキ(下石崎)

庭の奥三極の花香の満ちて
小堤美智子(小 堤)

【評】佐藤さん一春は進級・進学など、成長を感じる季節。乳歯の生え替わりという確かな成長の証を、優しい眼差しで詠む。内田さん一三寒四温と言えども寒い朝はやはり強敵。温かな寝床から、さてどうやって出たものか…と思案する姿に共感。野口さん一はがらかな春の気候に似合う鶯の声。仲人を務めるような作者の視点が見え白。

【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：〒311-1319-2
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

こころの不調に気をつけましょう

春は環境の変化が大きい季節です。学校や職場など、新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすくなります。適度なストレスは、人がよりよく生きていくためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態は、こころの不調を引き起こす可能性があります。注意が必要です。

ストレスのサインに気をつけよう

次のようなストレスサインに気がついたら、休養をとり、気分転換を試みましょう。早めセルフレアをすることで、ストレス解消が促され、こころの不調の予防につながります。

▼体のサイン

肩こりや頭痛、腰痛などの痛み／寝つきが悪くなる／食欲がない、逆に食べ過ぎる／下痢や便秘／めまいや耳鳴り

▼心のサイン

不安や緊張の高まりでイライラする、怒りっぽくなる／ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする／気分が落ち込んで、やる気なくなる／人付き合いが面倒になって避けるようになる

毎日できるセルフケアを取り入れよう

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。まずはできることからスタートしてみましょう。

●1日3食、栄養バランスのよい食事をとりましょう

食事は一品で済ませるよりも、「主食・主菜・副菜」を組み合わせるよう意識しましょう。

●快適な睡眠時間を確保しましょう

快適な睡眠は疲労回復やストレス解消につながります。睡眠の質をあげるために、就寝前のカフェイン摂取や喫煙、スマホの使用は控えましょう。

●リラクセスできる時間をつくりましょう

リラクセスできる時間を持つよう心がけましょう。ゆっくりとした腹式呼吸をする、遠くの景色を眺める、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

●適度に体を動かしましょう

1日15分程度のウォーキングや体操など、適度な運動は緊張をほぐし、リフレッシュ効果が得られます。

【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)5月の予定

日曜日	事業名	受付時間
12 木	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~
14 土	新型コロナワクチン集団接種(完全予約制) ※15日、28日、29日も同時刻に実施	8:50~15:30
18 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~
24 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~
27 金	パパママ教室(出産・育児編)(予約制)	10:30~11:00

※予定が変更になる場合があります。

消費生活センター

年金受給者の皆様へ 違法な年金担保融資にご注意ください!

「年金を担保にしてお金を借りられます」という言葉を聞いたことはありませんか？
高齢の方が、一時的にお金を借り入れる必要が生じたとき、年金の受給権を担保に小口の資金融資を受けることができる「年金担保貸付制度」は、令和4年3月末で申込受付が終了しました(※)。

令和4年4月以降に、年金受給を担保としたお金の借入を勧誘することは、例外なくすべて、違法な年金担保融資となります。年金受給者の皆様は、違法な年金担保融資の勧誘にご注意ください。

違法な年金担保融資を絶対に利用しないで!!

STOP! こんな言葉にご注意!

「年金を担保にして…お金を借りられます」

などと宣伝して借入れを勧誘することは、違法な融資です。例外なく全て違法です。

年金受給者の皆さまに有利な融資は、必ずしも違法な年金担保融資ではありません。

年金受給者の皆さまに有利な融資は、必ずしも違法な年金担保融資ではありません。

年金受給者の皆さまに有利な融資は、必ずしも違法な年金担保融資ではありません。

年金受給者の皆さまに有利な融資は、必ずしも違法な年金担保融資ではありません。

(※)独立行政法人福祉医療機構が実施する「年金貸付制度」は、国民年金及び厚生年金保険に基づく年金受給権を担保として融資することが法律で唯一認められた制度でした。しかし、令和2年の年金法等改正により、令和4年3月末で新規受付が終了しました。

困ったときは、一人で悩まず、消費生活センター等へご相談ください。

【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(土・日・祝日を除く)

令和4年 人事異動

4月1日付町職員の異動・退職および新規採用は次のとおりです。

【問合せ先】総務課

☎029(240)7125(直通)

人事異動

新規採用者

- | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| ▼ 部長級 | ▼ 保健福祉部長 飯田昭彦 | ▼ 生活経済部長 飯田照夫 | ▼ 佐藤貴洋(秘書広聴課) |
| ▼ 課長級 | ▼ 財政課長 亀山 裕 | ▼ 税務課長 関谷邦治 | ▼ 坂場康宏(総務課) |
| ▼ ともも課長 本多英男 | ▼ 学校教育課長 清水賢一 | ▼ ともも課長 清水賢一 | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 黒田貢(生活経済部長) | ▼ 黒田貢(生活経済部長) | ▼ 黒田貢(生活経済部長) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 亀形綾子(ともも課長) | ▼ 郡司美子(会計課 課長補佐) | ▼ 郡司美子(会計課 課長補佐) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 理崎ひかり(地域政策課 主事補) | ▼ 理崎ひかり(地域政策課 主事補) | ▼ 理崎ひかり(地域政策課 主事補) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 近藤優也(農業政策課) | ▼ 近藤優也(農業政策課) | ▼ 近藤優也(農業政策課) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 篠原友里(農業政策課) | ▼ 篠原友里(農業政策課) | ▼ 篠原友里(農業政策課) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 横山達紀(都市整備課) | ▼ 横山達紀(都市整備課) | ▼ 横山達紀(都市整備課) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 滑川晃史(生涯学習課) | ▼ 滑川晃史(生涯学習課) | ▼ 滑川晃史(生涯学習課) | ▼ 友部雄大(税務課) |
| ▼ 木之内絢音(健康増進課) | ▼ 木之内絢音(健康増進課) | ▼ 木之内絢音(健康増進課) | ▼ 友部雄大(税務課) |

