

文芸

《短歌》

○奥座前まつかにもゆる南天に友よぶ鳥の越冬準備
田口 正子(南川又)

●母逝きて育ちし家も改築し実家は「帰る」から「行く」家となり
中島三千代(桜の郷)

●妻作る干支の卵のぬいぐるみ無病息災懇願飾る
片岡 忠彦(長岡)

ダイケアに週に二日通う夫新たな暮らしの生き甲斐となる
浦井 正子(宮ヶ崎)

「寒い日は」おでんがいいね」と夫が言う育てし大根自慢の笑顔
佐藤よし子(谷田部)

桜川羽根を休める水鳥にそつと
咳くゆつくりしてね
内田 理(長岡)

春よこいつの桜が咲く頃に恋せよ乙女マスクはずして
河野 久子(網掛)

家のまわり白鳥の飛ぶこんな景誰も思わぬ何と素敵な
小堤美智子(小堤)

霜月の最後に咲けるトランペット一輪とりて花瓶にさしぬ
秋山 禮子(越安)

一歳児ママママ呼ぶがパパもいる
パパと呼ぶのはいつになるかな
小堤 亮輔(城之内)

(評)田口さん―南天の赤実に群れる鳥への思いを詠う。厳冬を生き抜くため、「準備」にせしむ鳥たちの懸命さ。元気をもらったに違いない。中島さん―両親が逃げは代も変わりだんだん遠くつづく実家である。今更ながら「帰る」という言葉の温かさを教えてくれる。片岡さん―新年を迎える準備がこにもある。奥様が作るのはつるし飾りであろうか。夫婦揃って良き年を迎えられる喜びを淡々と詠み、共感を呼ぶ。

《俳句》

○冬銀河ドーハの空に大金星
村井 孝子(長岡)

●寄り合いに思い思いの冬帽子
浦井 正子(宮ヶ崎)

●ベランダに日向広げて布団干す
揉手して歩幅短く初水
野口 秋夫(上石崎)

先ず遺影拭うことより年用意
中島三千代(桜の郷)

年玉をくばる喜びいつ日まで
田口 正子(南川又)

翁いてしろがねに光る冬の海
小堤美智子(小堤)

電飾や樹々に連なる烏瓜
横田 康治(長岡)

霜柱ザクザク鳴らす冬の奏
小堤 亮輔(城之内)

掘りごたつ本を開いて夢うつつ
佐藤よし子(谷田部)

(評)村井さん―昨年末、列島が沸いたサッカーワールドカップ。日本代表が掴み取った勝利を、冬空の「大金星」と万感の思いで詠んだ。浦井さん―寒い時期に手放せない暖かな冬帽。色柄さまざま帽子の数だけ、その下には集った笑顔がある。佐久間さん―自宅のベランダを広々と空けて晴れ間で満たす。布団ではなく日向を広げるという視点が面白い。

【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

「産後うつ病」ってどんな病気？

産後うつ病は、出産後1か月以内に起こりやすい病気です。基本的には妊娠以外の時期にみられるうつ病と同じく、強い抑うつ感があります。産後うつ病を放置すると、育児をこなすことが難しくなり、赤ちゃんの発育にも影響を及ぼすと言われています。産後うつ病は、妊娠・出産に伴う女性ホルモン増減が原因の一つと言われ、自律神経が乱れて、心身に不調がおこります。特に産後は赤ちゃんとの暮らしが始まり、生活環境が大きく変化することで心身に強いストレスがかかるため、うつ病の危険性が高まります。

また、生活環境の変化によるストレスは母親だけでなく、一緒に育児を行う父親にも影響を及ぼします。ストレスからうつ病を引き起こし、気分が沈んだり、無力感を感じたりすることがあります。

産後うつ病は早期に発見することが大切です。産後うつ病を診断するために、エジンバラ産後うつ病調査票(EPDS)を用いて、過去1週間の精神状態を確認する方法があります。医療機関では出産後2週間と1か月健診時、町では赤ちゃん訪問の際に実施しています。

産後うつ病かなと思ったら

セルフチェック

- 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めたりする。
- はつきりした理由もないのに、不安になったり心配したりする。
- 気持ちの変化に自分自身で気づける場合もありますが、家族が「普段と様子が違う」と気づくこともあります。

改善方法

- ・ 心身も休める環境をつくりましょう。
 - ・ 家族や友人などに話を聞いてもらいましょう。
 - ・ 我慢しないで、早めに医療機関を受診しましょう。
- 町では赤ちゃん訪問や育児相談等を実施するほか、産後ケアとして利用できる医療機関も確保しています。「にこ☆きら」に相談窓口を用意していますので、一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

【問合せ先】

茨城町子育て世代包括支援センター「にこ☆きら」
☎029(240) 7129 (直通)

健康増進課 (保健センター) 2月のお知らせ

日曜日	事業名	受付時間
2 木	女性の検診(予約制)	10:00~12:30~
3日、4日、5日、13日も同時刻に実施		
8 水	5歳児健康診査(時間指定制)	13:00~14:30~
9 木	1歳6か月児健康診査(時間指定制)	13:00~
15 水	健康相談 3~4か月児育児相談(時間指定制)	9:00~11:30 9:45~
16 木	2歳児歯科検診(時間指定制)	13:00~14:00
24 金	ごっこん教室(申込制)	9:45~10:15~
28 火	3歳児健康診査(時間指定制)	13:00~13:45

※予定が変更になる場合があります。

第2回 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

令和3年度に開催した文芸企画第2回!

イオンタウン水戸南にて、町民の皆様から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、皆様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「花をテーマにした未発表の短歌・俳句 ※それぞれ一首、一句のみ(複数投稿の場合、最新のもの)が展示されます)

▼応募期間 2月1日(水)~3月6日(月)

※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 3月20日(月)~4月21日(金) ※予定

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。

・ (展示の際に、投稿いただいた短歌・俳句から各三作品ずつ選評を行います。また、不適切な表現等がある場合は展示されることがあります)

・ 展示の際には、「名前」と「お住まいの地区」があわせて掲示されます。

・ 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等でお知らせします。

【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

消費生活センター

賢く始める！初めての一人暮らし(1) 賃貸住宅の契約に伴う消費者トラブルに注意

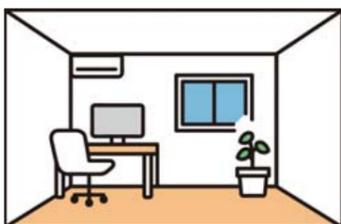
部屋探しは大変ですが、入居後にトラブルがあると、もっと大変です。契約を結ぶ前に、次のことに注意しましょう。

⬆️部屋は見学(内見)してから決める

ネットの写真等の情報だけで契約することは危険です。現地に向いて物件を自分の目で確認することが大切です。居住中のため部屋の内見ができない場合でも、建物の外観や周辺環境を事前に確認しましょう。

⬆️重要事項説明書の内容を確認する

設備の状況、使用に関する制限、更新時の費用の有無、退去時の原状回復費用などについて説明を受け、不明な点は必ず質問して、確認しましょう。



⬆️契約書の内容を確認・理解してから契約する

契約の締結は、契約内容を十分に確認し、理解してから行いましょう。契約が画面上で行われる場合、契約書をプリントアウトし、書面で確認してから契約しましょう。

⬆️トラブルを回避するために

家具や荷物を搬入する前に、室内の汚れや損傷状況について、貸主(管理会社)立ち合いのもと、確認しましょう。傷や汚れに関係なく、部屋の各所を写真に撮って保存しておく、退去時のトラブル防止にも役立ちます。

不安に思ったり、トラブルが生じたりした場合は、すぐに消費生活センターへ相談しましょう。

【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) ※相談は無料です。相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。