

文芸

《短歌》

○何事も「ごめんごめん」で許しちゃう七〇歳年下の君だから
佐藤よし子(谷田部)

●じゃがいもの種まく準備始めた
り世間話をしみながら
平本 裕男(小幡)

●川裾に柳ふくらみ水温む春の息
吹の小さき宿り
萩谷 光保(越安)

山野辺の小道走れば目の裡に野
良着の母の歩きし道よ
小堤美智子(小堤)

折鶴は「芙蓉」妹背山」と名のあ
りて友手づくりの春の贈物
田口すい子(南川又)

日本へと戦禍の祖国を後にして
ウクライナの子の笑顔戻りつ
河野 久子(網掛)

菜の花を御浸しにして頂くは生
きる悦び匂を味わう
内田 理(長岡)

香りつつ優しく梅花咲かせゆく
同じ自然の天災トルコ
中島三千代(桜の郷)

子を思ふ黄門様の慈悲の歌親沢
の鼻「一つ松」なり
片岡 忠彦(長岡)

波荒き津軽海峡鮪船雪の簾を分
けてゆきたり
佐久間 勲(前田)

【評】佐藤さん「君はお孫さんだろうか。可愛さ余りなんでも許してしまう」「ごめん」と謝られれば尚更。そんな自分を客観的に捉えた。平本さん「さあ、いよいよ畑仕事。多忙になるが、健康で働ける悦びが伝わる。飾らない歌柄で淡々と詠んでいるのがいい。萩谷さん「春到来の喜びを丁寧に詠う。言葉遊びにセンスが

《俳句》

○花便りたどえ大地は揺るこも
中島三千代(桜の郷)

●夜も更けて諦めきれぬ猫の恋
野口 秋夫(上石崎)

●豆撒きや柵・鯛・強い父
村井 孝子(長岡)

春ひざし花と緑とみたび会う
高見 英子(大戸)

野の梅よわれに放てよそのかほり
小堤美智子(小堤)

背を丸め鹿の子まだらの道をゆく
内田 理(長岡)

枝みたす万の花咲く梅二月
佐久間 勲(前田)

干草や今は黄金のスイーツに
横田 康治(長岡)

一日ごと神社の梅は白さまし
秋山 禮子(越安)

たんぽぽや日だまりの土手輝きぬ
佐藤よし子(谷田部)

【評】中島さん「春を盛りにと咲きこぼれる桜の景、我々が享受する日常の向こうに、トルコ・シリアを想う。同じ地球上で起きている切実な「現実」だ。野口さん「夜中まで鳴き交わす猫の声を「諦めきれぬ」と詠った。擬人化が巧みな句。村井さん「鬼が怖がるという柵や鯛に「強い父」を並べる。鬼の金棒を奪うような偉大さを込めた句が面白い。

《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

ご存じですか？

「ブレレスト・アウエアネス」

ブレレスト・アウエアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」です。女性がかかるがんで、最も多いのが乳がんです。乳がんは、早期に発見して適切な治療を行うことで治癒します。乳房に関心を持ち、いち早く変化に気付いて速やかに医師に相談することを習慣にしていきましょう。

①自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に、自分の乳房を見て、触って、感じて、日頃から乳房を意識していきましょう。

②乳房の変化に気を付ける

《5つの症状》以下の症状が乳がんの初期症状である可能性があります。
(1)いつもと違うしこりや硬い感じ、腫れ
(2)乳頭からの赤色や褐色の分泌物
(3)乳頭、乳輪のただれやびらん
(4)皮膚のへこみや引きつれ
(5)痛みを感じる

③異変に気付いたらすぐに医師に相談する

異変を感じたらすぐに医療機関に行きましょう。婦人科ではなく、外科か乳腺外科などを受診しましょう。

④40歳になったら2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受ける

町では、40歳以上の偶数年齢(※)の方を対象に、マンモグラフィ検査の助成を行っています(今年度41歳の方には6月上旬に無料クーポン券を送付します)。
※令和5年度は経過措置として、昨年度検診を受けていない奇数年齢の方

もお受けできます。検診は、**ゆうゆう館か委託の医療機関**で受けることができます。

「自己触診」とは何が違うの？

自己触診は自分自身で「検査する・診断する」といった意味合いで使われており、正確に実践できる方は少ないと考えられています。ブレレスト・アウエアネスはあくまで「生活習慣」です。自分の乳房に対する意識や関心が高まると、乳房の変化に気づきやすくなります。乳がんの早期発見には、自分の乳房の状態を知るための習慣がとて大切ですよ！乳がんから身を守るために、今日からブレレスト・アウエアネスをはじめましょう！

【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) 4月のお知らせ

日曜日	事業名	受付時間
12 水	健康相談	9:00~11:30
	3~4か月児育児相談(時間指定制)	9:45~11:00
13 木	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~
20 木	2歳児歯科検診(時間指定制)	13:00~
28 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

契約や買い物で「困ったな」と思ったら相談しましょう 消費生活センターをご紹介します

☆消費生活センターとは
商品やサービスの契約に関する事業者とのトラブルや、購入・利用した商品及びサービスが原因のトラブルなど、町民の消費生活に関する相談窓口です。
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。

☆茨城町消費生活センターは、どこにありますか？
茨城町役場2階 17番窓口隣 相談室

☆事前に準備しておいたほうがよいものはありますか？
契約や注文内容が確認できるもの(契約書・納品書・広告・パンフレットなど)。

・パソコンやスマホを利用した契約等の場合は、その画面やURLなどが保存されていれば、プリントアウトしてお持ちください。
・購入時や被害にあった状況を整理した簡単なメモなど。
※電話相談も受け付けています。お手元に相談内容の分かる書類などをご用意のうえ、お問い合わせください。

！トラブルに遭わないために

- ① 相手の言葉を②のみにしない。
- ③ 不安や分からない時は④そうだん(相談)する。
- ⑤ 知らない物ははつきり⑥こと(断)わる。
- ⑦ 言われるがまま⑧けいやく(契約)しない。



困った時は早め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)
土・日・祝日の相談は
消費者ホットライン ☎188(局番なし)

※次回から、消費生活センターのお知らせは15日号(おしらせ版)への掲載に変更となります。引き続き、ご愛読いただけますと幸いです。

まちかどレポート

八社会 「正式参拝」

レポーター 東ヶ崎 政一(谷田部)

「八社会」は、東茨城郡神社総代会中部部会として町内に五十七社あるうちの八社が集い、創設されました。諸国の一ノ宮を、この八社を治める宮司様と巡る会で、平成10年の創設から数えて今年で25年目を迎えます。北は山形・新潟、南は三重県伊勢神宮を参拝してきました。しかしながら近年は、「ご家族からの「神社行ってお酒飲んでいいね、父ちゃん」という視線もあってか、参拝に行く人が減少傾向にありました。本来は、会を通じて地域の親睦を深めつつ、意見の交換、また連帯感を培う場となっていたのです。

この2年間はコロナ禍ということで中止をしていましたが、国の状況を見て、泊まりで開催するか日帰り開催とするかを、定例会で検討しました。このような中で、今回は明治神宮への日帰り参拝を行うことが決まりました。この機会にぜひ女性の方にも参加して貰い、お神楽殿での神子の舞を、自分の目で見て、肌で感じていただきたいと呼びかけたところ、参加者35名のうち5名の女性に参加していただき、新たな一歩を踏み出すことができました。明治神宮への正式参拝を皆で行うことができ、良かったと思えました。

今回参拝した明治神宮は、明治天皇や昭憲皇太后を祀る神社です。初代神武天皇から数えて122代目となりまして(今上天皇は126代目です)。天皇や日本を表すシンボルとして「菊花紋章」が用いられ、これは第82代後鳥羽天皇が愛用されたのが始まりだと伝えられています。日本国憲法の原本もこの紋章のついた箱に納められています。



身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字~600字程度、写真1~2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。
【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)
FAX: 029-292-6748 Mail: i_kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛