

文芸

《短歌》

○善行をいっばい残り旅立ちぬ遺影の友の爽やかな笑み
田口すい子(南川又)

●集音器外せば音の遠ざかる耳休ませて読書の時間
佐久間 勲(前 田)

●菜バナ摘むわれのまわりに白き蝶あちらこちらと共に嬉しむ
二宮不二子(大 戸)

日課とす日記家計簿記入する97才いつの日までや
田口 正子(南川又)

信じ合うベストチームの大勝利笑顔満開桜満開
中島三千代(桜の郷)

主無き庭の片隅クロッカス花を愛した故人を偲ぶ
内田 理(長 岡)

今年もすいせんきれいに咲きました私の心まだよごれてる
平本 裕男(小 幡)

頑張ると照れる笑顔に見え隠れ旅立つ君に夢を託して
高見 英子(大 戸)

春気配北風受けて立つ松と競い合い咲くクリスマスローズ
大場 邦男(長 岡)

湖畔にて羽根をつくろう鳥たち
に春のそよ風北帰うながす
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)田口すい子さん―遺影にはその人の人生がにじみ出ている。善行をたくさん積み重ね旅立ちの友の爽やかな遺影に心解されていく様子を淡々と詠む。佐久間さん―集音器を外した時の無音の世界を楽しむように、読書の時間は設定されているのだ。「耳休ませて」の語、作者の優しさと前向きに生きる姿が印象的だ。二宮さん―菜バナを摘む作者の周りを戯れる白い蝶。作者ばかりではなく蝶も嬉しそうだ。春ならではの絵画のような場面を切り取った。

《俳句》

○梅香る崖の小径や子規の句碑
横田 康治(長 岡)

●コロナから花粉にマスクはソフト替え
内田 理(長 岡)

●その昔家族総出の田植かな
片岡 忠彦(長 岡)

花いっばい天使の遊ぶ春の庭
小堤美智子(小 堤)

お弁当ハッチバックの春の風
石井千恵子(海老沢)

金柑に思いをよせて味しめる
坂場 明子(中石崎)

大試験答案用紙にある未来
中島三千代(桜の郷)

トントンとリズムカルにてポテト播種
鳥羽田早苗(鳥羽田)

名残惜し仕舞遅らすひな飾
野口 秋夫(上石崎)

白椿夫なき庭に落ちにけり
村井 孝子(長 岡)

(評)横田さん―借菜園の梅林の中には、急斜面に生える梅の姿を詠んだ正岡子規の句碑がある。春先の陽光の中、懸命に咲く梅を見上げてくなる俳句。内田さん―作者にとってマスクの役目は少し違った意味を持ち始めた様子。季節の移り変わりをユーモア深く表現した。片岡さん―農作業は家族の大行事。大変ながらも、全員でやり遂げた思い出を素直に詠む。

【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10080
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

もしかしてそれって五月病？

進学や就職、転勤、異動など、春は生活環境が大きく変化する季節です。新生活は、慣れないことも多く、知らず知らずのうちに不安や緊張状態が続き、無理をしようとする人も少なくありません。中には、大型連休明けでの緊張が緩み、「なんだかかやえてしまふ」といった気分の落ち込みなどの症状が現れる人がいます。いわゆる「**五月病(適応障害・軽度のうつ病等)**」と言われるものです。



五月病の症状とは

- なんだかダルい。
- どうしてもやる気がでない。
- 最近食欲がわかない。
- 頭痛や腹痛の症状がある。
- 何事にも集中できない。
- 「五月病」の多くは、一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。しかし、これらの症状からいつまでも抜け出せずに悪化してしまうと、**適応障害やうつ病**を引き起こしてしまいます。

五月病を予防するポイント

- ① **運動**
ウォーキングや軽いランニングなど、軽めの運動を継続的にいきましょう。

- ② **睡眠**
「夕食は寝る2時間前まで」、「寝る前にテレビやスマートフォンを見ない」などの習慣をつけましょう。
- ③ **食事**
主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

受診の目安

- 何も楽しいめない(休日も楽しいめない)。
 - 眠れない。
 - 遅刻・欠勤が増える。
 - 家事が困難となる。
- このように、日常生活に支障をきたしている状態が**2週間以上**続く場合は、心療内科等の受診を検討してください。

【問合せ先】健康増進課
☎029 (240) 7134 (直通)

日曜日	事業名	受付時間
11 木	1歳6か月児健診 (時間指定制)	13:00~
17 水	健康相談	9:00~11:30
	8~9か月児育児相談	9:45~10:00
23 火	3歳児健診 (時間指定制)	13:00~
26 金	パパママ教室 (出産・育児編) (申込制)	10:00~10:30

※予定が変更になる場合があります。

茨城町地域おこし協力隊 尾崎知弥隊員

3年間の活動を振り返って

茨城町地域おこし協力隊を3月末に退任いたしました、尾崎知弥です。町民の皆様、3年間大変お世話になりました。ありがとうございました。私の夢であった、地域にある「居場所」に関わる仕事に就くことができ、素晴らしい経験となりました。私が過ごした3年間は、新型コロナウイルスへの不安が常に付きまとう3年間だったと感じています。誰もが初めて経験する不安の中で、私を支えてくれたのは自身が運営する「居場所」である、コミュニティスペース「Koco・de (ここ・で)」を利用する子ども・若者たち、その保護者様や地域の皆様からのあたたかい言葉でした。また、子どもたちみんなが成長している様子を「Koco・de」という特等席で見守れたことは本当に幸せでした。退任後も「Koco・de」を応援し、会いに来られたらと考えておりますので、また顔を見かけた際には、ぜひお声がけください。3年間、本当にありがとうございました。

【問合せ先】秘書広聴課 地域おこし協力隊
☎029 (291) 8802 (直通)



令和5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

部長級

- ▼町長公室長 根矢真由美 ▼総務部長 横田修一 ▼生活経済部長 東ヶ崎馨 ▼都市建設部長 平間貴司 ▼教育委員会 教育部長 関谷邦治

課長級

- ▼秘書広聴課長 大山貴行 ▼総務課長 石崎浩 ▼税務課長 菅谷久巳 ▼社会福祉課長 桃井雅和 ▼保険課長 渡辺訓 ▼健康増進課長 大信雅一 ▼農業政策課長 立原一仁 ▼商工観光課長 中村清士 ▼町民課長 寺門孝子 ▼道路建設課長 島田祐一 ▼会計管理者 兼会計課長 柳澤久子 ▼学校教育課長 長谷部隆行 ▼議会事務局長 岡野清 ▼消防本部 署長 海老澤友一 ▼消防本部 警防課長 長洲智宏

退職者

- 14人(令和5年3月31日付)
()内は所属名
- ▼小沼芳久(総務部長) ▼飯田照夫(生活経済部長)
 - ▼長洲茂広(教育委員会 教育部長)
 - ▼横田祐之(会計管理者 兼会計課長)
 - ▼酒出真人(保険課長)

- ▼斉藤博史(消防本部 署長) ▼小林広人(都市整備課 課長補佐) ▼下村雅子(長岡幼稚園 教頭) ▼海老沢義行(生涯学習課 課長補佐) ▼飯島千津子(生涯学習課 係長) ▼赤津とし江(都市整備課 主幹) ▼井坂広和(学校給食共同調理場 課長補佐) ▼川野邊友里恵(総務課 主幹) ▼黒澤明莉(社会福祉課 主事)

【退職者】1人(令和5年3月31日付)
()内は所属名

▼佐久間洋(都市建設部長)

新規採用者

- 14人
()内は配属先
- ▼照沼沙織(地域政策課) ▼目黒晴輝(税務課) ▼大曾根理紗(社会福祉課)
 - ▼大野理加(長寿福祉課) ▼原ひなの(こども課) ▼石田恵未(保険課) ▼松田恵里香(健康増進課) ▼櫻井日向乃(農業政策課) ▼東ヶ崎由依(商工観光課) ▼太田海(下水道課) ▼池田怜未(長岡幼稚園) ▼邊見星南(消防本部) ▼遠藤亮太(消防本部) ▼樋口剛史(消防本部)