

暑い夏、熱中症にご用心！

梅雨が終わると、暑い季節がやってきます。熱中症を予防して、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症とは？

人間の体には暑さに対して、汗をかいて体温の上昇を防ぐはたらきがあります。しかし、体内の水分や塩分（ナトリウム）などが不足し、このはたらきが崩れることにより発生する症状を**熱中症**といいます。症状には、主に右表のようなものがあります。

熱中症の症状（一例）	
軽 症	めまい、こむらがり など
中等症	頭痛、嘔吐 など
重 症	意識障害 など

どんな人に注意が必要？

加齢により、暑さに対する感覚が弱くなる高齢者や、体温調節機能が未熟な乳幼児などは注意が必要です。また、肥満の方、持病や障がいのある方、体調が悪い方、暑さに慣れていない方も注意が必要です。

熱中症予防について

熱中症は、特に**予防が重要**です。**バランスの良い食事**や**十分な睡眠**など、**規則正しい生活が基本**になりますが、それに加えて、次のポイントに気を付けて熱中症を予防しましょう。

- **暑さを避ける**
直射日光を避けて日陰に移動する、帽子や日傘をさす、適切に空調を活用する（屋内でも熱中症の危険があります）、薄着になるなど
- **こまめな水分補給**（ナトリウムなどを補える麦茶や経口補水液がおすすめです）
- **天気予報などで暑い日をチェック**
- **暑い日の屋外の作業などの際は、必ず誰かに声をかけておく**
- **冷却グッズの活用**

熱中症かもと思ったら

熱中症が疑われる場合は、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やしましょう。水分補給を自力で出来ない、呼びかけに対する反応がない、もしくは反応が鈍い時は、すぐに救急車を呼ぶなど、速やかに医療機関を受診するようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

日 曜日	事 業 名	受付時間
7 金	大腸がん検体回収 14日も同時刻に実施 (14日は17:30~18:30にも実施)	8:30 ~ 10:00
9 日	健康診査【午後】 (ゆうゆう館・完全予約制)	15:30 ~ 19:30
10 月	総合健康診査 (ゆうゆう館・完全予約制)	8:00 ~ 12:00
13 木	健康診査【午前】 (ゆうゆう館・完全予約制)	8:00 ~ 12:00
14 金	1歳6か月児健康診査(時間指定制)	13:00 ~
19 水	パパママ教室(妊娠・出産編)(予約制)	13:30 ~ 14:00
25 火	健康相談 8~9か月育児相談	9:00 ~ 11:30 9:45 ~ 10:00
	3歳児健康診査(時間指定制)	13:00 ~

サマージャンポ

7億円

1等賞金合わせ2億円
1等9億円前後賞金1億円

サマージャンポ

3千万円

当せんのチャンス広がる!

1等賞金合わせ3,000万円
1等2,000万円前後賞金500万円

7月4日 同時発売

発売期間 / 7月4日[火]~8月4日[金]

抽せん日 / 8月18日[金] **各1枚 300円**

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。
★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじに関するお問合せ / 0570-01-1192 [宝くじコールセンター]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

文芸

《短歌》

○御主人の足に寄り添い目を閉じし
し盲導犬の耳は眠らず
中島三千代(桜の郷)

●負けたらば絶対泣かぬと言った
孫勝つても泣いた神経衰弱
大場 邦男(長岡)

●かなしけりや泣いてもいいさ夏
の空入道雲のように激しく
白田 美鶴(網掛)

お袋が抜いて呉れたね乳歯だよ
縁の下から見付けし分身
内田 理(長岡)

髪留めも服もネイルもスカイプ
ルー夢いっぱいの少女の休日
佐藤よし子(谷田部)

平積み推し本手にし今回もド
キドキするよ本屋大賞
高見 英子(大戸)

ゆうやみにかえるのうた(えききな
がらほえむ)としわたし(こころ
平本 裕男(小幡)

新茶旨し茶摘みは遙か昔なりお
茶の木ぐるっと生け垣だった
小堤美智子(小堤)

十代で読んでおきたい日本の名
作文学 完読せずまだ
河野 久子(網掛)

手入れせし主は逝きて四十日庭
ひっそりと花はたたずむ
郡司 勝夫(網掛)

(評)中島さん―主人の傍に目閉じている盲導犬だが、耳だけが時おり動く。全神経を耳に集中させていること新鮮な驚きを感じた作者。「耳は眠らず」と言いたいことを抑え、結局までもつて工夫のある作品。大場さん―負けて泣く幼は普通だ。しかし作者のお孫さんは勝つたのに喜ぶのではなく泣いた。お孫さんの持つ勝負への強い情熱に苦笑しつつ頼もしく思った。白田さん―泣いてもいいんだという包容力。入道雲の盛り上がる夏空、気持ち良い歌である。詩情のある、感性豊かな作品。上二句の会話が効果的。

《俳句》

○草も木も揺すりに揺する青風
村井 孝子(長岡)

●空眺め三日三晩の梅を干す
浦井 正子(宮ヶ崎)

●若苗を迎えて代田に月宿る
野口 秋夫(上石崎)

心地良き風の応援種子を蒔く
田口 すい子(南川又)

梅雨前と終活急ぐひたすらに
内田 理(長岡)

短夜や今ある生をかみしめり
佐藤よし子(谷田部)

蛙鳴き毎日まつり我が家かな
平本 裕男(小幡)

花嫁を乗せて潮来の手漕ぎ船
佐久間 勲(前田)

菖蒲湯や香り染み入る皺膚に
片岡 忠彦(長岡)

樹に絡み屋根越えせんとすいかずら
小堤美智子(小堤)

(評)村井さん―言葉のリズムに勢いがあり心地良い。結句「青風」の体言止めも印象的な。パワフルに満ちた清々しい二句となった。浦井さん―うまい梅干しづくりに晴天が欠かせない。最低三日の空模様を伺いながら、梅のザルを広げる作者の姿に素朴な詩情が乗る。野口さん―明日はいよいよ田植えという頃合いの句か。広い水面に月を抱く代田の、この時期ならではの静謐な美しさを捉えた。

《作品の送付先》

ハガキ等に3頁、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)

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: l_kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

まちかどレポート

デマンドタクシー「ひぬまゝる」に感謝

レポーター 奥谷



私は現在、町のデマンド型乗合タクシー「ひぬまゝる」を利用しています。公共交通機関の利用が難しい地域で生活する高齢者にとって、大切な命綱だと感じています。特に、この数年で配偶者を亡くし、新型コロナウイルス感染症の流行も重なったことで、人とのつながりが希薄になった自分にとって、外出のきっかけとなる「ひぬまゝる」は、なくてはならないものになりました。

「ひぬまゝる」の予約受付の方は、明るくにこやかに電話を受けて、丁寧に時間調整を行ってくださいます。また、運転手の方の対応も非常に親切で、目的地でタクシーを降りるときには一人ひとりに「いってらっしゃい!」、家に着いた時には「さよなら、また来週ね!」と気持ちのいい挨拶で見送ってくださいます。時には、「二人ですと家には気が減らしてしまうから、少しでも出かけた方がいいよ」と気遣いの言葉をかけていただいたこともあります。運転手の方や乗り合わせた方、さまざまなたの思いやりの空間が、そこにはあるのだと思います。

今日も「ひぬまゝる」は皆さんを乗せて、茨城町中を走っているでしょう。私にとって、「ひぬまゝる」を利用する時間は、単なる移動の時間ではなく、人とのあたたかい縁を、人と運んでくれているのだと思います。