

文芸

《短歌》

○家が無い電気が来ない水が無い
あたりまえが幸福なんだ
佐藤よし子(谷田部)

●石岡の駅に降り立つ孫の悲鳴筑波
風の洗礼を受けて
小堤美智子(小堤)

●この鍋も何か文句があるらしく
いつもここら噴き出している
中島三千代(桜の郷)

一幅の掛絵となるやしらの梅の満
開なりて澄みたるみ空
二宮不二子(大戸)

飛来して白鳥達が呼び掛ける背
すじ伸ばして歩きなさいと
内田 理(長岡)

神社被災トラックの荷台で福は
内豆を手にした子供らは笑む
河野 久子(網掛)

ふいに来てあつと言う間に奪い
去る自然災害家を命を
白田 美鶴(網掛)

初給料の孫より羽毛布団贈られ
て目頭熱く朝夕手合わす
鳥羽田早苗(鳥羽田)

梅桜桃のつぼみも膨らんで弥生
三月庭の華やぐ
浦井 正子(宮ヶ崎)

初物は何と美味しい筈にたら
芽てんぷらすぐ時期が来る
大場 邦男(長岡)

(評)佐藤さん一上の句のリズムが絶妙。被災地のニュースを見ての感慨を自然体で詠む。心に留めおきたい「当たり前」の幸福。小堤さん「お孫さん達の驚く姿が悲鳴とともに浮かんでくる臨場感あふれる歌になった。筑波風の洗礼を受けたという石岡駅。地域色のある貴重な一首。中島さん「面白」発見のある日常詠が得意な方だ。鍋の噴き出し口から鍋が文句を言う。歌のためのアンテナが輝いている。

《俳句》

○のっこみ鯉背びれ見せたり酒沼かな
片岡 忠彦(長岡)

●余生なお夢ふくらまし初暦
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●かじかみて春は名のみ指の先
白田 美鶴(網掛)

白梅や真白き猫の寝息かな
佐藤よし子(谷田部)

鉢植えの芽が出ましたね春しらせ
富田 満男(小幡)

地に潜る虫も戸惑う野焼かな
野口 秋夫(上石崎)

風そよぐ長い袂の梅大使
浦井 正子(宮ヶ崎)

梅の香は白寿迎えし義姉に舞う
高見 英子(大戸)

母ゆずり振袖嬉し孫二十歳
村井 孝子(長岡)

かさかさ唇荒れて涅槃西風
小堤美智子(小堤)

(評)片岡さん「乗込み」という勢いに満ちた季語を初句に据える。酒沼の浅瀬で産卵しようとする鯉の姿を、生命力の象徴として切り取った。鳥羽田さん「真つ白な唇を前に思いを巡らす作者。ここに書き込む内容が増えるほど、充実した人生への期待が広がらう。いくつになっても今が一番自由なのだ。白田さん「三寒四温と言いつつも、寒い昨今には困らされる。「春」の到来を待ちわびる、実感が満ちた句となった。

【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

季節の変わり目は

「体や心の不調」に要注意!

春は、気候はもろろんのこと、新生活のスタートなど「変化」の多い季節です。

日々の寒暖差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、「変化」に順応することができず、体や心にストレスを与え、さまざまな不調を感じることがあります。

次のような症状がみられる場合は、**ストレスが強くなっているかもしれません!**

- ・体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- ・寝つきが悪い、またはよく眠れない
- ・食欲がない、または過食してしまう



2 栄養バランスの良い食事をする

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないようにし、バランスのよい食事を心がけましょう。

3 休養をとる

音楽を聴いたり、読書をしたり、自分なりのリラックス方法でのんびり過ごしましょう。

4 こまめに体を動かす

ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。日常生活の中で動く機会を増やす工夫をしてみましょう。



予防と対策を十分に行い、元気に新生活を迎えましょう!

【問合せ先】健康増進課

029(240)7134(直通)

1 **ストレスと上手に付き合うポイント**
生活リズムを整える
「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」をなるべく同じ時間になるよう心がけるようにしましょう。

となりのまちから

Neighboring town

笠間市

第53回笠間つつじまつり

園内には、さまざまな品種のつつじが植えられており、見頃を迎えると、小高い山一面が真っ赤に染まります。



ゴールデンウィーク期間中には、ツリークライミングやお囃子など多彩なイベントも開催しますので、春の笠間へぜひお越しください。

- ▶ **期間** 4月13日(土)～5月6日(月・振)
- ▶ **会場** 笠間つつじ公園 (笠間市笠間616-7)
- ▶ **入園料** 大人：500円 (高校生以上)
※中学生以下および障害者手帳をご提示の方は無料 (障がい者1名につき介護者1名無料)
※団体割引 (20名以上) は100円引き

【問合せ先】(一社) 笠間観光協会

0296-72-9222

笠間観光協会ホームページ

<https://www.kasama-kankou.jp/page/dir000126.html>

水戸市

水戸まちなかフェスティバル2024 ～帰ってきたストリート文化祭～

水戸まちなかフェスティバルが時期を変え、5年ぶりに水戸のまちなかに帰ってきます!

中心市街地のメインストリートを舞台に、これまで同様アート、ワークショップ、グルメを楽しむのはもちろん、ステージでは高校生や市民によるステージパフォーマンスが開催されるなど、子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさんです。



ぜひ、ゴールデンウィークは水戸のストリート文化祭で楽しい一日をお過ごしください!

▶ **日時** 5月3日(金・祝)

午前10時～午後4時

▶ **会場** 水戸市中心市街地 (国道50号等)

詳細は下記ホームページをご覧ください。

<https://www.city.mito.lg.jp/site/mito-fes/>

【問合せ先】水戸市 商工課

029-224-1111 (内線3023)

令和6年4月から 桜の郷コミュニティセンター

が使用できるようになります!

令和6年4月から、茨城町桜の郷コミュニティセンターの諸室の貸し出しを開始します。町民の皆さまの交流活動や地域のコミュニティ活動などに、是非ご利用ください!

▶施設の名称及び所在地

桜の郷コミュニティセンター (茨城町桜の郷3114-9)

▶開館時間

午前8時30分～午後5時

▶休館日

毎週月曜日及び木曜日

※祝日の場合は、その翌日が休館日となります。

▶各諸室の使用料

諸室名	時間帯別使用料	
	午前 (9時～12時30分)	午後 (1時～4時30分)
集会室1	2,000円	2,000円
集会室2	1,000円	1,000円
調理室	2,200円	2,200円
和室	800円	800円
全室	5,000円	5,000円



HPIはこちら▶



<集会室1>



<調理室>



使用方法や施設の詳細など、詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ先】秘書広聴課 協働推進グループ 029-291-8802(直通)

※4月1日以降

桜の郷コミュニティセンター 029-219-0044