文芸

《短歌》

○人生には思いがけない日溜りが
「長生きしてね」反抗期の孫
佐藤よし子（谷田部）

●雨を詠み芽吹きを詠みて春を呼ぶ
心に花を咲かせたいから
白田　美鶴（網　掛）

●覚えたての「バァバ」「バァバ」を繰
り返す孫の笑顔に目尻が下がる
大野　友子（城之内）

石崎路新道通り涸沼郷名産しじ
み求めて帰る
片岡　忠彦（長　岡）

三坪ほど小さな我家の菜園に夏
野菜の苗を植込む
浦井　正子（宮ヶ崎）

俺んちは独り暮しで猫二匹　花
粉症まで分け合う仲よ
内田　理（長　岡）

人生は因果応報必ずや自覚し生
きよ人生行路
田口　正子（南川又）

千年の時空を越えて能登の地に
突然現わる海底断層
河野　久子（網　掛）

年月をかけて完成思うまま庭を
臨めばしし威し〝ポン〟
大場　邦男（長　岡）

報道で自立持続の町とあり傘寿
の我に成すことあるや
田口すい子（南川又）

（評）佐藤さん―反抗期のお孫さんよりかけられた思いも寄らない優しい言葉。祖母の嬉しい気持ちを「日溜り」として捉え、人生の喜びを詠う。白田さん―春を待つ一人の歌詠みが作歌の原点に立って考える。そして、「心に花を咲かせたいから」詠むのだという。皆さんの歌を詠む理由は何ですか。大野さん―お孫さんの笑顔、目尻の下がったお祖母ちゃん、一幅の絵を見るようだ。この時期の幸福感、たっぷりと味わいたいもの。

《俳句》

○蛙鳴きにぎやかなりし我家かな
平本　裕男（小　幡）

●春の神絵の具色々おしげなく
白田　美鶴（網　掛）

●明日は明日気儘に生きる春炬燵
村井　孝子（長　岡）

花曇り電線揺らす山鳩（はと）の恋
野口　秋夫（上石崎）

朝露に紫紺輝く初なすび
浦井　正子（宮ヶ崎）

今日よりもあかるき明日チューリップ
中島三千代（桜の郷）

田植機や競うがごとし千石田
片岡　忠彦（長　岡）

桜咲き花びら散らす風うらむ
富田　満男（小　幡）

春雨と傘も広げず粋な人
小堤美智子（小　堤）

去年より木香バラの伸びやかに
秋山　禮子（越　安）

（評）平本さん―蛙の合唱によって、ぱっと明るくなる「我家」。好ましく迎える作者の温かい心が感じられる、この時期ならではの句。白田さん―春の花や新緑の色合いを絵の具に例える目線が面白い。たっぷりと彩りを重ねていく神の絵筆は自由闊達だ。村井さん―「春炬燵」という季語を結句に据え、のんびり過ごす生き方を肯定するように詠う。穏やかな日常が垣間見えるようだ。

【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）

Local News

地域おこし協力隊
坂井　将基

4月1日付けで、茨城町地域おこし協力隊に着任しました。坂井将基です。

私は静岡県浜松市出身で、これまでは建設業の現場監督として、工程管理や現場内の安全管理を行っていました。

今回着任したきっかけには、茨城町でメロン農家を営む祖父の存在があります。昔からメロンをはじめとした様々な美味しい農産物をいただいていましたが、最近は町全体で農家の高齢化に伴う担い手不足が大きな課題になっていると知りました。

そこで、業種は異なりますが、建設業で培った自身の経験をもとに新しい視点やアイデアを取り入れたメロン農業を目指していきたいと考え、地域おこし協力隊に応募しました。

SNS等を通じて、地元特産品としてのメロンの魅力を広く発信するなど、茨城町の農産物をより多くの方々に知っていただくための活動に一生懸命取り組んでいきたいと思います。

皆様どうぞよろしくお願いします。

【問合せ先】
秘書広聴課
☎029（291）8802（直通）

すこやかニュース

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です
～ 歯周病から歯を守ろう ～

歯周病は、歯を支える歯ぐきなどに炎症を起こす病気です。歯と歯ぐきのすき間についた汚れ（歯垢（こう））のなかに含まれる歯周病菌が原因です。

初期の段階では自覚症状に乏しく、本人の気づかぬ間に進行している場合も少なくありません。重症化すると、歯が抜け落ちてしまうだけでなく、心疾患や脳疾患のリスクを高め、糖尿病を悪化させるなど、全身の健康に影響していきます。また、妊娠中の方の場合は、早産や低体重児出産のリスクを高めると言われています。

次のような症状はありませんか？

- 歯ぐきがむずがゆい
- 歯みがきやフロスを使うと出血する
- 口の中がネバつく
- 歯がしみる
- 歯と歯の間に食べものが挟まりやすい
- グラグラする歯がある

いくつか当てはまる場合は、**歯周病の可能性**が考えられます。
早めに歯科医院を受診することをおすすめします。

歯周病の予防

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることです。白くてネバネバした歯垢をそのままにしないように、食後に歯みがきをする習慣をつけましょう。また、歯科医院での歯面清掃もおこなうと、より確実に予防できます。

○食後の歯みがき

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは取り除けないため、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用すると効果的です。歯ブラシは歯に強く当てず、１か所につき10～20回ほど磨くようにしましょう。

○歯科医院での歯面清掃

かかりつけの歯科医をみつけて、少なくとも半年に一度、歯面清掃を行うことをおすすめします。万が一、歯周病になっていた場合でも、定期的に歯科受診をしていれば早期に発見でき、治療へとつなげることができます。

その他、喫煙やストレス、食生活といった生活習慣も歯周病に関係します。禁煙や十分な休息をとること、ストレスを溜めない過ごし方をするなど生活習慣を見直しましょう。

茨城町では、次の年齢の方に検診費用の助成をしています。
▶対　象　令和６年度　40歳・50歳・60歳・70歳となる方
（ただし、現在むし歯や歯周病等の歯科疾患治療中の方、総義歯・歯のない方は対象外）
▶費　用　無料

対象者には５月下旬に受診券を送付する予定です。お手元に届きましたら、ぜひ、この機会にお受けください。なお、協力歯科医院については、受診券裏面の協力歯科医院をご覧ください。

この機会にかかりつけ医をもち、ご自身の歯と口の健康を守りましょう。

【問合せ先】健康増進課　☎029−240−7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内