

文芸

《短歌》

○桐咲くや鳳凰伝説あるという落ちたる蕊の甘き残り香
小堤美智子(小堤)
●新緑が心地いいねと足止めて鳥のさえずり川のせせらぎ
高見 英子(大戸)
●散歩の人きれいな庭と大絶賛うれしくなってお茶でもどうぞ
大場 邦男(長岡)
各地から花の便りに誘われて集う我らは蝶の類ぞ
内田 理(長岡)
可愛いなー横断歩道を上げて元気に渡る新一年生
河野 久子(網掛)
手さぐりで部屋の明かりを灯すときふとフリージアの香に癒されし
中島三千代(桜の郷)
時を超え紫式部愛でし藤いまま変わらず春をいろどる
白田 美鶴(網掛)
ひと言で夜風の淵へ落ちるような言葉が出ない夫は気付かぬ
佐藤よし子(谷田部)
百キロもはなれた空が赤かったそれは東京三月十日の
平本 裕男(小幡)
ロープウェーゆつくり進む筑波山若葉が香る青田広がる
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)小堤さんー中国で桐は、立派な王が位する鳳凰が現れ止まる神聖な植物とされてきた。蕊の甘い香がそんな鳳凰伝説を現代に引き寄せる。高見さんー新緑を愛でる者には心地よさ、ともに鳥の声や川の音を聞かせる。視覚のみでなく聴覚にも訴える季の輝きを詠む。大場さんー実直な人柄が思われる。手入れの行き届いた庭でのティータイムはかけがえないひと時である。

《俳句》

○よみ書いて百才人生初夏光り
田口 正子(南川又)
●塩飴を一つ頬張り草を引く
浦井 正子(宮ヶ崎)
●バラ手入れ園長棘とたたかえる
中島三千代(桜の郷)
甘き香や白つつじ咲く生家かな
佐藤よし子(谷田部)
雨の音子守唄にし燕の子
野口 秋夫(上石崎)
ウグイスが鳴けば癒され気持ちよし
富田 満男(小幡)
傘寿とて夢も残りし月おぼろ
村井 孝子(長岡)
夏きたるコケシのようなネギ坊主
平本 裕男(小幡)
沼の端蟬蛭つまみ出す童かな
小堤美智子(小堤)
風神のすがすがしや笑み若葉
白田 美鶴(網掛)

(評)田口さんー含蓄のある言葉選びと若々しい感性が持ち味の作者。百年の年月を重ねた今こそ「初夏」の明るさを端々しく詠う。浦井さんーこれも夏の風景だ。リズム良く整えられた句で炎天下の草抜きをやり遂げるための知恵を詠む。塩飴を燃料の如く口に含む姿が良い。中島さんーバラの棘は鋭く、ふいに傷をつてくる曲者。手入れをしようと向き合う姿を「たたかう」と表現するユーモアが光った。

【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 (092) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
029 (240) 7126 (直通)

すこやかニュース

暑い夏

熱中症の予防は普段の生活から！

7月になると梅雨も終わりを迎え、暑さが本格的になります。特に熱中症への注意が必要です。

熱中症の予防に限らず、健康に過ごすためには、バランスの良い食生活や十分な睡眠・休息など、規則正しい生活を心がけることが重要です。暑い季節こそ、生活習慣の改善や体調管理にご留意ください。

基本は普段からの規則正しい生活

食事・睡眠・休息を意識して生活

- ・肉や魚、野菜をしっかり食べて、たんぱく質とビタミンをバランスよく摂りましょう。
- ・睡眠不足の場合は、運動をした際の体温が高くなり、汗の量も多くなり、体温の調節機能が低下します。
- また、快適に眠れる室温の上限は28度と言われています。冷房などを適切に使用し、夜間の睡眠環境を整えましょう。
- ・体調不良時や疲れがたまっていると、きにも熱中症に注意が必要です。休息をとり体調を整え、暑さへの備えを万全にしましょう。

特に熱中症予防に効果的なこと

- ①暑さを避ける
- ・暑い日の無理な外出は控える。
- ・直射日光を避け、日陰で過ごす。
- ・日傘や帽子で、頭部を直射日光から守る。



- ・接触冷感の衣服や冷却グッズを活用する。
- ・屋内では冷房を使用し、室温を28度以下にする。

②こまめな水分補給

- ・のどが渇く前、暑い場所に行く前に水分補給をする(軽い脱水時にはのどの渇きを感じないため)。

- ・暑い日にはじわじわ汗をかくので、身体活動の強度に関わらず、こまめに水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分を摂取する。加えて、発汗量に見合った水分摂取を心がける。麦茶やスポーツドリンク(糖分量に注意)でナトリウム類を摂取する。



熱中症かな？と思ったら

高温の環境で、めまい・頭痛・嘔吐・筋肉のけいれんなど、熱中症を疑う症状がある場合は、涼しい場所に移動して体を冷やし、水分補給をしましょう。

水分補給ができない、呼びかけへの反応が鈍い(意識の混濁がある)場合などは、救急車を要請することも視野に入れ、すみやかに医療機関を受診しましょう。

もしものときのために、暑い日の屋外の作業などの際は、あらかじめ誰かに声をかけておきましょう。

【問合せ先】健康増進課

029 (240) 7134 (直通)

花のボランティア

茨城町ハッピーガーデンが涸沼自然公園の花壇を植え替えました

涸沼自然公園で開催中の「第14回ひめまあじさいまつり」に向けて、茨城町ハッピーガーデンのメンバーが公園内花壇の植え替えを行いました。

色とりどりの花とあじさいで彩られた公園が、皆様をお出迎えします。ご来場をお待ちしています！

メンバーが花壇のデザインから植え替えまで行いました！



私たちと一緒に活動してくれるメンバーを募集しています！

茨城町ハッピーガーデンでは、ボランティアメンバーを募集しています！お花が好きな方や花壇づくりなどに興味のある方は、ぜひ私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。花壇づくりのほか、花に関する講習会や研修視察、花の知識が豊富なメンバーとの情報交換会などを開催しています。

「今までは花とあまり触れ合ってこなかった……」「花の知識には自信がなくて……」という方も大歓迎です！

私たちと一緒に、茨城町を花いっぱいのまちにしましょう！

【問合せ先】 Happy Gardenプロジェクト事務局 (秘書広聴課 協働推進グループ内)
029-219-8802 (直通)

桜の郷コミュニティセンター

フリースペースの利用について

桜の郷コミュニティセンターでは、施設の一部をフリースペースとして開放しています。主に、学生の学習スペースとして開放しますので、ぜひご活用ください！

フリースペースとしての開放スペース

- ①ロビー・ラウンジ
- ②コミュニティサロン (和室使用中は利用不可)

▶開放時間

午前9時～午後5時

▶休館日

毎週月曜日及び木曜日
※祝日にあたる場合はその翌日

▶注意事項

- ・小学生以下のご利用の際は、保護者同伴のもとご利用ください。
- ・当施設のフリースペースは、学生の学習スペースとしての利用を優先としています。
- ・グループでの利用は4名以内とさせていただきます。

その他の注意事項や開館日など、詳しくは町ホームページをご確認ください。

【問合せ先】 桜の郷コミュニティセンター 秘書広聴課 協働推進グループ
029-219-0044
029-219-8802 (直通)



②コミュニティサロン

