

文芸

《短歌》

○午前五時雨戸手繰れば真向いに
今日を選んだガーベラの赤
中島三千代(桜の郷)

●老いと言つことは少し先に
今の元気を我が物とする
二宮不二子(大 戸)

●ボケ防止に始めし舞の稽古日は
白足袋履く度背筋が伸びる
大野 友子(城之内)

暑さにも寒さにも耐えてアスリー
トただひたすらにパリを目指しぬ
浦井 正子(宮ヶ崎)

災害や戦争ガレキに埋もれたる
家族の絆捜す人居て
河野 久子(網 掛)

出来なかつた事が出来るようになる
孫でなくなるこ増えゆく私
佐藤よし子(谷田部)

鉢に咲くクリスマスローズ蜂見
つけ次から次へと花傾けり
大場 邦男(長 岡)

初物を食べるに惜しい絹さやの
翠の命 頂く幸せ
内田 理 長 (岡)

果てしない三十一文字の草原に
咲いた花たち摘まずに愛でる
白田 美鶴(網 掛)

バス停のベンチにポツンと待つ
娘 母かと紛う杖持つ姿
小堤美智子(小 堤)

〔評〕中島さん「今日を選んで」咲いた赤い
ガーベラ。咲くか咲かないか、花にも選ぶ意思が
あったのだ。花への愛が大きな発見を誘った。二
宮さん「今 作者は自分で認める三元氣」その
余裕が老いすることへの柔らかな挑戦を生んだ。
「少し先に」に作者らしさが滲み出る。大野
さん「見、優雅な舞ではあるが、その練習には
厳しいものがあると聞く」「背筋が伸びる」とい
う具体で結句に思いを絞り込んだ。

4首(句)目からは初句の第音の五十音順
に掲載しています。

《俳句》

○涼風や片麻痺の姉髪染める
佐藤よし子(谷田部)

●桑の実を鳥食べきれず道の染み
小堤美智子(小 堤)

●田を巡るすくすく生育青田かな
片岡 忠彦(長 岡)

朝日受く若葉に小さき実のありて
村井 孝子(長 岡)

雨止んで喜ぶ顔に涙ぐむ
富田 満男(小 幡)

梅雨入りや紫陽花しつとり白雨あと
高見 英子(大 戸)

鳴き交す我世来たりと不如帰
内田 理 長 (岡)

人も減りさらにはたるも減りにけり
白田 美鶴(網 掛)

目に映る移ろい早き栗の花
野口 秋夫(上石崎)

若鮎の跳ねて清しき水の音
浦井 正子(宮ヶ崎)

〔評〕佐藤さん「軽やかな初句に続く「片麻痺」
で読み手を引き込み、ゆるりと流れる「ヘアカラー」
の時間を印象付けた。夏の涼と穏やかな空気が
伝わる。小堤さん「たわわに熟した桑の実は、鳥
にとつてのこちぞうだ。食べきれぬほどの豊作の喜
びと、道の染みと消える口惜しさとうまく同居
した句へ昇華した。片岡さん「農業の実体験を
潑刺と詠む作風が持ち味の作者。まるで我が子
を見るような眼差しが素敵だ。」

〔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)

すこやかニュース

健康診査は

毎年受けることに意味があります！

町では、健康診査（生活習慣病予防
健診・特定健康診査・後期高齢者健康
診査）を実施しています。

皆さんは、健康診査を毎年受けてい
ますか？

健康診査の受診控えは要注意！

「けんこうリンク」が実施した健康
診査の実績を見ると、新型コロナウイルス感
染症の流行以前、**2年間（平成
30年～令和元年）**続けて健康診査を受
診していた方のうち、およそ**3割**の方
が、その後**3年間受診せず、受診控え**
が習慣化している可能性があります。
なぜ、健康診査を受けなくなってい
まったのでしょうか？
「行くのが面倒になった」「コロナの
感染が怖い」「予約が面倒」など、理
由は様々かと思いますが、一番の要因
は、自覚症状がなく、健康だと思つて
いるうちは健康診査を受けるメリット
に気づきにくいという点でしょう。
健康診査を毎年受け続けるメリット
は、次のようにたくさんあります。

健康診査を受け続けるメリット

- ①現在の身体 の状況 を把握 できるので、
病気の 予防 や、日頃 の生活 習慣 を見
直す きっかけ になる。
- ②過去の 結果 と比較 し、経年 管理 する

ことで、身体 の変化 や生活 習慣 改善
の効果を、数値 で確認 できる。

③健康 診査 の結果、病気が 見つかった
も早期 発見 である ことが多く、長期
の入院、治療 による 身体 や家計（医
療費）の負担 が軽くなる。

④症状 が現れて から病院 に行くと、病
気が 進行 してしまつて いる ケース が
多い。

※高血圧・高脂血症・糖尿病などの
生活 習慣 病といわれて いる 病気は、
自覚 症状 がほとんど ない ことが多
い 病気 です。

茨城町では、6月から健康診査が始
まりました。国民健康保険や後期高
齢者医療制度に加入している方には、5
月中旬に受診券を送付しています。
健康診査を集団健診会場で受ける場
合には、予約が必要です。事前予約を
することで、健診会場内の混雑・待ち
時間の解消にもつながっています。

5年後、10年
後も元気に暮ら
すために、毎年
健康診査を受け
ましょう。



【問合せ先】健康増進課

☎029(240)7134(直通)

楽しく運動
して介護予防

お住まいの地域に

シルバーリハビリ体操指導士 を派遣しています！

町内では、ゆうゆう館をはじめ、地域の公民館やコミュニティセンター
など、約 40 か所でシルバーリハビリ体操教室が開催されています。町シ
ルバーリハビリ体操指導士会が体操を指導し、体操の普及活動を通じて、
地域の介護予防を推進しています。

シルバーリハビリ体操とは

特別な器具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも出来る介護予
防に役立つ体操。立つ、座る、歩くなどの日常動作の訓練にもなる体操と、
筋力をつける体操・筋肉を伸ばして柔軟性を高めるための体操で構成さ
れています。起立で行う体操、椅子に座って行う体操、床に座って行う
体操、寝て行う体操などがあります。

高年者クラブなどの団体や、地域で開催されるイベント等にシルバーリ
ハビリ体操指導士を派遣しています。体操のやり方、その体操が身体 のど
の部分に効果があるか、初めての方にもわかりやすく指導を行います。

お住まいの地域での健康づくり、介護予防のために、ぜひシルバーハ
ビリ体操をご活用ください。



腰痛予防のストレッチ



説明しながら体操をする様子

講師派遣は無料で行っています。日時、開催場所を決定し、長寿福祉課に「指導士派遣申請書」を
ご提出ください（様式は窓口でお渡ししています）。

【申込・問合せ先】長寿福祉課 ☎029-291-8407(直通)

企業版ふるさと納税にご協力をお願いします！

企業版ふるさと納税とは

企業版ふるさと納税は、企業の皆様が、国に認定された地方公共団体の行う地方創生プロジェクトに対
して寄附をした場合に、税制上の優遇措置を受けられる仕組みです。町では、令和4年度から本制度に取
り組んでおり、これまで延べ6社から合計380万円のご寄附をいただいています。

企業の皆様は、是非この制度を利用して、当町の地方創生に向けた取り組みへの応援をお願いします。

▶企業版ふるさと納税のメリット

寄附額の6割に相当する額の税額控除の特例措置と、地方公共団体に対する損金算入措置による軽減
効果（約3割）と合わせて、**最大で寄附額の約9割に相当する税額の軽減が可能**です。

また、ご寄附いただいた際には、町ホームページなどで企業情報を掲載させていただきます。

▶ふるさと納税を活用できる事業

- (1) 結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業
- (2) 茨城町での雇用を創出する事業
- (3) 茨城町への新しいひとの流れをつくる事業
- (4) 時代にあった地域をつくり、安心な暮らしを守るとともに、地域と地域を連携する事業

▶留意事項

- (1) 本社が所在する地方公共団体への寄附は、本制度の対象となりません。
(茨城町への寄附は、茨城町外に本社のある企業が対象となります)
- (2) 寄附額は1回当たり10万円以上が対象となります。
- (3) 寄附を行うことの代償として、経済的利益供与は禁止されています。

【問合せ先】地域政策課 ☎029-215-8003(直通)



詳細はこちら