

文芸

《短歌》

○金木犀香る季節は短くてゆつくりと来て足早に去る
中島三千代(桜の郷)

●光源のように輝く名残り茄子
天に土壤に恵まれ実る
佐藤よし子(谷田部)

●若くして戦火に逝きし我が母を
遙かに偲ぶその手のぬくもり
大森 欣子(駒場)

●秋空に真つ直ぐ伸び咲く彼岸花
パラグライダーと源氏川に
高見 英子(大戸)

●柿実りぎいぎい騒ぐモズの声
私は見とれ追うことを忘る
平本 裕男(小幡)

●黄金色したキャンパスを一駒ずつ
塗り替えてゆくコンバインなり
大野 友子(城之内)

●強くなる為の負けなり一を知り
藤井将棋士貫禄も出て
大場 邦男(長岡)

●日短しあれやこれやの雑用を終
えて柚子湯の仕舞風呂
浦井 正子(宮ヶ崎)

●役目終え友への便りポストイン
空見上げれば月が微笑む
内田 理(長岡)

●レストランの窓から眺むる溜沼
湖は光まぶしくしろがねを増す
小堤美智子(小堤)

(評)中島さん「移ろいゆく今年の秋をたっぷり」と下の句に収めた。比喩が言い得てお見事。短歌は比喩の文学だと今さら納得する。佐藤さん「秋の日に艶やかに照る茄子を「光源のようだ」とたとえる。去りゆくものへの哀感が溢れる。大森さん「戦争で亡くなられた母を偲ぶ。記憶の中の温もりは生涯忘れない」と高見さん「源氏川に咲く彼岸花の見事さ。平本さん「下の句に素直な気持ちを表した。

4首(句)からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

《俳句》

○秋夜長積読手にし安堵かな
高見 英子(大戸)

●彼岸花歌口ずさむサントワマミ
諸川 恵子(駒場)

●どの風も受け流しをり秋桜
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●秋来たるすずめが騒ぐ田んぼかな
平本 裕男(小幡)

●言ふことをきかぬ手足に栗届く
中島三千代(桜の郷)

●木の葉髪手に絡みきてうらがなし
小堤美智子(小堤)

●新米の香りほのかな塩むすび
浦井 正子(宮ヶ崎)

●満開の菊鉢見つめ秋祭り
富田 満男(小幡)

●蚯蚓鳴く弱音を吐かぬ母の庭
村井 孝子(長岡)

●実を育て地豊に尽くすや落葉かな
白田 美鶴(網掛)

(評)高見さん「読書家と見える作者だからこそ「積読」も増える。その山をやっと崩せる「安堵」の顔が軽妙。秋の夜長を楽しんでほしい。諸川さん「秋の物悲しさを情感豊かに詠む。結句をシヤンソンの名曲で締める感性が光る。「愛しい人よ、あなたなしでは」と彼岸花が歌う意味が胸に迫った。鳥羽田さん「コスモスが咲き揃う季節。しなやかに受け流し、在り続けることもまた美しきだ。

【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：〒311-1319-2
茨城町小堤10080
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)

すこやかニユース

「ヒートショック」にぜひ注意ください！

ヒートショックとは？

急激な温度差によって起こる体調トラブルをさします。

ヒートショックはなぜ起るのか？

主に、家の中の温度差によって起こることがわかっています。
特に注意が必要なのは、冬場の入浴です。寒い脱衣所などでは、血管が縮んで血圧が急上昇しますが、浴槽の温かい湯につかると今度は血管が広がり、反対に急激に血圧が低下してしまいます。

一連の入浴行動において、血圧が急激に大きく変動することで、血圧上昇による心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしやすくなってしまいます。また、血圧低下によるめまいやふらつき、意識消失による転倒や溺死を招くおそれがあります。

ヒートショックが起きやすい場所

極端な温度差がある場所
(冬場の冷え込んだトイレ、洗面室や脱衣所、浴室など)

ヒートショック予防のポイント

①入浴前に脱衣所や浴室を暖め、部屋の温度差をなくしましょう
脱衣所は小型の暖房器具などを使用し、浴室は浴槽のふたを外す、シャワーから給湯するなどして空間を暖めましょう。

②こまめな水分補給をこころがけましょう

脱水等を防ぐため、入浴前はしっかりと水分を補給しましょう。
③食後すぐの入浴や、飲酒後、薬を飲んだ後の入浴は避けましょう
食後に血圧が下がり過ぎる食後低血圧や、飲酒による一時的な血圧の低下に注意が必要です。アルコールが抜けるまで入浴はしないようにしましょう。

④入浴する前に家族などに一声かけて、意識してもらいましょう
入浴中に体調の悪化等の異変が起きた場合は、周囲の人にいち早く発見してもらうことが重要です。家族が遠方の場合、入浴前後にメールで安否を伝えるのもよいでしょう。

⑤お風呂の湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
湯温が高い場合や長湯は、心臓への負担がかかります。また、高体温等による意識障害を起こす可能性があります。長時間の入浴は避け、浴槽から出るときはゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

高齢の方に多いヒートショックですが、血圧や血糖値が高い方などにも注意が必要です。本人だけでなく家族や周りの方も一緒に、無理せず安全に配慮した住まいの環境、習慣づくりを始めましょう！

【問合せ先】健康増進課
029(240)7134(直通)

第3回 あなたの短歌・俳句を

イオンタウン水戸南に展示しませんか

イオンタウン水戸南にて、町の皆さまからご応募いただいた短歌・俳句を期間限定で展示します。短歌や俳句がお好きな方だけでなく、はじめて創作にチャレンジされる方も大歓迎です。

「広報いばらき」の紙面を飛び出して、皆さまの力作をお待ちしています。
▼応募要件
茨城町在住の方の作による「冬」を題材にした未発表の短歌・俳句 ※それぞれ一首、一句のみ(複数投稿の場合、最新のもののみが展示されます)

▼応募期間
12月1日(日)～12月25日(水)
※郵送及びFAXの場合、消印や受信日が期間内のものに限りません。

▼展示期間
2月17日(月)～3月17日(月) ※予定

郵送先 〒311-1319-2 茨城町小堤10080
茨城町秘書広聴課
「広報いばらき」イオンタウン水戸南展示係 宛
FAX 029(292)6748
「広報いばらき」イオンタウン水戸南展示係 宛
※通常の投稿と区別するため、宛先をお間違えないようご注意ください。

▼その他
・期間中に投稿いただいたすべての方の作品が展示されます。
・(展示の際に、投稿いただいた短歌・俳句から各三作品ずつ選評を行います。また、不適切な表現等がある場合は展示されることがあります)
・展示の際には、「名前」と「お住まいの地区」が合わせて掲示されます。
・応募された作品は今回の展示のみに使用し、他の目的には使用しません。
・詳細な展示場所については、今後の広報いばらきでお知らせします。

【問合せ先】秘書広聴課 ☎029(240)7126(直通)
協力：イオンタウン水戸南

国民健康保険、後期高齢者医療保険にご加入の方へ

ご安心ください
マイナ保険証^{※1}がなくても医療機関を受診できます
※1 マイナンバーカードに保険証の利用登録をしたもの

- 従来の保険証は、令和6年12月2日に廃止されますが、お手元にある保険証は、経過措置として記載されている有効期限まで使用できます。
- マイナ保険証を持っていない方**には、令和7年7月中旬頃、保険証の代わりに「資格確認書」が申請なしで交付されます。この資格確認書を提示することで、従来どおり医療機関を受診することができます。^{※2}
- ※2 マイナ保険証を持っている方には、申請なしで「資格情報のお知らせ」が交付されます。この資格情報のお知らせは、医療機関等のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が使用できない時、マイナ保険証と合わせて提示することで医療機関を受診することができます。

申請なしで資格確認書が交付される方(一部抜粋)

- ・マイナンバーカードを持っていない方
- ・マイナンバーカードを持っているが、保険証の利用登録をしていない方
- ・マイナンバーカードの電子証明書の更新を忘れた方^{※3}

※3 電子証明書の更新を忘れた場合でも、有効期限から3か月間はマイナ保険証が使えます。



【問合せ先】保険課 ☎029-240-7113(直通)