

## 文芸

### 《短歌》

○早苗饗や「田の神様」に苗供え豊作祈り盃交わす  
片岡 忠彦(長岡)

●早朝の庭に春告げ鳥が来て清んだ鳴き声霧の中から  
河野 久子(網掛)

●苗だしもやとと終わりし農閑期今度は真夏じゃが芋が待つ  
平本 裕男(小幡)

喜寿迎えふり返りみて我が心すべて悔いなし感謝あるのみ  
諸川 恵子(駒場)

軒先に長旅終えて飛来する無事祝うかにツバメ囀る  
大野 友子(城之内)

花は咲き散りてまた咲く花暦赤紫の夏告げアザミ  
白田 美鶴(網掛)

花店のあじさいの花所狭し新しい顔色ひなだんに  
小堤美智子(小堤)

ぴかぴかに磨き上げられ田の面今か今かとその時期を待つ  
内田 理(長岡)

本年も美味しかったと大絶賛衣薄目にたらの芽天麩羅  
大場 邦男(長岡)

まつさらな防犯ブザーを揺らしつつ一年生が跳ねながら行く  
中島三千代(桜の郷)

(評)片岡さん―田植えを終え田の神を送る行事である早苗饗。古き良き日本の伝統文化と共在る作者の生活が句に凝縮された。河野さん―静けさと早朝の少し肌寒い空気という冷たさ。一日が始まる気配と春の訪れという温かさ。両者が共存しているように感じられる。平本さん―農家の日常を感じとれる。これまでの疲れを癒し、万全の体調で次の作業に臨んでほしい。

4首(句目からは初句の第二音の五十音順に掲載しています)。

### 《俳句》

○鉄線花凜と上向く細き筋  
村井 孝子(長岡)

●雨ガエル水蓮の葉に座禅かな  
諸川 恵子(駒場)

●初夏の空続く向こうにガザがある  
小堤美智子(小堤)

お芽出たし卯月皀月の若葉かな  
白田 美鶴(網掛)

新緑の雑草みつめ一呼吸  
富田 満男(小幡)

小さき手であさがおの種三つ蒔く  
佐藤よし子(谷田部)

花散らし椿が描くアートかな  
内田 理(長岡)

春風に髪を束ねる指愛し  
高見 英子(大戸)

牡丹の咲く待つ長さ散る早さ  
中島三千代(桜の郷)

山々や遠く近くに藤の花  
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)村井さん―鉄線花はクレマチスの別称。花言葉のつは「精神の美」。外見だけでなく内面も凛とした素敵な人であった。諸川さん―カエルがじっと動かない様子を座禅に例えた。その風景を眺めながら静かな時間を過ごした。小堤さん―初夏の空の広がりと、その先にあるガザという地に想いを馳せる。遠い場所かもしれないが決して違う世界の出来事ではない。

### 《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…〒311-3102  
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

### いよいよ夏本番！

## 熱中症に気をつけましょう

7月になるとはじめとした梅雨が明け、暑さが本格的になります。この時期は、特に熱中症に注意が必要です。

熱中症は、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます。誰にでも起こりうる可能性があります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。熱中症予防の3つのポイントを意識して、体調の変化に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。

### ★熱中症予防のポイント

#### ①食事・睡眠を意識して生活しましょう

- ・食事は1日3食しっかり食べる。
- ・たんぱく質が多く含まれる肉・魚・豆類やビタミン・ミネラルが豊富な緑黄色野菜を意識して取り入れ、バランスの良い食事を心がける。
- ・睡眠不足は熱中症のリスクを高めるため、エアコン等を使用し、夜間の睡眠環境を整える。

#### ②こまめに水分補給をしましょう

- ・「のどの渇きを感じる前」に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安にして、起床後、入浴前後、就寝前、食事と食事の間(10時・15時頃)は必ず水分補給をする。



・大量に汗をかいた時は経口補水液やスポーツドリンク等で適度に塩分も補給する(飲みすぎには注意しましょう)。  
※利尿作用のある、カフェインやアルコールは避ける。

#### ③暑さを避けましょう

##### 室内環境の工夫

- ・エアコン等を使用し、温度をこまめに調節。部屋の温度は28℃を超えないように、湿度は70％を超えないように、チェックする。
- ・遮光カーテンやすだれを使用し、直射日光を防ぐ。

##### 外出時の工夫

- ・暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動する。
- ・日傘や帽子を活用し、直射日光を避ける。帽子は通気性がよく、つばの広いものを着用する。
- ・吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。



### ☆熱中症かなと感じたら

めまいや立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、体のだるい等の症状があり、熱中症かなと感じた時には、涼しい場所へ移動して、首筋・脇の下・太ももの付け根を冷やし、冷たい飲み物で水分と塩分を補給してください。

自力で水分の摂取ができない時や意識がはっきりとしない時はすぐに救急車を呼びましょう。

【問合せ先】健康増進課  
029(240) 7134(直通)

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方  
▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚  
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、郵送・FAX・電子申請等でお申し込みください。  
※スペースによって、掲載できない場合もあります。

【応募・問合せ先】秘書広聴課 029-240-7126(直通)  
FAX: 029-292-6748

まちかどレポート

## 茨城町クラシックコンサート開催

レポーター

照沼 一美(秋葉)



春彼岸の3月22日、まるで5月の連休のような暖かい日差しと、時折吹く風が心地よい午後。茨城町クラシックコンサートが茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」視聴覚室において、静かに開催されました。

コンサートは、渡辺奈緒子さんによるピアノ演奏、ドビュッシー作曲の「夢想」でスタートしました。続いて、沼田敦子さんによるヴァイオリン演奏、瑠亜寿美さんのソプラノ独唱と、どこかで聞いたことのあるクラシックの名曲が心地よく続きます。

今年は偶然、ヨハン・シュトラウス2世の生誕200年の節目になっており、その旨を出演者にお話したところ、「美しき青きドナウ」、「春の声」の2曲をプログラムに取り入れていただきました。

プログラムも佳境に入り、おなじみの茨城町しじみ合唱団によるコーラスです。滝廉太郎の「花」をはじめ6曲を披露しました。フィナーレは来場者を含めて「ふるさと」を合唱して終了しました。

会場は70人の来場者で満席になりました。中には小美玉市、東海村からお越しいただいた方もありました。本企画が成功したか否かの批評は、お客様と演奏者の判断にお任せします。

今回は実行予算ゼロ・出演料ゼロ、そして入場料ゼロのコンサートでした。初めてのコンサートをプロデュースした私・照沼一美の八十五歳の挑戦でした。

## 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する「第15回ひぬまあじさいまつり」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。カラフルな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！



毎回、メンバーが花壇のデザインから植え替えまでを行っています！

## わたし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！お花が好きの方や花壇づくりなどに興味がある方は、ぜひ私たちと一緒に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の開催、メンバーとの情報交換や花苗のおすそ分けなど、花好きならではの活動をたくさん行っています。「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！町外の方も参加できますので、お友達を誘って、ぜひ参加してみてください。私たちと一緒に茨城町を花いっぱいのにまにしましょう！



メンバー登録は町HPまたは下記問合せ先へお気軽にご連絡ください！

【問合せ先】Happy Gardenプロジェクト事務局(秘書広聴課 秘書広報・協働推進グループ内)  
029-291-8802(直通)