

「こころ」疲れていませんか？

春は生活環境が大きく変わる季節です。環境の変化によるストレスや疲れがピークに達し、大型連休で緊張が緩み、気分の落ち込みがみられることがあります。いわゆる「五月病（適応障害・軽度のうつ病等）」と言われるものですが、放っておくと重症化することもあるので注意が必要です。

五月病の症状とは？

からだのサイン	こころのサイン	行動のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない（不眠） ・疲れる ・食欲がない ・頭痛 など	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が落ち込む ・なんとなく不安 ・何もしたくない など	<ul style="list-style-type: none"> ・人と会いたくなくなる ・遅刻や欠勤が増える ・好きなことに興味がわかなくなる など

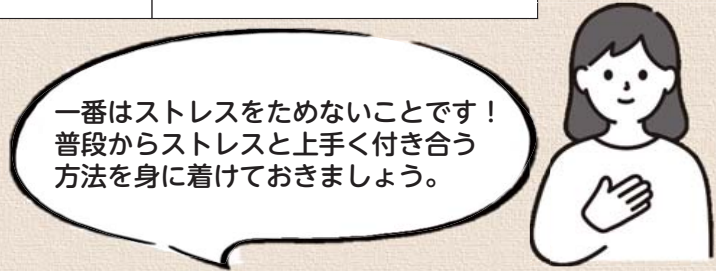
予防のポイント

- 睡眠の質を上げ、しっかり休養する
- バランスのとれた食生活を意識する
- 継続できる運動を取り入れる
- リラックスできる時間をつくる
- 人と話す、相談する

何も楽しめない（休日も楽しめない）、眠れない状態が2週間以上続く場合は、医療的なケアが必要である可能性が高いため、専門機関の受診をおすすめします。

健康増進課では、こころとからだの健康相談（事前予約制）を実施しています。お気軽にご相談ください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）



- 課長級**
- ▼秘書広聴課長 中村 清士
 - ▼事務課長 長谷部 隆行
 - ▼長寿福祉課長 黒野 波美
 - ▼こども課長兼こども家庭センター長 小室 雅明
 - ▼保険課長 岡野 清
 - ▼商工観光課長 大山 貴行
 - ▼下水道課長 長洲 吉典
 - ▼学校教育課長 立原 一仁
 - ▼議事事務局長 渡辺 訓
 - ▼消防本部消防次長兼予防課長 大倉 栄一
 - ▼消防本部総務課長 山口 勝紀
- 新規採用者**（7人 内は所属名）
- ▼細谷 和就（秘書広聴課）
 - ▼赤津 和奏（総務課）
 - ▼深澤昂太郎（保険課）
 - ▼菅沼 仁美（学校教育課）
 - ▼藤枝 羽那（生涯学習課）
 - ▼長谷川 楓（消防本部）
 - ▼磯 一本（消防本部）

- 部長級**
- ▼町長公室長 菅谷 久巳
 - ▼保健福祉部長 関谷 邦治
 - ▼教育部長 藤枝 雅彦
 - ▼消防本部消防長 中山 勝典
- 人事異動**
- 4月1日付町職員の異動・退職および新規採用は次のとおりです。
- 【問合せ先】総務課 ☎ 029(240)7125（直通）
- 退職者**（7人 令和8年3月31日付 内は所属名・補職名）
- ▼柳澤 久子（保健福祉部長）
 - ▼江幡 光陽（消防本部消防長）
 - ▼岩間 雅子
 - ▼学校教育課長岡幼稚園主任教諭（学校）
 - ▼西山 美奈（保険課主幹）
 - ▼藤本 昂志（地域政策課主事）
 - ▼島田菜津美（長寿福祉課主事補）
 - ▼樋口 剛史（消防本部消防士）



文芸

《短歌》

○氷瀑を解けて流れる水の音大子の山に響きわたる
浦井 正子(宮ヶ崎)

●ねこやなぎ一折折りて道すがら春を届けに墓まで散歩
大野 友子(城之内)

●すずめたちにえさやりつづけ五年なりいまだなれずにはやくにける
平本 裕男(小幡)

（あの時は畑の中で震えてた）歌う仲間と黙禱したり
佐藤よし子(谷田部)

さあ帰ろりリーダーの声高らかに白鳥の群れ北へ飛び立つ
片岡 忠彦(長岡)

人生は独楽のようですフル回転すれば揺れ出しコトトリと止まる
白田 美鶴(網掛)

はてしなき地上の争いいつ終わる弥生の月は目と鼻塞ぐ
諸川 恵子(駒場)

花びらを糸に通して腕輪にと遊びし校庭遠き日のこと
小堤美智子(小堤)

春一番 吹いて追いかけて雨となり生き物すべて息吹きかえす
内田 理(長岡)

母国語でイランの子達の楽しげなおしゃべり響くシエルター内に
高見 英子(大戸)

（評）浦井さん「春近い袋田の滝を、水音を中心に描きながら、推移する映像も鮮やかに感じ取れる。広がりあるさわやかな叙景歌。大野さん「春を告げる愛らしい猫柳を見つけた。思わず親しい人の眠る墓に届けたいと足を延ばした。素直な愛の歌だ。平本さん「雀達の残念な気持ちがよく伝わってくる。ひらがな書きがぴったり。作者はきつと餌をやり続けているんだろう。」

《俳句》

○春一番花粉征え参上す
村井 孝子(長岡)

●君子蘭咲けり喜寿の誕生日
佐藤よし子(谷田部)

●梅咲いて花弁散らす春の風
富田 満男(小幡)

茨の芽やぶの中から蔓を張る
小堤美智子(小堤)

大手門くぐりて春の角櫓
高見 英子(大戸)

香り来る庭の片隅沈丁花
浦井 正子(宮ヶ崎)

東雲の鶯二度鳴き二度寝する
野口 秋夫(上石崎)

鈴なりの福来みかんや筑波旅
鳥羽田早苗(鳥羽田)

涙目とクシヤミ連発弥生かな
諸川 恵子(駒場)

春の星天の川沿い散歩する
白田 美鶴(網掛)

（評）村井さん「春の訪れの喜びと、少しの厄介さ」を表現。「参上す」により、その勢いが伝わるとともに、春番に対して愛おしさを感じた。佐藤さん「人生の一つの節目を迎えた喜ばしい日。君子蘭も静かに祝福しているかのよう。これからの日々も共に過ごしていくのだろうか。富田さん「春の情景をまっすぐに捉えた句。春の移ろいの早さを自然に表現している。何事も限りがあるからこそ美しいものだ。」

【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、**20日まで**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）

茨城町国際交流協会 「第2回 交流バスツアー」で国際交流

茨城町国際交流協会は、3月14日(土)に、第2回交流バスツアーを実施し、町消防本部や木村家住宅、ポケットファームどきどきを訪れました。参加者は36名で、そのうち外国人会員はラオスやフィリピン、ブラジル出身の17名でした。

町消防本部では、煙体験ハウスを使った訓練や消防車の見学をしました。また、AEDを使った救命講習も受け、貴重な体験になりました。木村家住宅では、江戸時代の脇本陣を見学しました。寄棟造の重厚な茅葺屋根で、格式を感じさせる建物でした。管理者の方から、維持・管理の苦勞をお聞きし、文化財を守ることに大変さも知りました。今回は、火災・救命の知識や貴重な文化遺産を知ることができたバスツアーでした。



消防本部にて



木村家住宅にて

【茨城町国際交流協会 会員募集】

国際交流に興味・関心がある方は、ぜひ一緒に活動してみませんか。また、活動の見学もできますので、皆さまのご連絡お待ちしております。



茨城町国際交流協会 HP

【申込み・問合せ先】茨城町国際交流協会 ☎ 029-219-0044（直通）
地域政策課 ☎ 029-215-8003（直通）