

熱中症予防は自己管理が肝心！

熱中症は7月、8月の真夏の時期ばかりではなく、5月、6月や9月にも発生しています。5月でも、急に暑くなったときなど、身体がまだ暑さに慣れていないことから熱中症を引き起こしてしまうことがあります。

熱中症は、屋外で起こるものだと思っていませんか？ 熱中症で救急搬送された方の半数以上は**屋内**で発症しています。また、50歳以上の熱中症で入院された方の半数以上は、**日常生活をしている最中**に発症しています。家の中にいるから熱中症にならないというのは、大きな誤解です。

熱中症は誰でも危険！
油断大敵です



クーリングシェルターについて
詳しくはこちらから→



日常生活での注意点

室内の温度上昇を抑える

普段の生活では、部屋を閉め切らないことが重要です。出来るだけ室内に風を通すようにしてください。二階建ての住宅では、一階の窓だけではなく二階の窓も開けて階段に風が通るようにすることも大切です。

緑のカーテンや葦簾（よしず）、簾（すだれ）などによって、建物の温度上昇を抑えることができます。夕方、植木に水をやることや打ち水をするこも、これと同じ効果があります。

涼しい服装で過ごす

家の中では、Tシャツやポロシャツ、ショートパンツなど、できるだけ涼しい服装で過ごすようにしてください。吸汗速乾性の素材でできた衣服は、着ていて気持ちのよいものです。また、外出するときには日傘や帽子を使うことも大切です。保冷剤を用いた冷却グッズも販売されていますので、それらを効果的に使うことも大切です。

クーリングシェルターを活用する

家の中では暑さをしのげない時は、気分転換を兼ねて町のクーリングシェルターに行ってみるのも一策です。

食事などで体調管理をする

日頃から三度の食事をきちんととり、体調管理をすることが大切です。前日の深酒、睡眠不足、朝食を抜くことなどは、熱中症を引き起こす原因になります。

熱中症は、自己管理で予防することができます。日頃から自身の生活環境や生活習慣に目を配り、暑い夏を健康に過ごしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひめまの杜 ☎029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/渡邊・清水

募入
居
集
者

募職
集
員



グループホームひめま ☎029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・田口

文芸

《短歌》

○お日様の光の香り閉じ込めて真
白きシートすばやくたたむ
高見 英子（大 戸）
●春の日に重いコートを脱ぐよう
に君がわたしを軽やかにする
白田 美鶴（網 掛）
●バツハとは小川のことサラサラ
と天空にふる音楽の雨
中島三千代（桜の郷）
●終わりに来ぬ戦いつく国々の犠
牲となりし民の悲しみ
大森 欣子（駒 場）
スローガンは「限界突破駆け抜
けろ」孫は赤組応援団なり
佐藤よし子（谷田部）
●楽しいにハンドル握る我が息子
運転マナーは父親ゆずり
浦井 正子（宮ヶ崎）
●唐突にミサイル落ちて戦争に
なつてゆくんだ地球のどこかで
河野 久子（網 掛）
●突然の店内放送どうしたの
つばめ闖入 笑顔に変わる
内田 理（長 岡）
●灯を消して眠りに入る束の間を
風に乗り来る蛙の声は
鳥羽田早苗（鳥羽田）
●窓からの川風受けてシニアらの
ヘルス体操ますます元気
大野 友子（城之内）

（評）高見さんさわやかな洗濯日和の幸福感を、
光の匂いと真っ白なシートで表現した。日の恵み
に包まれた眠りまで想像される。白田さん君へ
のやわらかな思いが、生き生きと実感できる比喩
だ。個性的な比喩が秀逸。相聞（そうもん）の気分
がたまたま歌。中島さん音楽の父バツハの名前
は、小川の意味。想像が羽ばたいて、その音楽を
宇宙からの雨音のように体感している。耽美的。
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》

○湯上りにくちなし匂う夜風かな
鳥羽田早苗（鳥羽田）
●五月空紅白の玉びよんびよんと
佐藤よし子（谷田部）
●たんぽぽや路傍に確と根を張つて
村井 孝子（長 岡）
●あめんば跳び税の行方を見失ふ
中島三千代（桜の郷）
●風薫る杜の都に学お孫
高見 英子（大 戸）
●十二橋指折り数え舟下る
浦井 正子（宮ヶ崎）
●田植え機やせわしげ走る千石田
片岡 忠彦（長 岡）
●田水引く月夜に蛙の祝い歌
野口 秋夫（上石崎）
●山藤や一房髪にハイチーズ
小堤美智子（小 堤）
●山笑ひ藤の簪揺らしけり
白田 美鶴（網 掛）

（評）鳥羽田さん火照った肌を夜風が触れくちなし
の香りを感じるという、感覚の重なりがとても心地よ
い。夏の夜のしっとりした情緒がある。佐藤さん近
年ではすっかり春の風物詩となった運動会。「びよん
びよん」という擬態語が生きており、子どもたちの元
気で軽快な動きが伝わる。村井さん注目されない場
所でも堅実に力強く生きる姿が、人間の生き方とい
なう。静かな揺るぎない力強さをひしひしと感じる。
【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）

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

生涯学習 そば打ち体験

レポーター

照沼 一美（秋 葉）

令和7年12月5日、秋葉区（区長 宇佐美武士氏）は、
令和7年度生涯学習移動教室として、生涯学習地区推
進委員の宇佐美信一氏を中心に、常陸太田市下宮河内
地区の「かなさ笑楽校」にて「そば打ち体験」を企画・
実施しました。参加者の中から、秋葉区でそば打ち同
好会を作りたいという意見が挙がり、令和8年3月、
区内の希望者10名で同好会が発足しました。
「秋そ葉同好会」と命名したこの会では、4月11日
に第1回のそば打ちを地区公民館で実施しました。そ
れぞれが指導者、それぞれが生徒です。「誰が生徒で
誰が先生か」と和気あいあいとした雰囲気の中、午
前10時から開始し、そば粉の配合から茹で上がりまで
を行いました。

当日は初夏ながらの天候に恵まれ、参加者は悪戦
苦闘しながら自分の手で打ったそばの味を堪能しまし
た。

今後、2か月毎に開催し、自主トレに励みながら活
動を楽しんでいきます。

