

福智町 金田短歌教室 詠草

隣保館・みのり句会

池田 一步選

祝膳に桃の一枝添へてあり
 春灯のひねもす点るかくれ宿
 誘ひ合ひ彼岸参りの姉妹
 稚恩院の鐘に咲き満つ桜かな
 耕せば土温かき足裏かな
 古里の歌を聞かせて三味線草
 有し日の至福吉野の花の露
 陽の空へ背すじ伸ばして葱坊主
 野に摘んで夫の命日蓮餅
 火の国の霞に久を惚ぶ旅

寺内ノブエ
 森 玲子
 白石 幸子
 小場 妙子
 丸山 鈴子
 吉田 弘
 安田 健一
 亀谷千恵子
 宇野八重子
 池田 駒女

福智町 金田公民館俳句教室

岩井 免童選

里に向く地蔵三体涅槃西風
 真青な空に疲れて椿落つ
 桜咲く大和ことはの美しき
 揚雲雀遅刻の児らを誰しけり
 春惜しむ鬼心仏心棲まはせて
 菜の花に鯉の蹴上ぐる水しぶき
 飯の世のあと幾たびの桜かな
 夜の団樂驚かされし春の雷
 尼寺やいと美しき花の色
 ゆっくりと花へ漕ぎ出す車椅子

日比生利子
 永尾喜美江
 建部三由紀
 松岡 萬枝
 香月 富子
 大井 良治
 長副美恵子
 迫田 昌子
 今井三千代
 花石かほる

方城句会

池田 一步選

春の水石に奏でて急ぐかな
 春雷や肺探りある内視鏡
 眠られぬ臍三更百首読む
 まなうらに蛇のるませり彼岸かな
 土筆籠囲みて語る昔かな
 青突く虫払ひつ草取り木瓜の花
 山笑ふロープウェイにゆられつ、
 花の杜寺歴惚びつ巡りけり
 通院の足ひるませて春の雪
 兩岸の菜の花分けて河流れ

選者
 松本美根弥
 藤井取之介
 野村 鈴子
 白石 凡子
 渡辺 一枝
 白石 鶴代
 尾崎 和子
 永末 公恵
 杉 フジエ



福智町 金田短歌教室 詠草

居眠りをさそわる縁に爪切りぬ春の日差しをひとり占めして
 夕餉の膳夫の取り来し露のとう小さな春に小さな幸せ
 塩もみのかひある今朝のたかな漬一足先に春をいただく
 老人の間違へて押す降車ボタン停車に困るやバス運転手
 高気圧南に去りて風来くコート着て出ず名のみ春を
 佐賀錦を着たる豪華な離人形あでやかにして疲れ忘るる

白石 鶴代
 三村 和子
 加治 智子
 白石 信子
 辻田 幸也
 武藤 鶴代



第3回
 パッチワーク教室作品展
 パッチワーク教室の作品10数点を、役場ロビーで5日間展示します。ぜひご覧ください。
 期間：5月14日(日)～18日(木)
 時間：8:30～17:15
 場所：役場本庁1階ロビー
 岡 桑野登美 ☎22-5593



↑「パッチワーク教室」のみなさんの作品。
 「教室では1年に1枚、タペストリーを作成することを目標にしています。針をにぎったことのない人から、デザインを自分で考える人まで、全体の色合いに気をつけて作っています。」

→ 絵画教室「三彩会」菊谷水月さんの作品。
 「コスモス診療所、保健センターに展示している作品のひとつです。診療所に入院している人が、早く元気になるようお願いを込めて、おめでたいつろを描きました。」

♪ 絵や写真、工作など、みなさんの力作を紹介します。
 〒822-1292 福智町金田937番地2 福智町役場企画課広報広聴係
 まで作品を郵送または持参してください。
 応募者多数の場合は掲載できない場合もありますのでご了承ください。

Disease prevention ▶ No.12
 ふくちの健康
 お悩み相談所

健康で血圧が少し高いと言われ、家庭で血圧を測るようにおすすめされました。どのように測定したらよいでしょうか？

高血圧は「サイレント・キラー（静かなる殺し屋）」といわれており、動脈硬化を進行させ、脳出血・脳梗塞、心不全、心筋梗塞、腎不全などを引き起こします。なかでも最近では「早朝高血圧（早朝の血圧が他の時間に測定した血圧レベルよりも高値である場合）」「仮面高血圧（診察室での血圧は正常だが、診察室外の血圧が高値である場合）」といった病状が注目されており、どちらの病状も正常血圧の人と比べると心臓病などを引き起こしやすいことがわかっています。このような状態を発見するために、診察室外（特に家庭）での血圧測定が重要です。朝の起床後1時間以内で薬を飲んだり食事をしたりする前と、就寝直前の1日2回、3分程度安静にし、



「野菜などに多く含まれるカリウムは血圧を正常に保つ効果があります。」

コーナー担当医：方城診療所 牟田広実副所長

健康に関するお悩みにアドバイスします。企画課広報・広聴係まで電話がメールでお気軽にお寄せください。☎22-7766 skounou@town.fukuchi.lg.jp

児童センター・子育て支援センター

児童センタークラブ活動しませんか？
 児童センターでは、土曜日に小学生を中心としたいろいろなクラブ活動が行われています。毎週日曜日に行われている飼育クラブでは、センター職員の指導のもとメダカなどを育てています。

エアロダンスクラブ 毎月第1、第3回 10:00～11:00 1,000円/月	囲碁教室 毎月第1、第3回 10:00～11:00
和太鼓クラブ 毎月第2、第4回 10:00～11:30 1,000円/月	茶道クラブ 毎月第2、第4回 13:30～15:00 1,000円/月

★いずれも児童センターで行います。

方城支所 ココ!
 方城分館

☎ 福智町方城児童センター ☎ 22-7403
 休館日 毎週 四、第3回

子育て支援センターバスハイクのお誘い
 動物とふれあったり、芝生の上で寝転がったり、素敵な空間の中で思いきり遊びましょう。
 日時：5月25日(日) 9:30 出発
 行き先：響灘緑地グリーンパーク
 申込期限：5月17日(日)
 ※バスの乗車定員になりしだい、締め切ります。参加費など詳細については申し込み時にお知らせします。
 前回は平尾台に行きました▶



子育て支援センターの **5月の行事予定**
 10日(木) * ミニコンサート 10:00 受付 10:15 開始
 18日(金) * 親子リズム遊び 10:00 受付 10:15 開始
 25日(金) * バスハイク 9:30 出発
 30日(木) * 誕生会 10:00 受付 10:15 開始

☎ 地域子育て支援センター ☎ 22-2401
 サロン開放 10:00～15:00 休館日 日、月、火