

文芸

短歌

●黄昏れて早くもコーラス聞こえ来る
鈴虫らの声夜すがら清し

萩谷彰一郎(長岡)

●秋風を入れて紐解くアルバムに共に
学びし友は若かり

中島三千代(桜の郷)

●黒帯の準決勝に臨む孫応援席に氣
迫みなぎる

木野内清太郎(神宿)

●早朝の雑草取る日々指先のマニ
キュアはげ落ち桃丸かじり

河野 久子(昭 和)

●わが友の丹精こめて咲かせたる花
とりどりの色に賑わう

海老沢ミユキ(前 谷)

●厨辺に亡母の好みし百日草飾りて
一日仕事捗る

田口すい子(南川又)

●いつよりか家を巡りて虫の声聞く
夜となれり酣の秋

鶴町あい子(常 井)

●朝露のトマトを袖で拭きかじる雫
したたる隣りのトマト

岡山 一二(上石崎)

●老いてなお介護予防は大切と説き
し講師に我も努めん

二宮不二子(大 戸)

●六年間の学び舎たりしわが母校あ
とこたもなく工場の建つ

秋山 禮子(越 安)

(評) 萩谷さん―彼岸も過ぎ秋の季節も酣(ま
つ最中)となり、日の暮れが大分早くなりコ
オロギをはじめ鈴虫などの、秋の虫たちが今

を盛りと、美しい声を聞かせてくれる。(夜
すがら清し)が叙情的。中島さん―きびし
かった夏がやっと収まり、心地よい秋風を部
屋に入れ、アルバムを掲げて見ると懐かしい
友達は、みんな若かったなあ。木野内さん
―柔道の黒帯(有段者)の孫を励ます応援
団長のじいちゃん「次は決勝だぞー」。

俳句

●天高し空見上げては立ち話

鶴町あい子(常 井)

●稲架掛けし田は直線のアートかな

田口すい子(南川又)

●もう少し待って欲しいと柿熟るる

吐 泉(神 宿)

●期待さる重さに垂れし稲穂かな

中島三千代(桜の郷)

●寄るべなきコスモス風の吹くままに

道川 たい(南川又)

●左見右見八十路歩める秋の空

田口 正子(南川又)

●満月や子等の姿の見当らず

岡山 一二(上石崎)

●夕涼み仰げば光る月渉る

清水 操(馬 渡)

●寝そびれて独り楽しむ虫の声

浦井 正子(宮ヶ崎西)

●十五夜の月を覗いている懐手

萩谷彰一郎(長岡)

(評) 鶴町さん―外出して誰かと逢い、立ち
話をしている。晴れたった高い空を眺めな
がらすっきりした心となり、秋の心地よさに
浸っている。田口(す)さん―稲刈りを終え、
おだかけ(茨城・千葉あたりの方言)が済み
稲架が幾つもできている。それを直線のア
トと見たところが新鮮である。吐泉さん―柿
が色づき、人間ばかりでなく、小鳥たちも
集まってくる。柿自身は、もう少し熟すま
で待つてほしいと言っているよう。田口(正
さん)―「左見右見」とは「あち見、こち見」
の意味。

すこやかニコース

健康増進課
(保健センター)
☎ 240-7134

チェックします。わきの下も触れて
リンパ節のはれを調べます。

茨城町では、30歳から視触診と超
音波検査、40歳から視触診とマンモ
グラフィ検査が受けられます。広報
いばらき11月15日号に検診の詳しい
お知らせを掲載します。子宮頸がん
検診も併せて受けられます。

しこりや乳頭から分泌物(うす茶
色)があるときは、専門医療機関(外
科)で医師の診察を受けましょう。

受けて安心！ 乳がん検診

生涯に乳がんを患う日本人女性は
16人に一人と言われています。乳が
んにかかりやすい年齢は40〜50歳代
です。乳がんは早期に発見すれば治
癒率が高いがんで、90%以上が治る
と言われています。ぜひ、検診を受
けましょう。検査の内容は、マンモ
グラフィ検査(乳房X線検査)、超
音波検査、視触診検査があります。

【早期発見に威力を発揮するマンモ グラフィ検査(乳房X線検査)】

乳房をプラスチックの板にはさん
で平たくし、乳房専用のX線装置で
乳房全体を撮影します。石灰化のあ
る小さな乳がんの発見に適していま
す。しかし、若年者で乳腺の発達し
ている方はわかりにくいことがあり
ます。

【若い人の判断に役に立つ超音波検査】

超音波を使って乳房の病変を検査
する方法です。しこりの内部構造の
鑑別がしやすく、また乳腺密度の高
い若い人に適していると言われてい
ます。

【専門医が診察する視触診検査】

専門医師が診察する方法です。胸
のしこりやひきつれがないかなど

健康増進課(保健センター)11月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
9	土	パパママ教室	9:30~9:45
12	火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
13	水	健康相談	9:00~11:30
14	木	総合健診	7:30~11:00
17	日	特定健診 (20.21.27.28日実施)	9:00~11:00 13:00~14:30
22	金	特定健診(夜間)	17:00~19:00
29	金	乳児健診	13:00~13:30

広報紙に掲載する 作品を募集しています

☆おすすめの一冊
皆さまのおすすめの本を広報紙
で紹介してみませんか。絵本でも
小説でも種類は問いません。本とお
すすめする理由の掲載となります。

☆わが家のペット自慢
皆さまのご家庭のペットを広報
紙へ掲載しませんか。写真と紹介
文の掲載となります。

☆文芸
はがき、またはFaxに3首、3
句以内を書いて、住所氏名を明記
の上、月末までにお送りください。

☆わたしのおすすめの一冊☆ 萩谷 彰一郎(長岡)

『茨城県謎解き散歩』 編集者 石塚 眞
(株)新人物往来社 発行

書店入口脇に茨城県に関する書籍《郷土の本》の欄があり、
興味を持って覗いて見て面白そうだと思って購入した本です。
第六章まで書かれており、第一章茨城県ってどんなところ？の
中には「水戸の三ばい」と「茨城の三ばい」は茨城県民性に起因
していると分析。第二章歴史編ではなぜ「茨城」という名前が
ついたのか。第三章人物編では幼稚園の先生第一号はだれ、第
四章考古・史跡の自然編では「常陸風土記」に描かれた巨人の
貝塚とは？第五章民族・宗教編では長塚節も食べたか？すみつ
かれ。第六章地理・産業編では土浦で作られた日本で最初の木
版地球儀など興味を引かれるものです。各編にはコラムが付い
ており大いに参考になります。

【作品の送付先】〒311-3192 茨城町小堤1080
茨城町まちづくり推進課 秘書情報グループ
【問合せ先】まちづくり推進課 ☎240-7126 Fax 029-292-6748

毎日コツコツ! 丈夫な骨づくり教室



「骨粗しょう症」は、スが入ったように骨がスカスカになり、骨
がもろくなる病気で、女性に圧倒的に多くみられます。この病気は、
日頃から食生活や運動に気を配ると骨の減るスピードを遅らせるこ
とができます。骨粗しょう症予防の観点から、カルシウムたっぷりの
食事と手軽にできる運動で骨太ライフを目指しませんか？

日 時：平成25年12月19日(木) 午前10時~午後3時(午
前9時45分から受付)
場 所：ゆうゆう館内保健センター 栄養指導室・健診室
内 容：骨粗しょう症予防のための食生活・運動について
(講話・調理実習、運動実技)
持 参 品：米1合、エプロン、三角巾、筆記用具、
運動のできる服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用
の水分等
参 加 費：無料
定 員：20名 ※定員になり次第締め切らせていただきます
申込締切：11月29日(金)までに、健康増進課 までお申込ください。

【問合せ・申込み先】健康増進課
☎029-240-7134 (直通)

野生きのこの採取に注意ください

野生きのこの本格的な発生時期を迎えています。放射線物質が基準値を
超える品物の流通等を防止するため、販売前自主検査の徹底をお願いいたし
ます。なお、県から出荷・販売の自粛要請をしている市町村で発生した野生
きのこのについては、出荷・販売はできませんのでご注意ください。

茨城県出荷制限指示等の状況(茨城県ホームページ 東日本大震災関連情報内)
http://www.pref.ibaraki.jp/20110311eq/pdf/seigen/seigen0702.pdf
【放射性物質の検査申込み・問合わせ】 農業政策課 ☎(240)7118