

文芸

《短歌》

○遠会釈交わせし人は何方かと思
いめぐらすコスモスの道
中島三千代(桜の郷)

●履きなれた穴のあいてる地下足
袋を履いて今日も栗を拾い下り
清水 操(馬渡)

●夕べには白いレースのガラスウ
リ一夜限りの花嫁衣装
東西 薫子(前田)

●早ばやと届きし実家の新米を塩
むすびにし夫といたたく
二宮不二子(大戸)

●仲秋の潤沼の辺り薄見え風に吹
かれて穂花の揺らぐ
萩谷彰一郎(長岡)

●藍染の透ける暖簾が風に揺れ絵
柄の金魚が仲間と泳ぐ
河野 久子(昭和)

●手を止めて抜くかやめるか雑草
の花に見とれて心ゆらゆら
高田 宗雄(大戸)

●霊園は花園となり墓前には両手
合わせる秋の中
秋山 禮子(越安)

●しきたりにならぬ供えしバラ葉
餅心をこめて母の新盆
桜井 蓉子(中石崎)

●豊作の稲刈り済んで笑顔なり雀
も忙しく落穂ついばむ
大場 邦男(長岡)

《俳句》

○晴れ渡る日本列島豊の秋
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●萩の花頬笑む女の指白し
願ひごともうひとつあり流れ星
中島三千代(桜の郷)

●柿紅葉我が家の庭を埋め尽くす
萩谷彰一郎(長岡)

●赤とんぼ桜小枝の先々に
清水 操(馬渡)

●自然薯の花鳴き始め風の中
岡山 一二(上石崎)

●刈取りに蝗も飛ばず終りたり
田口すい子(南川又)

●公園はすみ辛くなり虫の声
東西 薫子(前田)

●葦原に群れる蜻蛉の恋日和
西風 次郎(常井)

●故郷の新米とどく母の味
片岡 忠彦(長岡)

うな、きわまりない華麗な純白のレース。が、翌朝は、すっかりしなびてと言つては可哀想、萎えてしまい、一夜きりの花嫁衣装のような姿は二度と見られない。

【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 〒311-3192 茨城町小堤1080
茨城町まちづくり推進課 宛
FAX 029-229-6748
【問合せ先】 まちづくり推進課
☎(240) 7126

すこやか「ニュース

11月8日は「いい歯の日」

「8020運動」

いつまでも美味しく、楽しく食事をとるために、お口の中の健康を保つてほしいという願いから、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」(はちまるにいまるうんどう)を推進しています。永久歯は親知らずを含めると32本ありますが、自分の歯で食べ物を噛むには少なくとも20本の歯が必要といわれています。みなさんはお口の健康に自信はありますか。

「いい歯」を大切に!

歯を失う理由の多くはむし歯と歯周病です。不十分な歯みがきが主な要因ですが、成人期に増える肥満や喫煙、不規則な生活、ストレスなども影響を及ぼします。大切な歯を失わないためにも生活習慣の改善と定期的な歯科検診に心がけましょう。

厚生労働省の発表によると、平成25年の日本人男性の平均寿命が80歳を超えました。女性の平均寿命は86・61歳で2年連続長寿世界一になり日本の医療水準や生活水準の高さを感じます。いつまでも自分の歯で美味しく食べるために、歯の寿命も延ばしていきたいものです。

歯と口の健康を守る生活習慣改善8つのポイント

- 1 よくかんで食べましょう。
- 2 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- 3 間食はひかえ、とる場合は時間と分量を決めましょう。
- 4 タバコを吸う人はぜひ禁煙を!
- 5 生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう。
- 6 毎食後歯みがきをしましょう。
- 7 1日1回は時間をかけて歯をみがきましょう。
- 8 ぐっすり眠り、ストレスは上手に解消しましょう。

健康増進課
(保健センター)
☎240-7134

健康増進課 (保健センター) 11月の予定		
日	曜日	事業名
10	月	健康診査 (12,16,19,26,27日も実施)
11	火	1歳6か月児健康診査
12	水	健康相談
13	木	総合健康診査 ※申込者 (30日も実施)
14	金	大腸がん検診検体回収 (18,25,28日も実施)
20	木	健康診査、大腸がん検診検体回収
25	火	3歳児健康診査
28	金	乳児健康診査

秋の全国火災予防運動



もういいかい
火を消すまでは
まあだだよ

11月9日から15日までの7日間、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の普及と、火災の防止、高齢者等を中心とする火災による死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。防火の対策は、家族全員の協力や地域住民の連携があつてこそです。普段から火の用心に心がけ、火災を出さないように注意しましょう。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

- ### 3つの習慣
- 寝たばこは、絶対やめる。
 - ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ### 4つの対策
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
 - 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
 - お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



【問合せ先】茨城町消防本部
☎(292) 1515

11月は児童虐待防止推進月間です

オレンジリボンキャンペーン

オレンジリボンは児童虐待防止のシンボルです。

- 虐待を受けたと思われる子どもがいたら。
- 出産や子育てで気がなることがあつたら。
- 子育て支援サービスを利用したいと思つたら。

市町村役場や下記にご連絡・ご相談ください。

いばらき虐待ホットライン
0293-22-0293

児童相談所共通ダイヤル
0570-064-000

(24時間対応)

こども本人の相談・匿名での連絡も可能です。連絡者や内容に関する秘密は守られます。

第2回「子どもを守ろう! オレンジリボンたすきリレー2014」

主催: 茨城県児童福祉施設協議会, 茨城県要保護児童対策地域協議会

子どもの虐待防止と社会的擁護のため、北は日立市・南は土浦市から、県庁までランナーが走ります。
11月14日(金) お見かけの際はご声援をおかけください!