

# 文芸

## 《短歌》

○ラムサール条約登録にはずみつく  
く酒沼公園の県外ナンバー  
岡山 一二(上石崎)  
●新米を届ける先は妹が姉に「今年も良く味わってね」  
萩谷彰一郎(長岡)  
●カレンダーも残り二枚鉢植えのポインセチアが花やぐ店先  
河野 久子(昭和)  
台風禍人の力に限りありそれでもやはり助け合ねば  
中島三千代(桜の郷)  
歩いても駆けつこしても従いてくるお空の月はばくの友達  
田口すい子(南川又)  
枯葉舞う千波湖畔の遊歩道風と遊びて落葉の回る  
浦井 正子(宮崎第四)  
蒼い空グランドゴルフ中野屋で見事にやったホールインワン  
清水 操(馬渡)  
「○○君エンジンそろそろかかるでしょう」運動会に先生が息子に  
秋山 禮子(越安)  
老いまして座するがままに新聞を声出して読む一人居るとき  
田口 正子(南川又)  
夏草のベッドに寝たり頬に風秋の気配と去りゆく夏と  
大場 邦男(長岡)

## 《俳句》

○新米の程良く炊けて朝餉かな  
田口すい子(南川又)  
●文化の日児の美しき箸遣ひ  
中島三千代(桜の郷)  
●人住まぬ大樹の屋敷竹の春  
秋山 禮子(越安)  
鎌の柄に止まりて不動あきあかね  
上田 昭(長岡)  
紅葉の一日遅れや県境  
岡山 一二(上石崎)  
夕陽浴び柿色付いて天に在り  
高田 宗雄(大戸)  
雪の上に又雪捨てる山の駅  
丑尾田和(小幡)  
ささやかな二人の夕餉サンマ焼く  
浦井 正子(宮崎第四)  
銀杏の葉色付き始め庭明かし  
萩谷彰一郎(長岡)  
鴉群れ囁をめぐす秋の暮  
佐久間 勲(前田)  
【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 茨城県小堤1080  
茨城県まちづくり推進課 宛  
FAX：029-292-6748  
【問合せ先】  
まちづくり推進課  
029(240)7126

受け取れるうた。河野さん「カレンダーの残り枚数、店先の花、年末の気配が伝わってくる。」

# すこやか「ニュース」

健康増進課  
(保健センター)  
☎ 240-7134

## 「妊婦届出はお早めに!」

妊婦に気づいたら、まずは病院に行きましょう。妊婦と診断されたら、健康増進課(保健センター)へ妊婦届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。  
窓口では、母子健康手帳や妊婦健診(14回)を一部公費負担で受けられる受診券を交付します。また、保健師による相談、茨城町の子育て支援サービスなどをご案内しています。

## 「妊婦健診は定期的に!」

安心して出産を迎えるために公費で受けられる妊婦健診を必ず受けてください。妊婦健診を受けないまま、お産の時に初めて病院を受診することは大変危険です。  
妊婦健診では、妊婦さんの健康や、お腹の赤ちゃんの育ち具合をみるために、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。  
特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。  
妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

日	曜日	事業名	受付時間
1	火	大腸がん検体回収※3.8.21日も実施	8:30~10:00
4	金	ごっくん(離乳食)教室	9:45~10:00
7	月	健診結果説明会 (下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター)	13:00~14:00
9	水	健康相談 育児相談	9:00~11:30 10:00~10:15
10	木	骨粗しょう症予防教室	9:15~ 9:30
14	月	健診結果説明会(ゆうゆう館)	13:00~13:30
18	金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
21	月	健診結果説明会(桜の郷コミュニティセンター)	13:00~14:00
22	火	3歳児健診	13:00~13:30

## 【妊婦健診】

●妊婦23週(第6か月)まで  
●妊婦24週(第7か月)以降  
●妊婦36週(第10月)以降  
健康増進課(保健センター)では、妊婦さんとそのご家族を対象に「ハッピー子育てメール」の配信や、パパママ教室などを実施し、すこやかな妊娠・出産を応援しています。  
わからないことや心配なことがあれば、ご相談ください。

# 平成27年分申告用 所得税や住民税の障害者控除、障害者控除対象者認定書の発行について

障害者手帳等の交付を受けていない満65歳以上の方で、身体の障害または認知症の状態が一定の基準に該当する場合は「障害者控除対象者認定書」を発行します。  
所得の申告にあたり、この認定書を提示することで「障害者控除」を受けることができます。  
対象は次の要件に該当する方です。

## 《要件》

- ・茨城町の住民票に記載されている満65歳以上の方、または茨城町の介護保険第1号被保険者であること。
- ・介護保険制度の要介護認定、または要支援認定(以下「要介護認定等」)を受けている方、または要介護認定等を受けている方と同程度の障害状態にある方。

※要介護認定等を受けている方と同程度の障害状態を理由に申請する方については、面接調査を受けていただく必要があります。  
※要介護認定等の調査資料をもとに判断します。要介護度のみで一律に判断するものではありません。  
○障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳等の交付を受けている方は申請の必要はありません。

## 《申請について》

- ①申請者 控除対象者(本人) または親族
- ②受付期間 平成27年12月1日～平成28年1月29日  
(面接調査が必要な方は、平成27年12月15日まで)
- ③窓口 社会福祉課(1階3番窓口)
- ④持参するもの 控除対象者の印鑑(親族の方による申請は、親族者印が必要) 介護保険被保険者証
- ⑤手数料 無料
- ⑥交付 後日郵送します。(平成28年1月以降送付予定)  
※即日交付はできません。

## 【問合せ先】

社会福祉課 ☎029(291)8407

# 管理栄養士の健康レシピ♪

## 「健康テーマ」風邪予防



寒さが厳しくなってきた、風邪にかかりやすい季節になりました。手洗いやうがいをする事で予防につながりますが、食生活の面も見直して風邪予防に努めましょう。

## ○栄養バランスのよい食事を心がけることが大事!

日頃からさまざまな食品をまんべんなく食べることが大切です。特に風邪予防には、ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高める必要があります。身体を温める食品(ねぎ、にんにく、生姜など)と一緒に食べて、身体への効果を高めましょう。

- ・基礎体力をつけ、抵抗力を高める食材
- …魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品等
- ・免疫力を高める食材: プロットコリー、イチゴ、みかん、キウイフルーツ等
- ・のどや鼻の粘膜を保護する食材: 緑黄色野菜、うなぎ、チーズ等
- ・疲労回復や免疫機能を高める食材: 牡蠣、レバー、ナッツ類等

## 豚ヒレ肉と大豆のかき揚げ(4人分)

材料	4人分
☆豚ヒレ肉	120g
☆ゆで大豆	120g
玉ねぎ	80g
☆赤ピーマン	40g
☆卵	1個
(割りほぐす)	
小麦粉	40g
☆根生姜	少々
(すりおろす)	
☆にんにく	少々
(すりおろす)	
白いりごま	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
揚げ油	適量
☆レモン	1/2個

(作り方)  
①豚肉は1cm角に切り、大豆は水気を切る。玉ねぎと赤ピーマンはそれぞれ粗みじん切りにする。  
②ボールにaを入れて混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜる。  
③揚げ油を170~180℃に熱し、②をスプーンで食べやすい大きさにすくって入れ、カラリと揚げる。  
④お皿に③とレモンを一緒に盛ってできあがり。



※aの卵や小麦粉は、天ぷら粉でも代用できます。  
☆は風邪予防に効果があるとされる食材です。  
豚ヒレ肉や玉ねぎ、赤ピーマンは、ゆで大豆と同じ大きさに切ることで食べやすくなります。