文芸

《短歌》

○うず潮に吸い込まれそうな観光船明石大橋遠く近くに　鳥羽田早苗（鳥羽田）

●筆ごとに友の安穏願いつつ「富士山」の一節条幅に書く　田口すい子（南川又）

●逝きし夫は書物紮（さつ）げて挑む農戦後の人生逆転の契り　田口　正子（南川又）

試合後のサッカーアスリートは目に涙被災地思い勝って恩返しと　河野　久子（昭　和）

至福とは好きな作家の書を開き文章たどりページ繰るとき　中島三千代（桜の郷）

実を急ぐ秋の小草の荒畑に溜息をつく嫁無き農夫　丑尾田和一（小　幡）

掛り付け診察を待つ隣り咳席変われずに息を潜める　大場　邦男（長　岡）

新穀の屑米餅に混ぜてやる古き鶏舎に香り漂う　岡山　一二（上石崎）

にこやかに挨拶されて返しつつ誰だっけなと思案めぐらす　秋山　禮子（越　安）

黄昏に山鳩啼ける過疎の村祭り太鼓が青田に響く　皆藤　利通（下土師）

（評）鳥羽田さん―瀬戸内海国立公園の鳴門海峡は名うての観光名所。最近開通した明石海峡大橋等が潮流（うず潮）のあたりの観光船からも望の良さが表現されている。田口（す）さん―遙かな海の彼方の明石市へ渡る大橋が眺める眺ひと筆ごとに友達のしあわせを願って、漢詩『富士山』からの一節を条幅に書くという友情溢れる一首。田口（正）さん―大学教授を目指して学問に打ち込んでいた夫が、戦争の為に農業に転じなければならなかった。決められていた人生の約束だったのだろうか…。紮（さつ）げるとは縛り束ねること。

《俳句》

○もうここが故郷となり吾亦紅　田口すい子（南川又）

●生き方の速度落として良夜なり　中島三千代（桜の郷）

●つくば嶺を逆光で見る町愉し　岡山　一二（上石崎）

連山の麓なだらか蕎麦の花　皆藤　利通（下土師）

独りにも慣れて鈴虫聞いてをり　鳥羽田早苗（鳥羽田）

手の平とほっぺあたためお茶を飲む　竹内　春男（桜の郷）

庭師去り樹間さわさわ秋の風　山崎　文一（大　戸）

日だまりに紫式部つやつやと　秋山　禮子（越　安）

心地良き眠り誘（いざな）う虫の声　浦井　正子（宮ヶ崎第四）

いちじくの形を真似た母の寿司　小堤美智子（小　堤）

（評）田口さん―今、日々を暮らしているところは、勿論嫁いで来たところ。考えてみたら、あれから四十有余年、生家よりも長い年月を過ごした。庭に咲く吾亦紅（われもこう）を見てそんなことを考えた次第。中島さん―年を経るごとに心中を思いやる。これが人生というものか。十五夜の月が明るい今夜、生き方の速度を落として、〈あわてず、いそがず〉人生を送ろうと改めて考えている。岡山さん―県東部に位置する当町は、遠い筑波が美しいことを誰も知っている。しかも逆光の遠筑波は見事である。「茨城町、愉しい町よ」。皆藤さん―連山の麓の丘に蕎麦の花満開、いい素材だ。秋山さん―「紫式部」という植物名が素敵。小堤さん―題材がおもしろい。おいしそうですね。

【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 茨城町秘書広聴課　宛
FAX：029（292）6748
【問合せ先】 ☎029（240）7126（直通）秘書広聴課

再び増加！架空請求トラブル

架空請求詐欺は、ハガキや電子メールなどで、過去に利用した業者への料金未払いや契約違反があると思わせ、それに関して「裁判所に訴状が出された」「給料や財産を差し押さえる」などと脅して不安にさせます。その上で、消費者と事業者の中立的な立場の機関のように思わせ、トラブル解決の支援をするようにみせかけます。消費者が連絡をしてしまうと様々な名目で金銭を要求してきます。

茨城町でも、架空請求とみられるハガキが届いているとの情報が寄せられています。

茨城町に寄せられた事例

公的機関のような名称のところから、通知確認書と称して「以前、訪問販売で購入した商品の料金未払いがある。連絡なき場合、裁判所から口頭弁論呼出し状到達後に出廷となり、場合によっては財産差し押さえもある。身に覚えがない場合はご連絡ください。」と電話番号の表示があった。身に覚えがなく不安だ。どうしたら良いか。

その他の事例（独立行政法人　国民生活センターより）

身に覚えのないサイト利用料の請求メールが来た。おかしいと思ったが事業者に連絡をしたところ、「無料登録サイトで期間経過により料金が発生している。サイト側が裁判所に申し立てをしているので、弁護士が取り下げるための費用が必要だ。」と高額な料金を請求された。指示通り支払ったが、その後もまだサイト料金の未納があると連絡があった。どうしたら良いか。

などの相談が、全国で寄せられています。

最近では、コンビニで「ギフト券（プリペイドカード型電子マネー）」を購入させ、その番号を聞き出す架空請求詐欺が急増しています。

利用した覚えがない請求は決して相手に連絡せず、支払わずに無視してください。安易に連絡してしまうと、電話番号など新たな個人情報を知られてしまい、何度も料金を請求されたり脅されたりします。

不安や不審な時は、消費生活センターや最寄りの警察署に相談してください。

【問合せ先】 茨城町消費生活センター
☎029（291）1690（直通）

すこやかニュース

健康増進課（保健センター）
☎240-7134（直通）

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。インフルエンザにかかった人のせきやくしゃみに含まれるウイルスが体内に入ることで感染します。適切な予防を行い、冬を元気に過ごしましょう！

インフルエンザの症状

突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などがあらわれ、風邪と同じようにのどの痛み、せき、鼻水などもみられます。普通のかぜに比べ全身症状が強く、気管支炎や肺炎を合併し、子どもや高齢者の方は特に重症化することが多いので注意が必要です。

インフルエンザにかからないために

1　予防接種を受けましょう
予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならないようにする効果があります。免疫ができるまで2週間から1か月ほどかかるので12月中旬までに受けることをお勧めします。

2　こまめに手洗い・うがいをしましょう
水と石けんを使って15秒から30秒かけて、こまめに手を洗いましょう。

3　マスクをつけましょう
熱・せき・のどの痛みなどの症状があるときには、マスクをつけましょう（せきエチケット）。

4　体調を万全にしましょう
バランスのよい食事や十分な睡眠で、抵抗力を高めましょう。

5　人込みを避けましょう
ウイルスは、感染した人のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれています。繁華街や混雑した乗り物などをできるだけ避けることも大切です。

6　部屋の湿度を保ち、暖かく過ごしましょう
湿度・温度が高いとウイルスは死滅します。部屋の湿度を50％から60％に保ちながら、暖かくして過ごしましょう。定期的に換気することも忘れずにしてください。

インフルエンザにかかったと思ったら

1　できるだけ早く医師の診察を受けましょう
症状が出てから2日以内なら、ウイルスが増えることを抑える薬が効きます。

2　処方された薬をきちんと飲みましょう
一人一人がインフルエンザにかからないようにすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。

健康増進課（保健センター）12月の予定

日	曜日	事　業　名	受付時間
2	金	ごっくん教室	9:45～10:00
5	月	健康診査（8日、10日も実施）	9:00～11:00 13:00～14:30
7	水	大腸がん検体回収（12日、16日も実施）	8:30～10:00
9	金	健康診査（夜間）	16:00～19:00
13	火	3歳児健診	13:00～13:30
14	水	健康相談	9:00～11:30
		育児相談	10:00～10:15
15	木	骨粗しょう症予防教室	9:15～ 9:30
16	金	2歳児歯科検診	12:50～13:30
21	水	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
22	木	健診結果説明会（ゆうゆう館）	13:00～13:30

平成28年分所得税や住民税申告用「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、身体の障がいまたは、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。

▼対象者
・満65歳以上の方、または茨城町の介護保険第1号被保険者である方
・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がい状態にある方（面接調査あり）
※「障害者手帳」「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。

▼申請者
控除対象者（本人）または親族

▼受付期間
平成28年12月1日（木）～平成29年1月31日（火）※面接が必要な方は、平成28年12月16日（金）まで

▼窓口
長寿福祉課（1階　4番窓口）

▼持参する物
控除対象者の印鑑（親族の申請は親族者の印が必要）、介護保険被保険者証

詳細については、広報いばらきお知らせ版11月15日号に掲載しています。

【問合せ先】 長寿福祉課
☎029（291）8407（直通）

認知症対応型介護保険施設

自然豊かな涸沼の湖畔で、ふれあいがあり、温もりがある介護サービスを提供いたします

グループホーム ひぬま
茨城町中石崎 159-1 ☎029-240-8117（担当 小柴）

入居者募集
随時見学可

豊かな緑に包まれた環境で、安心と安らぎのある介護サービスを提供いたします

安心とやすらぎ

グループホーム ひぬまの杜
茨城町中石崎 1055 ☎ 029-240-8321（担当 久保田）