

文芸

《短歌》

○異次元の滑りで魅了「陰陽師」羽生結弦の氷上絶景
河野 久子(昭 和)
●しつかりと筆を握りて書き初めを孫は書きたり 花さく里と 田口すい子(南川又)
●公園に遊びし孫らは嬉嬉として走りまわりて風揚げしたり 二宮不二子(大 戸)
●夢多き前途絶たれし若人の無念の遣り場なきスキーバス事故 中島三千代(桜の郷)
●幾年のご無沙汰の友消息を喪中葉書で知る年の暮 高田 宗雄(大 戸)
●少年よ平和国家の礎を築く成人緊禪一番 田口 正子(南川又)
●滝までの辿る道のみ凍て付きて今年限りと決めて歩きぬ 浦井 正子(宮ヶ崎第四)
●凍てつく夜カーンカーンと鐘の音は消防署員の火の元用心 秋山 禮子(越 安)
●初産と寒の卵が重なりて抗体栄養に風邪は逃げ去る 岡山 一二(上石崎)
●四才の兄のする事すぐ真似るそこまでの 佐藤よし子(小 鶴)
●あなたはレディーよ 佐藤よし子(小 鶴)

《俳句》

○お年玉とび交う子等の恵比寿顔 田口 正子(南川又)
●病院の靴音尖る今朝の冬 中島三千代(桜の郷)
●夢ありて新の長靴春田打 田口すい子(南川又)
●水仙の一足早き久慈の宿 岡山 一二(上石崎)
●園庭に一花添えて梅大使 浦井 正子(宮ヶ崎第四)
●鳥賊を焼く露店商人初明り 上田 昭(長 岡)
●手作りの三猿かざる新春迎え 片岡 忠彦(長 岡)
●北風に干大根もしなしなと 秋山 禮子(越 安)
●冬耕の川根野広き郷里なり 佐久間 勲(前田)
●カレンダー御用おさめの大晦日 高田 宗雄(大 戸)

も聞こえてくるような歌。歌は、五感を使って写しとることが出発になると痛感できる。

【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 〒311-0319 茨城県小堤1080
茨城町まちづくり推進課 宛
FAX 029(292)6748
問合せ先 まちづくり推進課
029(240)7126

すこやかカーニバル

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

お子さんの予防接種の受け忘れはありませんか？4月の入園・入学の新生活に備えて、春休みの間に必要な予防接種を済ませましょう。また、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が、4年半ぶりに全国的に流行する兆しがあります。予防接種を受け、手洗い・うがいをして病気を未然に防ぎましょう。

◇麻しん・風しん混合予防接種

麻しん・風しん混合予防接種は、接種の時期が一回ありますが、二回目(2期)の接種期間は、小学校就学年前の1年間です。対象者は、平成21年4月2日から平成22年4月1日に生まれた方です。平成28年4月以降、接種にかかる費用は有料になりますので、3月中にお受けください。

◇おたふくかぜ予防接種

茨城県では、平成27年度から、おたふくかぜ予防接種に3,300円の助成(初回の一回限り)を実施しております。対象年齢は、1歳から4歳に至るまでです。ただし、次の方は対象外になります。
①過去におたふくかぜにかかったことがある方
②おたふくかぜ予防接種を一回でも受けたことがある方
③町のおたふくかぜ予防接種の助成を既に利用したことがある方

【定期予防接種一覧】

種類	対象年齢	回数
Hib (ヒブ)	生後2か月～5歳に至るまで	4回
小児肺炎球菌	生後2か月～5歳に至るまで	4回
BCG	1歳に至るまで	1回
4種混合	生後3か月～7歳6か月に至るまで	4回
麻しん・風しん混合	1期 1歳～2歳に至るまで 2期 H21年4月2日～H22年4月1日生(定期接種期間はH28年3月31日まで)	各1回
水痘	1歳～3歳に至るまで	2回
二種混合	11歳～13歳未満	1回
日本脳炎	1期 生後6か月～7歳6か月に至るまで 2期 9歳～13歳未満	1期 3回 2期 1回

健康増進課(保健センター) 電話 240-7134

健康増進課(保健センター) 3月の予定

日	曜日	事業名	受付時間
4	金	ごっこ教室	9:45～10:00
6	日	町を歩こう(沼前)	9:00～9:30
9	水	健康相談 子育て相談	9:00～11:30 10:15～10:30
11	金	わいわい発表会	9:30～12:00
25	金	健診結果説明会	13:00～13:30

まちかどレポート

健康づくりに運動を!

レポーター 廣木 潔

高齢者の皆さん、健康づくりに運動はされていますか？私は、74歳になりますが、茨城町ターゲットボードゴルフ連盟に所属し、町の運動公園で日々ターゲットボードゴルフを楽しんでいます。

私たち以外にも、体操や卓球、輪投げなど、高齢者でもスポーツを楽しんでいる方が大勢います。高齢者の皆さん、元気な老後を過ごすため、運動を始めてみませんか？



ターゲットボードゴルフとは、ゴルフボールに羽を付けたボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競う、日本発祥のスポーツです。我々高齢者でも手軽にゴルフの醍醐味を体験できることが魅力で、当連盟には男女あわせて44名が所属し、平均年齢は70代半ばです。

今年は、1月5日に町運動公園で新春の打ち初めを行ったのを皮切りに、「とにかく仲良く健康に、笑いながら」をモットーに会員各々が都合のよい時間に和気あいあいと活動しています。

身近な出来事を広報紙に掲載しませんか？

まちかどレポーター募集!

「広報いばらき」では、お住まいの地域の話題、身近な問題を取り上げていただき、レポートを広報紙に掲載していただく、「まちかどレポーター」を募集しています。

▼募集対象 茨城町に在住・在勤されている方
▼応募方法 地域の話題・身近な問題等について、400～800字程度の原稿を作成いただき、左記までお送りください。
【応募・問合せ先】まちづくり推進課 029(240)7126
FAX 029(292)6746

メール i.kouho@town.ibaraki.ibaraki.jp

管理栄養士の健康レシピ♪

「健康テーマ「便秘予防」」



便秘の定義は難しく、○日間出なかったら「便秘」とは一概に言えません。回数に関わらず、便が硬くて排便が苦痛、残便感があったりすっきりしない、お腹が張って苦しいと感じると便秘の状態だと言われています。

○便秘の予防には食物繊維と水分を十分とること

便秘の予防は、食物繊維と水分を十分にとることなど、食生活の改善が基本になります。加えて、適度な運動や排便の習慣づけ、ストレスの発散も心がけるとよいでしょう。

- ・一日3回の食事リズムを整える。
- ・食物繊維を多く含む食品をとる。
- ・↓水溶性食物繊維(野菜類、いも類、海藻類、果物類)
- ・↓不溶性食物繊維(穀物、豆類、ごぼう)
- ※ただし、便秘と下痢を繰り返す症状(痙攣性便秘)の時には避けてください。
- ・水分を積極的にとる。
- ・(一日の中で複数回に分けてこまめにとる。大人の場合約1.5リットルが目安)
- ・バランスのとれた食生活を心がける(主食、主菜、副菜を組み合わせる)
- ・腸内環境を整える食品を積極的にとる。
- ・(ヨーグルトや納豆などの発酵食品、オリゴ糖など)
- ・時間を決めて、トイレに行く習慣をつける。

腸スッキリ 健康レシピ

ゴボウの青のりまぶし

材料(4人分)	
☆ごぼう	200g
だし汁	1カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1
青のり	適量



〈作り方〉

- ①ごぼうはたわしで綺麗に水洗いし、5cm長さに切る。縦に4～6等分に切る。水に放ってザルに上げ、水気をしっかりきる。
- ②鍋に青のり以外の材料を入れ、煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③火を止め、青のりを加えて全体にまぶし、器に盛る。

☆ごぼうには、100gあたり5.7gの食物繊維が含まれています。便秘予防のほか、咳や痰を鎮める効果や、利尿作用も期待できます。