

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 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)

【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
FAX 029-292-6748
FAX 029-292-6748
まちづくり推進課
029(240)7126

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々が大勢います。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?



今年、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投稿していただく、「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
FAX029(292)6746
メール i.kouho@town.ibaraki.ibaraki.jp

すこやかカーニバル

健康増進課
(保健センター)
☎240-7134

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

茨城町では、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) 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

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

- ・便秘の予防は、食物繊維と水分を十分とることです。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。