

# 文芸

## 短歌

○徐に手指暖めピアノ弾く七十路  
ちかき過去の青年  
中島三千代(桜の郷)

●たわいない亡母との会話思いつつ  
つぽりと沢庵囃む午後のお茶  
田口すい子(南川又)

●紅梅の含み初むるが心地よく  
人手酌で花を眺むる  
萩谷彰一郎(長岡)

●両陛下戦後慰霊の旅続け無辜の  
市民の犠牲を悼む  
河野 久子(昭 和)

●東京ドイツ村の丘に立ち目を見  
張るアンデルセンの物語にも似る  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●那珂川を登りて来たる鮭二匹体  
寄せ合い川床を撫る  
清水 操(馬 渡)

●花壇には立入禁止の立て札を草  
花球根の新芽顔出す  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●梅の花香りに心遊ばせて風まだ  
寒さも春を待つらん  
二宮不二子(大 戸)

●高二の子飛行機に乗り沖繩へ親  
は無事にと手を合わせいる  
秋山 禮子(越 安)

●百余年歴史の幕の我が母校校歌  
うたえば涙あふれる  
高田 宗雄(大 戸)

(評) 中島さん「ピアノが堪能と思われる七十歳に近い方、その「十」のこと。高齢者が青年の時の光り輝くような確かでピアノに向かう様子を表現している。田口さん「作者は午後のお茶の時間にははたかくなってしまった母とこんな日もあったなと思いだしている。具体的な結句が共鳴を呼んでいる。萩谷さん「五感を使って身のまわりを細かく写生し読者を共感させている。

## 俳句

○閉校の跡地に伸びる土筆ん坊  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●太陽を背いっばいに蓬摘む  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●仕舞湯の柚子に一日の疲れあり  
中島三千代(桜の郷)

●湯豆腐やテレビドラマに夢中なる  
山崎 文一(大 戸)

●紅梅の香を友として草をとる  
田口すい子(南川又)

●森林の中に竹み初音さく  
田口 正子(南川又)

●新年を迎え手にとる田の水  
岡山 一二(上石崎)

●干涸びし切干大根日の匂ひ  
佐久間 勲(前 田)

●雨降る夜一人ですする納豆汁  
秋山 禮子(越 安)

●冬空に光る満月川面に揺れ  
清水 操(馬 渡)

(評) 鳥羽田さん「最近では、農山村の子どもの減少に伴い、閉校となる学校が多い。跡地の雑草の中にツクシシボを見つけたのはいい。浦井さん「明るい太陽を背にしてヨモギを摘んでいる光景「背いっばいに」が場面を盛りあげている。中島さん「一日中風呂に入っていた柚子を見て、一日の体の疲れを感じたのはおもしろ。山崎さん「晩酌を楽しむ時間」のテレビドラマの面白さをひきとった。湯豆腐が冷めてしまっよ。

## 作品の送付先

〒311-1319 茨城県小堤1080  
健康増進課 宛  
〒311-1319 茨城県小堤1080  
健康増進課 宛  
〒311-1319 茨城県小堤1080  
健康増進課 宛

# すぐやかニュース

健康増進課  
(保健センター)  
☎240-7134

## 野菜350g摂れていますか？

野菜にはビタミンや食物繊維などの栄養素が多く含まれています。生活習慣病やがんの予防に有用とされており、「21世紀における国民健康づくり運動」では、一日350g以上の野菜を食べることを勧めています。茨城県内では成人一人一日あたりの摂取量は約290g(※)と、目標量に達していません。

※茨城県食育推進計画「第2次」より引用

## 野菜の摂取により期待される効果

低エネルギーで肥満予防、免疫力アップ、便秘予防、血圧の安定、コレステロールの吸収の抑制など

## 野菜1日350g以上摂るために

1. 一汁三菜の組合せを意識して、3食きちんと食べる。
  2. 加熱して野菜のかさを減らす。
  3. 味噌汁やスープを具だくさんにする。
  4. 野菜を使った常備菜の作り置きや、冷凍野菜の活用をする。
  5. 外食のときは野菜が多いメニューにしたり、サラダなどを追加したりする。
- (例) ラーメンをタンメンに、親子丼を中華丼に、など

## 1日350g以上の目安の教え方

小鉢(小皿)の野菜料理を1皿分(約70g)、大皿の野菜料理1人分を2皿分と数え、一日5皿分以上(70g×5皿=350g)と数えます。

(例)  
1皿分…お浸し、サラダ、具だくさんの味噌汁やスープ  
2皿分…野菜炒め、酢豚、野菜の煮しめなどの野菜中心の大皿料理

健康増進課(保健センター) 4月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
8	金	乳児健診	13:00~13:30
13	水	健康相談	9:00~11:30
		育児相談	10:15~10:30
15	金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
19	火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
22	金	ごっこん教室(離乳食教室)	9:45~10:00
26	火	3歳児健診	13:00~13:30

# 合併処理浄化槽設置補助金の希望者を募集いたします！

茨城県では、し尿と生活雑排水を一緒に処理できる合併処理浄化槽を設置する方に対して予算の範囲内で設置費用の一部を補助しています。

## 補助内容

補助人槽	補助限度額(1基あたり)	補助対象要件
5人槽	645,000円	延べ床面積 140㎡(約42.35坪)以下のもの
7人槽	772,000円	延べ床面積 140㎡(約42.35坪)を超えるもの
10人槽	959,000円	台所及び浴室が2か所以上ある場合(二世帯住宅等)

※補助を受ける方のうち、既設の単独処理浄化槽を撤去する場合、撤去費用の一部(限度額90,000円/基)を補助します。

## 受付期間

平成28年4月1日(金)～5月6日(金) ※閉庁日は除く  
午前8時30分～午後5時15分

## 申し込みできる方

●公共下水道区域及び農業集落排水事業実施区域を除く区域において、平成29年2月末までに専用住宅(小規模店舗等を併設の場合)は住宅部分の床面積が総面積の2分の1以上であることへ高度処理型合併処理浄化槽(N型)の設置補助事業が完了できる方。ただし次の場合は補助対象となりません。

- 販売の目的で、合併処理浄化槽付き住宅等を建築する場合
- 住宅等を借りている方で、賃貸人の承諾が得られない場合
- 町税等を滞納している場合
- 個人住宅を新築または、改築する場合

## 申込方法

●印鑑をご持参のうえ、下水道課窓口(9番)へ直接お申し込みください。その際、浄化槽を設置する住宅の延べ床面積と現在の排水処理状況をうかがいますので、内容をご承知おきのうえお越しくさいますようお願いいたします。

## 応募者多数の場合は抽選

## 問合せ先

下水道課公共下水道グループ  
☎029(292)1111

# 中央公民館(旧駒場小学校校舎)における諸室貸出の停止について

平成27年11月より、旧駒場小学校の一部を中央公民館の公民館棟として、諸室(講座室・和室・調理室・調理準備室)の貸し出しを行っていましたが、改修工事のため、平成28年4月より貸し出しを停止いたします。

※中央公民館大ホール(茨城県小堤1070番地)においては、通常どおり貸し出しを行っております。

町民の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんが、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 貸出停止期間(予定)

平成28年4月1日～平成29年3月31日

## 貸出停止諸室

中央公民館(旧駒場小学校) 諸室(講座室、和室、調理室、調理準備室)

【問合せ先】生涯学習課 ☎029(240)7122

# 平成28年経済センサス・活動調査を実施します

総務省と経済産業省は、平成28年6月1日現在で、「平成28年経済センサス・活動調査」を実施します。この調査は、同一時点での我が国のすべての産業分野における事業所・企業の経済活動の状況を全国的・地域別に明らかにすることを目的としており、全国のすべての事業所及び企業が対象になります。皆さまの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

平成28年6月1日

【問合せ先】地域産業課(4月1日より企画政策課)  
☎029(292)1111



総務省・経済産業省・茨城県・茨城県