

文芸

《短歌》

○広島・長崎被爆地の思いを語る
閃光惨事七十二年
田口 正子(南川又)

●パンダ柄のタオルにパンダ包ま
れて体重測るうつすら黒模様
河野 久子(昭和)

●行く夏を惜しむが如く鳴く蟬の
力の限り生命の限り
浦井 正子(宮崎第四)

●背もたれのカバーを換えて本を
読む涼やかな風網戸を過る
中島三千代(桜の郷)

●亡夫植えて幾年を咲くこの庭に
百日紅の花揺れ優し
鶴町あい子(常井)

●今日も亦笑顔忘れず頑張ろう何
は無くとも心豊かに
清水 操(馬渡)

●真夏日に大粒の汗拭いつつ数多
の瓜を友は持ち呉る
田口すい子(南川又)

●月一度実家の掃除に亡き父母の
貴影仲良し三男類笑む
大場 邦男(長岡)

●バランスを上手く捉えて盥船冷
汗かいて蟬時雨中
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●赤まんまの群落刈られた栗林青
き毬栗たわわに実る
秋山 禮子(越安)

(評) 田口(正)さん―太平洋戦争で原子爆
弾を落とされた広島・長崎。閃光惨事とは
瞬間的に爆発したむごたらしく痛ましい様
子。河野さん―動物園のパンダが生まれ、テ
レビでの放映も続いたが、なかなか体毛が濃
くならない。結句がおもしろい。浦井さん―
蟬は夏こそわが天下。地下の生命が地上の
生命より大分長い。生命の限り暑い夏の日を
鳴くのであろう。

《俳句》

○家中の笑み八方にさるすべり
鶴町あい子(常井)

●新米の香りを乗せて宅配便
浦井 正子(宮崎第四)

●ウォーキング稲穂を揺らす風涼し
くちなしの花がいざなうアゲハチョウ
内田 理(長岡)

●炎天の負けん気も入れ砂袋
中島三千代(桜の郷)

●田の隅に今年占う鎌入れる
岡山 一二(上石崎)

●畦草を刈る音ひびく高き空
田口すい子(南川又)

●緑陰を選びて猫の寝入りたり
山崎 文一(大戸)

●ゆく夏の山の静寂や遭難碑
小堤美智子(小堤)

●蟬の声満つ森陰の散歩道
萩谷彰一郎(長岡)

(評) 鶴町さん―庭前のさるすべりが満開にな
ると、農家ならではの満足感がある。「笑み八方」
はすばらしい表現。浦井さん―「俳句」は都
市よりも農村に充足感がある。宅配便の車が
来た。季節の味、新米の香りが車に乗せられて
来たと感じたことも、俳句作者ならではの満足。
清水さん―畦道、ウォーキング、涼しい風、揺
れる稲穂、正に充実感が満ちている。内田さん
―「くちなしの花」と「アゲハチョウ」の取り
合わせ、すばらしい。

すこやかニュース

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠すると、おなかの赤ちゃんの発
育が進むにつれて様々な変化が起こり
ます。

特に妊娠11週(3か月)頃までと妊
娠28週(8か月)以降はからだの調子
が変化しやすい時期なので、普段より
一層健康に気を付けなければならませ
ん。

快適なマタニティライフを送るため
のポイントをご紹介します。

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査では、赤ちゃんの育ち
ぐあいや妊婦の健康状態(血液・血圧・
尿検査)などの検査を行います。
妊婦健康診査を受けることで、貧血・
妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病など、
おなかの赤ちゃんの発育とお母さんの
身体、健康を損なう病気を早期発見
し、対応することができます。

※妊婦健康診査受診票は、茨城町健康
増進課(保健センター)にて、母子健
康手帳交付時にお渡ししており、妊婦
健康診査14回分まで一部公費助成を受

けることができます。妊娠が分かった
ら、早めに妊娠届出をし、母子健康手
帳の交付を受けましょう。

たばこやお酒は控えましょう

たばこに含まれる有害物質は、おな
かの赤ちゃんに悪影響となり、低体重
児になる可能性が高まります。特に、
喫煙する人が直接吸う煙よりも、周り
の人が吸いこむ煙の方が有害物質が多
いので注意する必要があります。妊婦
だけでなく、周囲の人にも妊婦の近くで
は禁煙に協力しましょう。

また、アルコールは胎盤を通じて、
直接胎児に運ばれます。アルコールの
影響で、早産や分娩異常、発育障害や
脳の障害を引き起こす胎児性アルコー
ル症候群などを発症する場合もありま
す。妊娠が分かたら、早めに禁酒す
るようにしましょう。

ハッピー子育てメールやパパママ教 室を利用しましょう

町では、妊娠や子育てに関するハッ
ッピー子育てメールの配信や、
パパママ教室など、妊娠と出
産を支援するための事業を
行っています。同時期に生ま
れる赤ちゃんのお母さんとお
父さんの交流や情報交換の場
にもなります。
また、不安なことや分から
ないことなどがあれば、健康
増進課まで気軽にご相談くだ
さい。

健康増進課(保健センター) 10月の予定

日曜日	事業名	受付時間
1日	婦人科がん検診(申込者)	12:30~13:15
2月	婦人科がん検診(申込者)	9:00~9:45
4水	胃がん検診(申込者)	7:00~11:00
10火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
11水	健康相談	9:00~11:30
	3~4か月児育児相談	10:00~10:15
12木	大腸がん検体回収 (23日も同時刻に実施)	8:30~10:00
13金	パパママ教室(申込者)	13:15~13:30
20金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
27金	ごっくん教室	9:45~10:00

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)
7134(直通)



出店一覧

クラフトエリア

ワークショップの開催や、手作りの小物やアクセサリなどが並びます。

- ① Feerique Fleur (フェリーク フルール)
- ② Candle mischievous (キャンドル ミスチバス)
- ③ Salon de Chloe (サロン ドクロエ)
- ④ 流木インテリアT&H
- ⑤ こけしカラーサンドアート
- ⑥ Needlework Tansy (ニードルワークタンジー)
- ⑦ 武染工房(茨城町地域おこし協力隊)
- ⑧ CHOCO CHOCO (チョコ チョコ)
- ⑨ le Ciel (ル・シエル)
- ⑩ Apricot heart bouquet (アプリコット ハート ブーケ)
- ⑪ イエローチェア・ハウス
- ⑫ 茨城町花き生産組合
- ⑬ 茨城町生活改善クラブ連合会
- ⑭ piace unique (ピエス ユニーク)
- ⑮ t a m u . t a m u (タムタム)
- ⑯ ちいさなしたてやとひだまりの猫
- ⑰ Orange Box (オレンジボックス)
- ⑱ chiku & popo (チク&ポポ)
- ⑲ Salt Box (ソルトボックス)
- ⑳ Lapin Brun (ラパンブラン)

【問合せ先】
商工観光課
☎029-240-7124 (直通)

会場はハロウィンの街一色!
潤沼のほとりでおしゃれな雑貨や
おいしい食べ物に囲まれて、
秋の味覚を楽しみながら、
こちよい1日を過ごしませんか?

フードエリア

旬な野菜と多彩なメニューを描えています!

- ① 手作りパン Happy Time♡
- ② 焙煎工房 ベリーベイ
- ③ ポケットファームどきどき茨城町店
- ④ 環舎潤沼(ワシャビヌマ)
- ⑤ 大黒家
- ⑥ ステーキハウス ロコロコ
- ⑦ 源
- ⑧ カフェ・アルコイリス
- ⑨ 朝日堂
- ⑩ Emy's (エミース)
- ⑪ CAKE+COFFEE つくる。
- ⑫ パティスリー フローニ
- ⑬ J A 水戸 グリーンハウスひぬま
- ⑭ 茨城町観光協会
- ⑮ 吉田商店
- ⑯ 集まれガッツ村 スイーツ工房

オートサイト飲食エリア

- ① 主水café (モンド カフェ)
- ② Lunajuli Café (ルナジュリカフェ)
- ③ リーフ
- ④ kissako* (キッサコ プラス)

消費生活 センター

心当たりのないメールやSMSには
反応しないで!

全国の消費生活センター等には、携帯
電話やパソコンに届く電子メールやSMS
(ショートメッセージサービス)等の
うち、いわゆる「迷惑メール」が関連し
た相談が、年々増加しています。その内
容は、「迷惑メールが一日に何十通も送
られてきて困る」といった迷惑メールの
ほかに、「お金がもらえるという当選メー
ルが届き、受け取るための費用を支払っ
たが入金されない」等の迷惑メールを
きっかけとしたトラブルもみられます。
(国民生活センターのホームページより)

○迷惑メールの受信に関するトラブ ルの事例

【事例1】
スマートフォンに懸賞ア
プリをインストールした。
その後、賞金当選したと表
示されたので、住所、氏名、
メールアドレス等、個人情
報を入力したら、大量の迷
惑メールが届くようになっ
た。どうしたらよいか。

【事例2】
スマートフォンに「2億
円をあなたに譲渡する」
「出会いはこのサイトで」な
どの迷惑メールが来るよう
になった。
数日前からは、数分に1
回の割合でメールが来る。
どうしたらよいか。

○迷惑メールがきっかけとなったト
ラブルの事例
申し込んだ覚えがないが、数億円が当
選したとのメールがスマートフォンに何
度も届くので、本当に当選したと思い
メールを返信した。当選金を受け取るに
は、登録料や手数料、銀行振込料が必要
だが、当選金と一緒に返金されると言わ
れたので、その都度数万円分をアプリペイ
ド型電子マネーのギフト券をコンビニで
購入し、ギフト券の番号をメールで伝え
た。しかし、よく考えないと不審な点があ
り、当選金も支払われないので、だまされ
たと思った。今まで支払った分を返金
してほしい。

このほかにも、間違いメールを装った
メールに返信したら、出会い系サイトに
誘導され現金を要求される等のトラブル
があります。
アドバイス
○心当たりのない不審なメールやSMS
が届いても開かずに削除する。
○メールに記載されている内容や連絡先
に返信したりしない。
○実在する事業者名が記載されている時
は、事業者名にメール等を送っているか
確認する。

○迷惑メール対策サービスを活用した
り、セキュリティを最新の状態にし
るなどの対策をする(場合によっては、
メールアドレスや電話番号の変更も検
討する必要があります)。
不安な時やトラブルになった場合は、
茨城町消費生活センターに相談してくだ
さい。

【相談・問合せ先】
茨城町消費生活センター
☎029(291)1690(直通)