

# 文芸

庭の手入れをしていた主が亡くなって四十日。世話を受けていた花たちにも心があるのだろう。か。ひっそりと立ちつくしている。擬人化された表現。

## 《短歌》

○晩秋の雨の音やさし読み耽る  
「スケープゴート」至福の夜半  
中島三千代(桜の郷)

●リオ五輪パラメダリストパレ  
ドに銀座の街は歓声の渦  
佐久間 勲(前田)

●手入れせし主は逝きて四十日庭  
ひっそりと花はたたずむ  
郡司 勝夫(綱掛)

●夜明け前はつと息飲む寒月にし  
ばし見とれる朝刊手にし  
河野 久子(昭和)

●晴れ着にてメール打つ手の細い  
指笑顔の輝く成人式  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

●亡き姑の育てて呉れし菊の花三  
年経しも咲きて香の満つ  
田口すい子(南川又)

●脳ドックうしろ姿の妻送る検査  
結果に満面笑顔  
大場 邦男(長岡)

●人倫に背きし少年反省をいじめ  
なくして是非主義に  
田口 正子(南川又)

●持久走がんばり抜いた孫のよう  
す話してくれる嫁も嬉しげ  
二宮不二子(大戸)

●宮島のもみじ饅頭孫土産由来の  
枝折も可愛い箱に  
秋山 禮子(越安)

○(評) 中島さん「晩秋の雨が静かに降る夜、世間の物騒がしい出来事などを考えずに夜半までも読書に没頭できる、この上ない仕合せと表現。(スケープゴート)」とは世間の不平和や憎悪を他にそらすための身代りという聖書の中のことば。佐久間さん「リオ(パラジルの旧首都メダリスト達が行われた身体障がい者の競技大会のメダリスト達が帰国した時、東京銀座での歓声が渦を巻くほどの盛大だった。郡司さん」

## 《俳句》

○紅葉と共に呼吸す散歩道  
田口 正子(南川又)

●空の青引きて色づく柿たわわ  
鶴町あい子(常井)

●晩秋の野山色 付き薄唇  
小堤美智子(小堤)

●霜柱ぎゆぎゆつと踏んで氏神へ  
田口すい子(南川又)

●初雪や児童手を取り登校す  
萩谷彰一郎(長岡)

●温暖の十一月に六つの花  
秋山 禮子(越安)

●月明り忍び寄る窓秋の宵  
佐久間 勲(前田)

●初雪や山茶花にぎわう雀宿  
山崎 文一(大戸)

●一人寝の山峡の宿鳥渡る  
皆藤 利通(下土師)

●ジャリジャリと音立て歩む今朝の霜  
浦井 正子(宮ヶ崎第四)

○(評) 早いものでですね。あつという間に月号が出るようになってしまいました。作品の内容は、秋から冬にかけてのものようです。田口(正)さん「散歩道に紅葉が色づいて、風に揺らいでいる。涼しくなったせいもあるか、紅葉の揺らぎに合わせ呼吸しながら散歩しているという。鶴町さん「柿の実がたわわに実のつて空の青と因果を結んでいるようだ。小堤さん「これは又、年末が近づき、唇が薄くなったこと、自然が色付いたことに思いを馳せている。秋山さん「六つの花」とは、雪の異称。言葉のつかい方がうまい。

○「お詫びと訂正」 広報いばらき12月1日号、岡山二さんの短歌に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤↓新穀の屑米餅に混ぜてやる古き鶏舎に香り漂う  
正↓新穀の屑米餅に混ぜてやる古き鶏舎に香り漂う

# 「いば3(いばさん)ふるさとサポーターズクラブ」に加入しませんか？

～茨城町を好きになってくれた皆さんとの繋がりを大切にしたい～



平成29年1月1日「いば3ふるさとサポーターズクラブ」がスタートします。このサポーターズクラブは、茨城町民、茨城町出身の方、茨城町にゆかりのある方、茨城町が好きな方で、18歳以上であれば誰でも加入できる、いわば「茨城町ファンクラブ」です。町からの情報発信やサポーターズクラブ会員による口コミなどを通して、交流を深め、町の魅力をどんどん広めていけたらと考えています。

- ◆ところで「いば3」って？  
茨城町は「茨城県」「東茨城郡」「茨城町」と「茨城」が3回付き、住所を書くときに面倒だなと思うことが多いと思います。でもこれは今や全国的にも珍しいのです。それならば、いっそのこと愛着を持ってネーミングに使ってしまおう！ということで、いばらきが3回=いば3(いばさん)と名付けました。
- ◆入会してやることは？  
・町のファンとして、「いば3ふるさとサポーターズクラブ」をPRする。  
・町のツイッター、フェイスブック、インスタグラムのフォロワーになり、投稿やリツイートなどにより情報を拡散する。  
・自身のホームページや口コミなどのさまざまな機会を通じて町の魅力をPRする。  
・町のイベントに参加する。(今後、サポーターズクラブ会員のオフ会なども予定しています)
- ◆入会特典があります！  
・初回入会時にサポーターズクラブ会員の証となる会員証などのノベルティグッズを贈呈します。  
・町の最新情報をサポーターズクラブ会員専用のツイッターなどでいち早くお届けします。  
・町のコアな情報を季刊誌にしてお届けします。
- ◆入会案内を全戸配布しています。内容の詳細や入会方法については入会案内や町ホームページをご覧ください。  
【問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)

# すこやかニュース

## 冬の健康管理について 「高血圧を予防しましょう」

冬は、寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして血管が収縮することから、高血圧の原因のひとつです。高血圧を放っておくと、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症など、命に関わる重篤な合併症を引き起こす可能性があります。冬は、この時期、高血圧を予防して、楽しく冬を乗り切りましょう！

●**高血圧とは**  
高血圧とは、血圧が持続して高い状態である、最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上、この2つをいいます。急激な血圧上昇時には、頭痛やめまいなどの症状が現れます。自覚症状のない方もいますので、注意が必要です。

●**高血圧を予防するためのポイント**  
冬は、忘年会や新年会などで飲酒の機会が増えます。飲みすぎてしまうと、血管が収縮し、血圧が上昇します。さらに、食事による塩分摂取が増えることも高血圧の原因となります。アルコールは適量にする(男性の場合、日本酒なら1合、ビールなら500ml程度)、女性はその半分が適量の目安となります。塩分を控える(味噌汁は1日1杯程度とし、類類の汁はできるだけ残し、調味料は、そのままやけず、小皿にとるよう)にしましょう。

●**運動**  
適度な運動を行うことで、身体の末端の毛細血管が開き、血液循環がよくなることや、運動による脂肪の解消で血圧が下がるなどの効果があります。

●**その他の日常生活**  
寒暖の差に注意し、温度差により血圧が上昇します。外出時は、防寒し、入浴前は浴室を暖めるなど、こころがけましょう。十分な睡眠をとる(睡眠不足は血圧を上昇させます。十分な睡眠をとりましょう)。ストレスを溜めない(できるだけリラックスし、趣味や友人との交流を楽しみましょう)。

※  
高血圧や心臓病・腎臓病など、治療にしまし、主治医に相談をしてから

●**有酸素運動を行う**  
ウォーキング、サイクリング、水泳など。膝に痛みのある方は、水中ウォーキングの運動がおすすです。毎日30分の運動が、1日数回行うことで、効果的です。また、1回60分の運動を行うことが、1日数回行うよりも効果的です。1日数回行うことで、効果が持続します。

健康増進課(保健センター) 1月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
10	火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
11	水	健康相談 育児相談	9:00~11:30 10:00~10:15
12	木	大腸がん検体回収 (27日も同時刻に実施)	8:30~10:00
13	金	乳児健診	13:00~13:30
15	日	パパママ教室(申込者)	10:15~10:30
16	月	健診結果説明会 (桜の郷コミュニティセンター)	13:00~14:00
18	水	健診結果説明会 (ゆうゆう館) (25日も同時刻に実施)	13:00~13:30
20	金	ごっくん教室	9:45~10:00
24	火	胃がん検診(申込者)	7:00~11:00
28	土	健康診査(ゆうゆう館) (30日も同時刻に実施)	9:00~11:00 13:00~14:30
31	火	総合健康診査(申込者)	7:30~11:00

## 電源立地地域対策補助事業 を実施

発電用施設の所在市町村や周辺市町村の地域振興や地域住民の福祉の向上を図るために電源立地地域対策補助金が交付されます。

平成27年度はこの補助金を、保健センター(ゆうゆう館)の維持運営に活用しました。地域住民の健康増進を図る上で欠かせない予防接種や健康診査等、事業の充実を図ることができ、ますます福祉の向上が期待されます。



→平成27年度 健康増進課事業  
いきいき健康まつり

【問合せ先】  
企画政策課  
☎029-215-8003(直通)