

# 文芸

## 《短歌》

○稻雀燥ぎ遊べよ豊稗の黄金の波のうねりは高し  
 皆藤 利通(下土師)  
 ●台風は朝顔の蔓ころがされ必死の蔓先手に絡みくる  
 小堤美智子(小堤)  
 ●東京で頑張っている孫二人に帰省の盆玉  
 秋山 禮子(越 安)  
 蝉声の降りくる墓地への道すがら「よく来てくれた」君ちゃんの声  
 田口すい子(南川又)  
 鉢植のハイビスカスの赤き花ひと日を咲きて今日は萎みぬ  
 佐久間 勲(前 田)  
 御神木天を突くよな大ケヤキ春夏秋冬ご慈悲のすがた  
 片岡 忠彦(長 岡)  
 盆きたり歩めぬ足で仏前に感謝幸せ語り告げたり  
 田口 正子(南川又)  
 孫娘とおく離れて暮らしても海を忘れず子と勇みくる  
 萩谷彰一郎(長 岡)  
 湯舟から溢れるお湯を惜しみつつ泥に飲まれた被災地思ふ  
 河野 久子(網 掛)  
 母よりも一日多いお泊まりの夜を過ごして子の夏終る  
 中島三千代(桜の郷)

## 《俳句》

○川根の田稻黄金色染まりたり  
 佐久間 勲(前 田)  
 ●絵日記を仕上げてゆきし夏休み  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●夕風にもろこしの髭戦ぎけり  
 皆藤 利通(下土師)  
 八月の平和の文字の悲しさよ  
 田口すい子(南川又)  
 青い柿風に吹かれて艶を出す  
 萩谷彰一郎(長 岡)  
 紫陽花の色に染まりて露光る  
 片岡 忠彦(長 岡)  
 球児らの笑って泣いた夏が過ぎ  
 清水 操(馬 渡)  
 何処から笛の音聞こゆ祭り来ぬ  
 小堤美智子(小堤)  
 猫が知る我が家の避暑地見つけたり  
 内田 理(長 岡)  
 川の字にみんなゴロ寝の夏座敷  
 浦井 正子(宮ヶ崎)

## 《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：〒311-3192  
 茨城町小堤1080  
 茨城町秘書広聴課 宛  
 FAX：029(292)6748  
**【問合せ先】** 秘書広聴課  
 ☎029(240)7126(直通)

(評) 皆藤さんー爽りの秋に相応しい爽快な歌。雀たちへの優しい視線も添えて。小堤さんー朝顔の生きた健気さを「絡みくる」と表した。触感を通してよりリアルさが出た。秋山さんー「大玉奮発」。喜ぶお孫さんの顔が浮かぶ。ユーモアを軽く抑えた。田口さんー墓参の帰りが。懐かしい「君ちゃん」の声が聞こえ、さらに悲しみは増す。佐久間さんー花の生とは大袈裟かもしれないが、「花がひとつ咲いて萎む」ということへ自分の生をも重ねて愛しむ。

## 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！

宅配業者を装った偽のショートメッセージサービス(SMS)による被害が町内で急増しています。偽サイトにアクセスしてしまうと、ウイルスによる感染や個人情報の流出などのトラブルにつながります。

## ○実際に送られてきたメール例



## ○実際にあったアクセス後のトラブル例

・何度も、非通知着信があった。  
 ・携帯会社から、身に覚えのない高額な請求があった。  
 このほかにも、SMSをきっかけにした消費者被害が急増しています。知らない間にクレジットカードが使われていたり、代金を支払ったのに商品が届かなかったりなどのトラブルがあります。突然の落とし穴にはまらないよう、その手口などをよく理解しておきましょう。

## ★トラブル予防法

- 氏名や住所などの個人情報特定されないよう注意しましょう。
- 身に覚えのないアドレスには、アクセスしないようにしましょう。
- 携帯のセキュリティサービスを活用しましょう。
- SMSの設定を変更しましょう。
- すぐに支払をしないようにしましょう。

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)

# すこやかニユース

## 糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。  
 初期段階ではほとんど自覚症状がないため、放置していると、全身の血管や神経を傷つけ、病気が進行してることがあります。また、合併症で命を落とすこともある病気です。  
 日頃から、糖尿病の予防を心がけて生活をしましょう。

## 生活習慣を見直して、糖尿病を予防することが大切です

### ▼運動

継続して運動をすることが重要です。無理をせず、ラジオ体操やウォーキングなどから行いましょう。ただし、高血圧など持病のある方はかかりつけの医師に相談しながら運動をしてください。

### ▼食事

食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせて、朝・昼・夕の1日3回に分けて規則正しくとりましょう。

① 野菜をたっぷりとる(350g/日以上)。

② 寝る前2時間以内には食べるのは控える。

③ お菓子、甘い飲み物、お酒は控えめにする。

④ 食べ過ぎないように腹八分目にする。

※ 治療中の方は指示されたカロリーを必ず守る。

### ▼禁煙

喫煙は動脈硬化を促進し、合併症のリスクが高くなります。失明や透析が必要となる事態を早く招くことにつながるため、禁煙を心がけましょう。

### ▼ストレスの解消

ストレスがあると、血糖値を上昇させるホルモンが分泌促進されます。ストレスを感じたら、無理せず、ゆっくり休息をとって、リフレッシュしましょう。

### ▼健康診査の受診

糖尿病は、ほとんど自覚症状のないまま進行します。毎年、健康診査を受けて、健康チェックをしましょう。  
 ※ 11月から、後半の健康診査を行います。この機会にお受けください。

健康診査の結果で検査値が高い場合は、町の健康相談やかかりつけ医に相談しましょう。健康増進課では、毎月第2水曜日の午前に健康相談を行っています。また、電話にて健康相談をお受けいただけます。ぜひご相談ください。

## 茨城町健康ポイント事業応募受付中

健康診査やがん検診等を受け、健康づくりの目標を立てて実施し、応募いただくと、「ポイント達成賞」や抽選で景品をプレゼントします。ぜひ、応募しましょう。  
 ※ 応募用紙は、茨城町庁舎やゆうゆう館にあります。また町ホームページからダウンロードできます。詳しくは、健康増進課にお問い合わせください。

【問合せ先】健康増進課 ☎029(240)7134(直通)

## 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
2	婦人科がん検診・骨粗しょう症検診(申込制)	9:00~9:45
5	胃がん検診(申込制)	7:00~11:00
9	1歳6か月児健診	13:00~13:30
10	健康相談	9:00~11:30
18	3~4か月児育児相談	9:45~10:00
19	献血	9:30~12:00
21	2歳児園科検診	13:15~16:00
26	町を歩こう(沼前地区)ごっこ教室	12:50~13:30
		8:30~9:00
		9:45~10:00

健康診査は「茨城町健康ポイント事業」の必須項目です。ぜひ受診して応募しましょう！

## 町の特産品

# 栗



茨城町の栗生産の歴史は古く、その長い歴史の中で培われた技術から生産された栗は、品質日本一と言われるほどの芳ばしさと甘さを兼ね備えています。  
 中でも、下飯沼栗生産販売組合により生産されている「飯沼栗」は、栗として日本初の地理的表示(GI)保護制度の登録産品として農林水産大臣から認定されており、高い品質を保持しています。  
 茨城町産の栗は9~10月中旬が食べ頃となりますが、「飯沼栗」は糖含量向上のため、冷蔵貯蔵を行うので10月下旬~11月中旬が出荷時期となります。  
 皆さんもぜひ、この秋に茨城町産の栗を召し上がってみてください。

## ※「飯沼栗」は、東京都中央市場への

出荷のみで、主に都内の有名果実店や大手百貨店などで販売されています(いばらきまつりで販売する予定です)。

## 【問合せ先】

農業政策課 ☎029(240)7118(直通)

