

# 文芸

## 《短歌》

○庭先に冬日あつめてひとしきり  
青菜を洗う里芋あらう  
二宮不二子(大戸)

●家を想う後継者を決めたるも農  
を担うと即答はなし  
岡山 一二(上石崎)

●久しぶり岐阜の孫子に会いにゆく  
土産に水戸の梅羊羹持ち  
清水 操(馬渡)

震災の痛手を背負う熊本城紅葉  
の空に重機音響く  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

お土産の菜切り包丁さくさくと  
使い勝手に心たらえり  
田口すい子(南川又)

道長が詠みし望月千年後も欠け  
ることなくこの世を照らす  
河野 久子(網掛)

小春日和に大根を引くと誘いあ  
り大き白足二十本引く  
秋山 禮子(越安)

暮れ早き瀬沼の水面波静かイン  
スタ映えの夕日が沈む  
浦井 正子(宮ヶ崎)

送りこしは切手に葉書、書物な  
り誕生祝歡喜にみちる  
田口 正子(南川又)

輝きに磨きかかりし冬星をしば  
らく眺む着ぶくれし母と  
中島三千代(桜の郷)

## 《俳句》

○矜持なき南瓜ごろりと冬至来る  
中島三千代(桜の郷)

●大瀬沼川霧越える冬鷺よ  
小堤美智子(小堤)

●ストロブや猫は positioning ながと  
秋山 禮子(越安)

未枯れる晩秋の野山冬眠り  
田口 正子(南川又)

寒空に遠く聞こゆる除夜の鐘  
清水 操(馬渡)

ひらひらり花を探して冬の蝶  
浦井 正子(宮ヶ崎)

わが庭に石露の花だけ五輪かな  
片岡 忠彦(長岡)

筑波山微かに見える紅葉色  
萩谷彰一郎(長岡)

小鳥たち柿をめぐりてサバイバル  
内田 理(長岡)

山の木がまっかに燃える日暮とき  
黒須 文子(駒渡)

(評)二宮さん一言葉に無駄がなく詠まれて  
いる。「洗う」「あらう」の繰り返しが、沢山の  
収穫を喜び、慈しみつつつと丁寧な洗う  
作者の姿が何れ効果的。岡山さん一家の  
後継者が決まって段落。農業後継者問題に  
挿れぐち心を淡々と詠んでいる。清水さん一  
たぶん皆さんの好物なのでしよう。梅羊羹を  
携えて遠く住むお子さん達に会いに行く。い  
そいそと出かける作者の手の中で、「梅羊羹」  
が心もち揺れている。

【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)

## すこやかニュース

### ご存知ですか？

お口の中の舌、歯ぐき(歯茎)、粘  
膜にできるがんを総称して「口腔が  
ん」といいます。口腔がんは女性よ  
りも男性に多く、40歳を過ぎるこ  
ろから、加齢とともに発生率が高ま  
りますが、最近では20歳代の方にもみ  
られることがあります。

お口は、嘔吐(吐瀉)、飲み込む(嚥  
下)、声を出すなど、人間が生きてい  
くうえで重要な働きをする大切な器  
官です。歯を含め、お口の健康は豊  
かな生活を送る上で欠かすことがで  
きません。その大切な器官を「口腔  
がん」から守るためには、病気を正  
しく理解することが必要です。

口腔がんは、他のがんとは違い、  
患部を直接見ることができるので、「  
早期発見しやすいがん」と言われて  
います。ところが、一般の方にあま  
り知られていないため、進行するま  
で放置されてしまうことも多く、亡  
くなる方が増えています。

もしかすると、お口にがんができ  
ることすら知らなかった人もいるか  
もしれません。身体に不調を感じれ  
ばすぐ病院に行きますが、お口の問  
題となると、生活に支障がないと歯  
科医院には行かないものです。歯科  
検診を定期的に行うなど、口腔が  
んの早期発見に心がけましょう。

**口腔がんの症状**  
1 こすつてもとれない白い着色が  
ある。  
2 噛み傷が2週間経っても治ら  
ない。

### 口腔がん



- 1 タバコ、お酒を控える(飲酒  
時の喫煙はやめる)。
- 2 偏食せずバランスの良い食生  
活を心がける。
- 3 歯磨き、うがいをしっかりと行  
い、お口の中を清潔に保つ。
- 4 歯ぐきの表面が赤くただれて  
いて治らない。
- 5 大きな口内炎が治らない。

### 予防法

最近、お口に違和感があるなどの  
症状がある方は、予防の意味も含め  
て、歯医者さんに相談することをお  
勧めします。

【問合せ先】健康増進課  
029(240)7134(直通)

## 町の特産品

### 瀬沼産シジミ

茨城町の瀬沼は、海水と淡水が交じり  
合う養分豊富な汽水湖で、シジミの日本  
三大産地の一つです。  
瀬沼で採れる「ヤマトシジミ」は、粒  
が丸くてふくらみがあり、大きくなるこ  
とが有名で、大きいものは500円玉く  
らいにもなります。

さらに、アミノ酸やビタミン、ミネラ  
ルといった豊富な栄養素が含まれ、特に、  
アミノ酸の一種オルニチンは、肝臓の働き  
を助け、疲労回復の効果があります。

瀬沼のシジミ漁は、昔ながらの人力で  
丁寧に行われています。機械を使わない  
ことで、シジミにキズがつくのを最小限  
に抑え、ストレスを与えずに採ることが  
できるので、鮮度も長持ちします。  
季節を問わず一年中食べられますが、  
夏の「土用シジミ」(7〜9月)、冬の  
「寒シジミ」(12〜2月)と、一年に2回  
の旬があります。

町内の飲食店や直売所等で、生や冷  
凍、レトルト(真空パック)の状態でも  
販売されています。旬のこの季節に、ぜ  
ひ、お味噌汁やシジミご飯、バター焼き  
等、様々な方法で、瀬沼産シジミをお試  
しください。

【問合せ先】  
農業政策課  
029(240)7118(直通)



## 消費生活センター

訪問販売などの契約解除には  
「クーリング・オフ」制度を利用しましょう!

お金を支払ってしまった後や契約書に印鑑を押してしまった後  
でも、契約を解除できることがあります。  
※クーリング・オフとは、訪問販売など特定の取引の場合に、一定期間  
であれば無条件で契約を解約できる制度です。販売員などから強引な  
勧誘を受け、契約をしてしまった場合などに利用できます。

●クーリング・オフが  
できる主な取引と期間

取引内容	期 間
訪問販売	8日間
電話勧誘販売	8日間

- クーリング・オフ  
の方法
- ①契約書面を受け取った日を含めて8日以内(例外もあります)に、書面で通知します。
  - ②左のようにハガキに書いて、ハガキを表面とともにコピーをとります。  
※コピーは大切に保管してください。
  - ③ハガキは「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。
  - ④支払ったお金は、全額返金されます。商品の引き取り料金は業者負担です。

### ●(参考)ハガキの書き方

#### 通 知 書

次の契約を解除します。  
契約年月日 平成〇〇年〇月〇日  
商 品 名 〇〇〇  
契約金額 〇〇〇円  
販 売 会 社 株式会社〇〇△△ 営業所  
担当者〇〇〇〇  
支払った代金〇〇〇円を返金し、  
商品を引き取ってください。  
  
平成〇〇年〇〇月〇〇日  
住所 茨城県東茨城郡茨城町〇〇番地  
氏名 〇〇〇〇

クーリング・オフが出来る場合・期間などに困った時は、  
茨城町消費生活センターに相談してください。

【相談受付】  
月・火・木・金曜日 午前9時〜正午/午後1時〜4時  
【問合せ先】  
茨城町消費生活センター 029(291)1690(直通)

