

文芸

《短歌》

○酢漬けやら浅漬けとやら食卓に君の自慢の講釈も聞く
大場 邦男(長 岡)

●風のり秋は来るらし栗山に昨日と違う風の生れたり
田口すい子(南川又)

●向き合いて箸とるこの幸せをしてみじみ思ふ一人となり
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●去りてゆく夏の足音ききながら「いつ死んでもいい生き方」外山氏逝きぬ
中島三千代(桜の郷)

●古里が古里の位置にある限り耐えねばならないヘクトパスカル
河野 久子(昭 和)

●朝夕の健康体操欠かせないこれが元気に生きる源
清水 操(馬 渡)

●譲られし荒地開拓引き受けて祖先の苦勞今に知るなり
内田 理(長 岡)

●夫が逝き兄も逝きたり天仰ぎ強く生きねばひまわりの如
秋山 禮子(越 安)

●友逝きし泣くな喚くな正道を歩み生きたり悔いなき人生
田口 正子(南川又)

●秋とは言え残暑きびしく里いもの葉も萎びたり雨待ち焦がれ
海老澤ミユキ(下石崎)

(評)大場さん一親してみたいような温かな食卓風景。料理人として講釈を聞いて貰えることは嬉しい。下の句にはそれを弁えた優しさがさらりと表現された。田口さん「二句切れの歌、秋は風にのってやってくるという独自の捉えが効果的に伝わる。鳥羽田さん「一緒に着ると人が居る」とは当たり前のことであつたが、一人になつた今、それがとつともなく幸なことだとなつてくられぬ日々をしみじみと回想する。

《俳句》

○さるすべり幹かけ登り蟻の群
佐久間 勲(前 田)

●山栗落ち拾う人なく山しずか
小堤美智子(小 堤)

●錆鮎あぶや炙られてなおい泳ぎおる
飯島 裕 (大 戸)

●天高し大活躍の洗濯機
中島三千代(桜の郷)

●虫の闇五分の魂鳴き告げる
野口 秋夫(上石崎)

●俳句道厳しむずかしちろ虫
浦井 正子(宮ヶ崎)

●時折に老いて幻聴秋左右
田口 正子(南川又)

●草むらにコスモスたおれ秋を知る
秋山 禮子(越 安)

●刈込みの脚立ぐらつき半夏生
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●記録的猛暑も去りて安堵せり
清水 操(馬 渡)

(評)佐久間さん「さるすべりの滑らかな樹皮を物ともせず群がる蟻の群。難攻不落の城に攻め入るような勇ましさを見る。小堤さん「一粒な山栗から山全体へと徐々に情景のスケールを広げる視点と、秋の静けさを際立たせる構成が美しい。飯島さん「錆鮎」とは産卵期のアリのこと。泳ぐ姿を模して串打たれた様は、燻る炎の前でなお力強く身を躍らるるようにも見える。生命の底力を思わずにられない。

【作品の送付先】

ハガキ等に3頁、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

【問合せ先】

秘書広聴課
〒029(240) 7126 (直通)

町の特産品

旬の味覚「さつまいも」

茨城県はさつまいも(かんしょ)の栽培面積・生産量ともに全国第2位の産地で、茨城町でも多くのさつまいもが生産されています。さつまいもには、多様な品種があり、しっとり系、ほくほく系、ねっとり系など食感も様々です。茨城町産さつまいもは、町内の直売所等でお買い求めいただけますので、ぜひお好みの品種を探してみてください。※直売所によって取扱品種は異なります。

| 品種名 | 食感 | おすすめ料理 | 特長 |
|-------------|-----------|----------------|--|
| 紅まさり(べにまさり) | しっとり・ねっとり | 焼き芋など | 焼き芋にしたときの肉質は柔らかで、しっとりとなめらかな舌ざわり。口にした瞬間にさつぱりとした甘さが広がる。 ※茨城町の特産品「紅ひぬま(芋焼酎)」の原料にもなっています。 |
| 紅あずま(べにあずま) | ほくほく | 天ぷら、煮物、焼き芋など | 関東で根強い人気を誇る品種。鮮やかな紅色の姿をしており、果肉は黄色く粉質で、繊維質が少ないのが特長。 |
| 紅はるか(べにはるか) | しっとり・ねっとり | 焼き芋、スイーツ、干し芋など | 皮色が美しく、熟を加えたときの糖度が高いのが特長。甘味は強いけれど後味はすっきり爽やか。 |
| シルクスイート | しっとり・ねっとり | 焼き芋など | 比較的新しい品種。絹のように上品でなめらかな舌ざわりで、濃厚な甘味。近年人気が増えている。 |



【問合せ先】
農業政策課
〒029(240) 7118 (直通)

すこやかニユース

予防が肝心！ 風邪に負けない からだづくりをしましょう

秋も深まり、これから冬にかけて気温が下がっていき、鼻水やのど痛み、咳やくしゃみなどの症状を引き起こす「風邪」にかかる人が増え始めます。風邪の予防について知り、風邪に負けないからだづくりをしましょう！

●風邪はどのようにしてうつる？
風邪の原因の80~90%はウイルスで、その種類は200種類以上ともいわれています。感染経路には、次のようなものがあります。
・ウイルスが付いた手を介して、口や鼻の粘膜から体内に入り込む接
・風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによる飛沫感染
・咳やくしゃみの飛沫が蒸発し、空中に漂うウイルスを吸い込むことによる空気感染

●風邪を予防するためには？

- 1 こまめに手洗いをする
30秒程度かけて、丁寧に手を洗う。手洗いのタイミングは、食事前、帰宅後、トイレの後、人ごみから出た後、咳やくしゃみを手で押さえた後、食品を取り扱う前など。
- 2 マスクを着用する
ウイルスの侵入を防ぐために、顔に密着させる。
- 3 症状の出ている人に近づかない
ウイルスに感染する機会を減らす。人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。

●風邪に負けないからだづくり

睡眠不足が続くと疲れがたまり、抵抗力が低下するため、風邪をひきやすくなります。日頃から十分な睡眠をとることを心がけましょう。

十分な睡眠をとるよう心がけましょう。十分な栄養をとる。日頃から栄養バランスの良い食事をとる。次のものを積極的に、バランスよくとるようにしましょう。
・たんぱく質(免疫物質のもとになる、体力をつける)・・・肉、魚、卵、大豆、乳製品など
・ビタミンC(免疫力を高める)・・・みかん、ブロッコリー、じゃがいもなど
・ビタミンA(粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ)・・・人参、かぼちゃ、うなぎなど
●適度な運動。適度な運動は体の免疫力と代謝を高めて、風邪の予防につながります。
ウォーキングやラジオ体操、エレベーターではなく階段を利用するなど、できることから始めてみましょう。

| 日曜日 | 事業名 | 受付時間 |
|------|---|--|
| 5 木 | 健康診査(申込者) 6日(金)13日(金)16日(月)27日(金) 28日(土)30日(月)も同様 | 午前9:00~11:00 午後1:30~3:30 の30分毎時間指定 |
| 6 金 | パパママ教室(申込者) | 午後1:45~2:00 |
| 10 火 | 1歳6か月児健康診査(申込者) | 午後1:00~ |
| 11 水 | 健康相談 8~9か月児育児相談(申込者) | 午前9:00~11:30 午前9:45~11:00 |
| 15 日 | 総合健康診査(申込者) | 午前7:30~11:30 の30分毎時間指定 |
| 24 火 | 3歳児健康診査(申込者) | 午後1:00~ |

※予定が変更になる場合があります。

まちかどレポート

新しい生活様式の中、 老化防止にキーボード演奏を！

レポーター 照沼 一美



茨城町キーボードクラブでは、デジタルキーボードに興味のある者が集まり、おさらい会を開き楽しんでいきます。毎月二回、九十分の活動時間を、駒場庁舎の講座室において過ごしています。

鍵盤を弾くことは指先の運動になり、感覚を発達させてくれます。また、キーボードは大きな音を出しますが、それぞれにヘッドフォンを着用することで自分の世界に入ることができます。メモリーが脳を刺激してくれるため、老化防止にも最適です。

クラブ員の我々はまだ初心者ですが、活動を通して、将来的には演奏会を開催することを夢見しています。町の教養講座などの講師として活躍中のピアニストである渡辺奈緒子先生の丁寧な指導をいただきながら、一緒に楽しんでもみませんか。

参加希望の方は詳しいことをお問い合わせください。初心者の方も大歓迎です。キーボードを弾いて、音楽を自分のものにして興味を広げ、楽しい人生を創りましょう。

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字~600字程度、写真1~2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。

【応募・問合せ先】 秘書広聴課 ☎029-240-7126 (直通)
FAX: 029-292-6746 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

【問合せ先】茨城町キーボードクラブ 代表 照沼 一美
☎029(292) 5498