

# 文芸

## 《短歌》

○筑波嶺に線香を打つ杵の音駒村堂の水車は回る  
皆藤 利通(下土師)

●病院の送り迎えの間にも車窓の景色に詩をひねります  
大場 邦男(長岡)

●腹這いで仔猫の想い聴いてみた野の草いきれただむせかえる  
内田 理(長岡)

対局の終わりに敗者の後方に勝者を写すカメラ居並ぶ  
中島三千代(桜の郷)

記念樹の大王松は大木に植えし人老いて松深き色  
小堤美智子(小堤)

いただいた甘いメロンに舌つみ作る手間ひまおもんぱかりぬ  
浦井 正子(宮ヶ崎)

田植えすみ一面の稲真つ直ぐに緑まじり梅雨空のもと  
佐久間 勲(前田)

散歩道遠くに見える筑波山眺めて居るにまた会いたいね  
萩谷彰一郎(長岡)

あかあかとさざ波染めて沈みゆく夕日の名勝親沢の鼻  
片岡 忠彦(長岡)

公園の桜の木の下大の字になつて空見る飛行機雲も  
河野 久子(網掛)

(評) 皆藤さん—水車を使った伝統的製法で杉線香を作る駒村清明堂を詠んだ。水車の音に紋り、伝統を守り作り続ける人の思いまでも読ませてくれる。大場さん—毎月短歌を沢山送ってくる熱心な方。心のアンテナを高くとけて何となくもどこにいても「詩」の素材を見つけようとする姿勢に励まされた。内田さん—野原で仔猫との語らい。童話的でおもしろい。「腹這いで」に作者の優しさが込められる。

## 《俳句》

○南天の花ちりこぼす走り梅雨  
秋山 禮子(越安)

●曇天の緑濃くして梅雨晴れ間  
萩谷彰一郎(長岡)

●星ふるや青田螢火遠蛙  
田口 正子(南川又)

青葉闇何処で鳴くや時鳥  
小堤美智子(小堤)

空は青麦刈り始め風起る  
田口すい子(南川又)

つかのまの晴れ間急いで梅おとす  
片岡 忠彦(長岡)

一個売りされて助かる夏野菜  
中島三千代(桜の郷)

八郷路や左右に柿の花たわわ  
佐久間 勲(前田)

アヤメ咲く水郷佐原蔵の町  
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評) 秋山さん—小さな南天の花が、雨に打たれている様子を「走り梅雨」という季節感のある言葉を入れて上手にまとめた。萩谷さん—梅雨の晴れ間—という言葉に日本らしさを感じる。田口さん—夏の夜を詰め込んだような句。

## 【お詫びと訂正】

広報いばらき7月1日号、中島三千代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—紅白帽遊技にリレー綱引きと応援のかがやく笑顔  
正—紅白帽遊技にリレー綱引きと応援席のかがやく笑顔

## 【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 〒311-1319 2  
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

# 涸沼産しじみ

涸沼は、「大和しじみ」の三大産地の一つとされています。  
しじみは季節を問わず1年中食べられますが、夏の「土用しじみ」(7〜9月)、冬の「寒しじみ」(12〜2月)と、1年に2回の旬があります。  
特に、「土用しじみ」は、産卵期前で身が太っており、プリプリの食感を楽しむことができます。  
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。旬のこの時期に、ぜひ、お味噌汁やしじみご飯、バター焼き等、様々な方法で、涸沼産しじみをお試しください。

## 【問合せ先】

農業政策課  
☎029(240)7118 (直通)

## しじみの味噌汁

- 材料(2人分)
  - ・砂抜き後のしじみ…およそ100g
  - ・味噌…小さじ4
- 作り方
  - ①しじみの殻と殻をこすり合わせて水で洗う。
  - ②鍋にしじみと約360ミリリットルの水(2カップ分)を入れ、強火にかける。沸騰してきたら、アクを取り、5〜6分煮る。
  - ③味噌を溶かしてひと煮立ちさせて、できあがり。



## すこやかニユース

# 胃がん検診の受け方、ご存知ですか？

日本人が多くかかると言われているのが、胃がんです。男性のおよそ9人にひとり、女性のおよそ18人にひとり、一生のうち胃がんと診断されており、がんの種類別死亡者数では、男性が第2位、女性が第3位と報告されています。  
近年は医療技術の進歩により、早期発見し、早期治療できれば治癒するがんとされています。胃がんは自覚症状が出にくいいため、定期的に検診を受けることが重要になります。

## 胃工エックス線検査

集団検診で受けられます

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、体を回転させながらエックス線で胃の内部の粘膜を調べる検査です。

## 胃内視鏡検査

医療機関で受けられます

内視鏡(小型カメラ)のついた細い管を口または鼻から入れて、胃の内

日本が、40歳以上の男女  
受診頻度 年に1回  
自己負担金 800円(クーポン対象の方は無料。対象の方には6月にクーポン券を送付しています。)  
受診方法 要予約。ゆうゆう館で決められた日程で受けられます。詳細は、広報やホームページをご覧ください。  
検査結果 1か月程でご自宅に通知が届きます。

部を調べる検査です。  
対象 50歳以上の年度内奇数年齢の男女  
受診頻度 2年に1回  
自己負担金 7050歳以上…4千円  
75歳以上…2千円  
受診方法 協力医療機関で受けられます。今年度から、水戸市内だけでなく町内の医療機関でも受けることができるようになりました。ご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。  
検査結果 2か月程で結果が出ます。結果は医療機関より伝えられます。

※検診で「異常あり」と診断された方は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

【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) 8月の予定

日曜日	事業名	受付時間
1 木	大腸がん検体回収(9日も実施)	8:30~10:00
2 金	総合健康診査(申込者、ゆうゆう館)	7:00~11:00
7 水	健康相談 3-4か月児育児相談	9:00~11:30 9:45~10:00
9 金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
27 火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
30 金	ごっくん教室	9:45~10:00

## まちかどレポート

# 宮ヶ崎城跡

レポーター

宮ヶ崎在住 男性

宮ヶ崎区の北東部、涸沼を一望できる場所に、中世の城跡「宮ヶ崎城跡」があるのをご存じでしょうか。  
宮ヶ崎城は、この地域で大きな勢力を持った宮崎氏が、鎌倉から室町時代にかけて築き、後の戦国時代に江戸氏が再整備したと考えられているそうです。  
宮崎氏は鹿島郡を支配した鹿島氏の子孫であり、道路を挟んだ向かい側に、長い参道をもつ立派な鹿島神社があります。宮崎氏の居住跡も、鹿島神社の南方に確認されているそうです(現在は個人の所有地となっています)。



## 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: kouho@town.ibaraki.lg.jp  
〒311-3192  
茨城町小堤1080  
茨城町秘書広聴課 宛