

文芸

《短歌》

○夫の背につづいて家に入りくる
寂しきものは秋の蚊もまた
中島三千代(桜の郷)

●初物と父の好物供えたりセピア
の頬が僅かに緩む
内田 理(長岡)

●真っ黒な指太き手を眺める農
婦となりて五十二年か
田口すい子(南川又)

●離れ住む姉に便りをするやうに
うたを伝へる 春夏秋冬
河野 久子(網掛)

●凜として笠間稲荷の菊人形「鎌
倉殿」の武士が出揃う
浦井 正子(宮ヶ崎)

●道の辺に連なりて咲く彼岸花秋
の彼岸を待ちたるように
佐久間 勲(前田)

●ポコポコと台風生れ十八号こん
なにいりませぬ九月尽
小堤美智子(小堤)

●バックミラー映る娘の寝顔見て
明日も励めと帰路につくなり
小堤 亮輔(城之内)

●玄関前あづき色したけいとうの
わんさと咲きて空気も赤色
秋山 禮子(越安)

●秋暑く蝉の鳴き声衰えず百日紅
の花を揺るがす
鳥羽田早苗(鳥羽田)

《俳句》

○天高し砂まみれの子組体操
佐藤よし子(谷田部)

●名無し草縄張り拡げる紅草道
野口 秋夫(上石崎)

●なな色の今日の蜘蛛の巣秋高し
小堤美智子(小堤)

●入院の窓に群れとお赤とんぼ
村井 孝子(長岡)

●ふるさとの人影薄し柿たわわ
佐久間 勲(前田)

●彼岸花ばきりと折れて里遠し
中島三千代(桜の郷)

●一段と旨しサンマの炭火やき
浦井 正子(宮ヶ崎)

●秋晴れに倅せそうな雲二つ
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●色鳥や溜沼の葦に色添える
片岡 忠彦(長岡)

●かけそばを葱一本の大内宿
横田 康治(長岡)

【評】佐藤さん一からりとした晴れ空の如き爽やかな句。全身の砂を気にせず組体操に励む子どもらの躍動が軽やかに表現された。野口さん一植物の世界も弱肉強食。「雑草魂」という言葉があるように、諦めぬものの生命力を鮮やかにまとめた。小堤(美)さん一蜘蛛の巣を七色に飾るのは夜露か、それとも夜半の雨による雫だろうか。秋日和の清々しい情景を巧みに切り取った。

【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)

逆流性食道炎ってどんな病気？

逆流性食道炎とは、胃の内容物(主に胃酸)が食道に逆流することにより、食道に炎症を起こす病気です。健康な人でも胃酸の逆流がみられることがありますが、時間が短いため問題になることはありません。逆流の時間が長くなると、食道の粘膜は胃酸に対し弱いため、食道に炎症を起こすようになります。この病気は、成人の10〜20%がかかっていると推定されており、なかでも中高年、特に高齢者に多くみられます。

症状は？

胸が焼ける感じがする、すっぱいものが上がってくる、食後に胸やみぞおちあたりが痛い、という症状が主な特徴です。

どんな人がなりやすい？

- ・食べすぎ、早食いの習慣のある人
- ・脂っこいもの、アルコール、炭酸飲料を摂取することが多い人
- ・食べてすぐ横になる習慣のある人
- ・畑仕事などで長時間の前屈みの姿勢を取る人、背骨が曲がり前屈みの体型の人

診断方法や改善方法は？

胃の内視鏡検査により診断します。内服による治療と生活習慣の改善が必要となります。

内服治療

医療機関で症状に併せて内服の処方を受けてください。

生活習慣の改善

- ・食べ過ぎ、早食いを避けましょう。
- ・高脂肪食、アルコール、炭酸飲料をできるだけ避けましょう。

・食後2〜3時間は横にならないようにしましょう。

・長時間の前屈みの姿勢はできるだけ避けましょう。

逆流性食道炎は、未治療の場合、日常生活に制限が生じる狭心症よりも生活の質(QOL)が低下することが報告されています。しかし治療により、健康な人と同程度に戻ること知られています。気になる症状があった場合には、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

※QOL: Quality of life (クオリティ・オブ・ライフ)、生命や生活の質を指す言葉。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134(直通)

日曜日	事業名	受付時間
5月	健康診査(事前予約制) (ゆうゆう館内保健センター) 7日・8日・21日も同時刻に開催	9:30~11:30 13:30~15:30
6火	総合健康診査(事前予約制) (ゆうゆう館内保健センター)	8:00~12:00
14水	健康相談 3~4か月児育児相談(時間指定)	9:00~11:30 9:45~
15木	2歳児歯科検診(時間指定)	13:00~14:00
16金	夜間健康診査(事前予約制) (ゆうゆう館内保健センター)	15:30~19:30
20火	3歳児健康診査(時間指定)	13:00~13:45
23金	ごっくん教室(申込制)	9:45~10:00 10:15~10:30

※予定が変更になる場合があります。

消費生活センター

暮らしのアドバイザー 奨学金の返還や住宅ローンの返済に困ったら

電気代をはじめとした生活に関わるさまざまな値上げなどにより、家計が厳しくなり、奨学金の返還や住宅ローンの返済に不安がある場合には、滞納や金利が高い消費者金融からの安易な借り入れは避け、早めに次の対策を検討しましょう。

◆奨学金の返還に関する救済制度

日本学生支援機構の貸与型奨学金には、災害や傷病、失業等により返還が困難になった時に利用できる2つの制度があります。

①減額返還制度

最長15年間にわたり月々の返還金額を2分の1、または3分の1に減らすことができる仕組みです。月々の返還金額は減りますが、返還期間が長くなり、適用期間終了後は、元の返還額になります。

②返還期間猶予制度

最長10年間にわたり返還を待ってもらえる仕組みです。その間の返還は不要ですが、先延ばしするため、返還完了は予定より延びます。利用に当たっては審査があり、収入の基準を満たすことが必要です。また1年ごとの願い出が必要ですよ。

相談先

- ・独)日本学生支援機構「奨学金相談センター」
☎0570(666)301(ナビダイヤル)
午前9時~午後8時(土・日・祝日を除く)
※奨学金の貸与・給付手続きに関する相談は、在学している学校の担当窓口にお問い合わせください。
- ・日本政策金融公庫「教育ローンコールセンター」
☎0570(008)656(ナビダイヤル)または☎03(53321)8656
午前9時~午後7時(土・日・祝日を除く)

◆住宅ローン返済は金融機関にすぐ相談

住宅ローン返済に不安を感じたら、取引先の銀行や住宅金融支援機構などに迷わず相談しましょう。各金融機関は、返済に困った人に配慮して、返済相談や条件変更等に迅速かつ柔軟に応じる取り組みを行っています。

※奨学金や住宅ローンに滞納が生じると、延滞利息の発生や返済困難時の救済制度を利用できなくなることに加え、個人信用機関へ延滞に関する情報が登録されるなど、将来に渡り影響を受ける場合があります。

【相談・問合せ先】

茨城町消費生活センター ☎029(291)1690(直通)
相談受付時間 午前9時~正午 午後1時~4時(土・日・祝日を除く)
※相談は無料です。相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。

まちかどレポート

子どもたちのための 安全で安心な交差点

レポーター 東ヶ崎 政一(谷田部)

通勤途中、私は長岡の国道6号を横断します。なかでも、長岡新田交差点は、明光中学校に通う子どもたちの通学路でもあります。交通量も多く、特に土浦・東京方面へ向かう車にとっては緩いカーブと坂道のためにスピードが出やすく、非常に危険な交差点だと感じています。何か事故を防ぐような方法がないかと模索する中で、ドライバーの方に「ここは通学路でもある交差点だ」と認識していただき、抑止効果のある目印が必要なのではないかと感じました。

そこで、国土交通省常陸河川国道事務所に赴き、水戸国道維持班の方と話す機会を設けていただきました。その結果、長岡新田交差点の四つ角に、「スクールゾーン」「くるまに注意」と表示された、反射材付きのグリーンポールが立つことになりました。子どもたちの安全のためにお骨折りいただいた皆様に感謝しております。

また、町においても、長岡小学校から明光中学校にかけての約2.3kmにわたってグリーン帯整備を行っていただくなど、バス通学だけでなく、徒歩通学の子どものための安全・安心な道路づくりの取り組みに感謝しております。

ドライバーの方は気配り・心配りを大切に、スピードを落として子どもたちを交通事故から守りましょう。



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、掲載できない場合があります。

【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)
FAX: 029-292-6748 Mail: i_kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛