

《短歌》

○この秋も角地に植えし葡萄生る
父が笑顔の三十三年忌 葡萄生るぶどうな

大場 邦男(長 岡)

●歌の井戸汲めばくむほど涌きいで
て透明度増すことは泉

白田 美鶴(網 掛)

●栗拾う棘の鎧を脱ぎ捨ててぶっ
くり艶めく宝石をカゴに

大野 友子(城之内)

女川の秋刀魚が食める嬉しさに
夫は笑顔で大根おろす

中島三千代(桜の郷)

汽水湖の おもてを撫でて そよ
ぐ風 ささ波こ波 眠りを誘う

内田 理(長 岡)

米づくり令和六年天荒れて瑞穂
の国も米不足なり

片岡 忠彦(長 岡)

特産品食べて応援被災地を海の
宝石能登のホタルイカ

河野 久子(網 掛)

外つ国に嫁ぎ出でたる日本人若
き男女が炊き出しの列に

小堤美智子(小 堤)

箱根路の緑の森の九十九折バス
にゆられて温泉巡り

鳥羽田早苗(鳥羽田)

平安の式部を照らす月あかり今
なほ冴える夜空見上げる

大森 欣子(駒 場)

(評)大場さん一毎月、葉書三枚に多作の作者
その熱意にはいつも頭が下がる。今は亡き父
が植えたのであろう。葡萄のつややかな照りを
首の笑顔と重ねる。白田さん一詩心が巧みに
父に織り込まれる。「白めばくむほど涌きいで
る」言葉の賛美がいい。大野さん一投稿を始
めたばかり。対象物をよく見て詠む歌の基本
を心得ている。栗への愛おしさ、優しさがなく
は詠めない。

4首(句)目からは初句の第二音の五十音順に掲載しています。

俳句

○薦紅葉主なき家埋れけり
あるじ 佐藤よし子(谷田部)

●秋初風心の愁いかわかされ
小堤美智子(小堤)

●二百十日招かざる客長逗留
村井孝子(長岡)

秋来れば涼しさ感じ彼岸花
富田満男(小幡)

汗の玉虫かと思ひ叩きたり
平本裕男(小幡)

栗喰えばからだのなかを秋とおる
白田美鶴(網掛)

空高くされど感じぬ秋気配
高見英子(大戸)

籐椅子の縁を恋うて夜明けまつ
田口正子(南川又)

バツタ飛ぶコンバインの前うしろ
浦井正子(宮ヶ崎)

昼酒はじわりじわりと酔芙蓉
野口秋夫(上石崎)

(評)佐藤さん一かつて人の営みがあった場所を
自然が覆い尽くす無常。埋忘れられるばかりの
景色も「紅葉」の赤が目を惹くことではとて
する発見になる。小堤さん一からとした秋風
の心地良さを味わう作者。もの悲しく愁う時節
ではあるが、時折折ち直すのが人の世だ。村井さ
ん「二百十日」の季語がここまでせうよくも
列島を運々と進んだ台風10号を、小気味よくと
たたかいて皮肉。

作品の送付先
ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所
名明記の上、月末までにお送りください。
便…〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
AX..029 (292) 6748
📞029 (240) 7126 (直通)

す
こ
や
か
ニ
ュ
ー
ス

生活習慣改善で
高血圧を予防しよう！

高血圧などの生活習慣病は、痛みなどの自覚症状がないまま進むと言われていますが、生活習慣の改善によって予防ができたり、動脈硬化などの進行を遅らせたりすることのできる病気です。

血圧とは、心臓から全身に向かって送り出される血液が血管を流れる時血管の内壁にかかる圧力のことです。高血圧とは、送り出される血液の圧力が高くなり、血管に強い負担がかかっている状態を指します。高血圧により血管が傷つくことで、動脈の弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行し、血管壁の老化を早めてしまいます。

さまざまな要因がありますが、その大部分は日常の生活習慣にあります。あなたの生活習慣を確認して、改善に取り組んでみましょう。

食事

食塩のとりすぎに注意！ 肥満予防のため、食事の量や内容に工夫を！

- 1日3食を規則正しく。朝食しっかり、夕食軽めに
- 一口ごとに箸を置き、よく噛みゆつくりと食べる
- 肉より魚を食べ、野菜のおかずをたっぷりとする
- 揚げ物、外食の回数を減らす
- 間食の回数、量を減らす

□酒の席・晩酌の回数、酒量を減らす

運動・身体活動

日常生活で体をもっと動かすことを
心がけよう！ 歩数計で1日8千〜1
万歩を目標に！

- 歩く距離を増やす(買い物や用務先では離れた場所に駐車してみよう)
- エレベーターやエスカレーターをやめて階段を使う
- 週末にウォーキングをする
(例…犬との散歩以外に自分の散歩で30分程度)
- 家事をこまめにする
- スポーツをはじめる
- 禁煙する
- ストレスをためないようにする

記録をする

体重（できれば腹囲）、血圧や歩数を定期的に記録しよう！

スマートフォン健康管理機能やスマートウォッチを利用し、自分の運動量や体重を可視化して確認することもお勧めです。

食事や運動・身体活動など生活習慣の見直しと、自宅での体重・血圧や歩数の記録をして、元気に暮らすことからからだをつくりましょう。

また、年に一回は健康診査を受けて血圧やコレステロールなどの値も確認しましょう。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134(直通)

第50回 茨城町体力づくり10マイル駅伝大会 開催に伴う交通規制について

12月8日(日)に、交通規制を実施します。規制中は
該当区間が全面通行止めとなります。
大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

茨城町体力づくり10マイル駅伝大会コース



【問合せ先】 生涯学習課 ☎029-240-7122 (直通)

大洗町 商工感謝祭&大洗あんこう祭

「商工感謝祭&大洗あんこう祭」が開催されます。
16日の商工感謝祭では、大洗高校マーチングバンド部「BLUE-HAWKS」の演奏をはじめ、模擬上棟式や働く車の展示等を予定しています。

17日の大洗あんこう祭では、大洗マリンタワー前広場ステージにて5年ぶりにガールズ&パンツァーのキャストによるトークショーや、あんこう汁の販売等を予定しています。

また、17日は大洗町商店街の一部を歩行者天国として開催するなど、子どもから大人まで、2日間にわたりお楽しみいただけるイベントとなっていますので、ぜひお越しください。



▶日時 11月16日(土)、17日(日)
午前9時30分～午後3時

▶会場 大洗マリントワー前広場
(東茨城郡大洗町港中央10)

【問合せ先】大洗町商工観光課
☎ 029-267-5175

水戸市

全国ねぎサミット2024 in みと

今年、第13回を迎える「全国ねぎサミット」が水戸で初開催！
日本の食卓を主役としても脇役としても彩るねぎたちにスポットを当てた祭典がいざ開幕します！
ぜひ会場まで足を運んでください。

▶ **日 時** 11月30日(土) 午前10時～午後4時
12月1日(日) 午前10時～午後3時

▶ **会 場** 水戸市民会館(水戸市泉町1-7-1)、水戸芸術館
(水戸市五軒町1-6-8)、芸術館通り

▶ **内 容** ねぎ産地ブース出展(全国23産地による生鮮ねぎや加工品の販売・試食等)、グルメブース出展(キッチンカーによる水戸の柔甘ねぎを使用したグルメや各産地のねぎ料理等)、農産物販売ブース など

詳細は、下記ホームページをご覧ください。
<https://www.city.mito.lg.jp/page/69512.html>

【問合せ先】 全国ねぎサミットin みと 実行委員会
(事務局：水戸市産業経済部農産振興課内)
☎ 029-259-2212

Neighboring town

となりの
まちから

