

# 文芸

## 《短歌》

○太陽も風も知らずに暗闇で育つ  
た独活に春の香をかく  
中島三千代(桜の郷)

●父親とサッカーをする女孫 われ  
の知らない少女となりぬ  
大野 友子(城之内)

●孫五歳大相撲に感化されはだか  
んぼうで姉に挑めり  
佐藤よし子(谷田部)

朝起きて外は雪降りやめようか  
いつもの散歩迷います今  
富田 満男(小幡)

悔しげに羽根を繕う鳥たちに春  
のそよ風北帰促す  
浦井 正子(宮ヶ崎)

寒き冬光がここにやって来て二  
コリポカポカ温めてくれる  
白田 美鶴(網掛)

寒さなか春待つ野辺の陽だまり  
につばみふくらむ福寿草かな  
大森 欣子(駒場)

正月に箱根を走るますらおの言  
の葉清しきラムネのように  
小堤美智子(小堤)

スカイツリー房総旅してはるか  
なる富士ながめ行く正月旅行  
河野 久子(網掛)

土手下の低い畑の隅っこにすつ  
くと一本早咲きの菜花  
秋山 禮子(越安)

(評)中島さん「独活(うど)は暗い穴の中で育つ  
という。陽光も風も知らない独活が、春になれば  
春の香を放つ。暗い穴の中で命をたくむものへの  
愛情が匂やかに伝わる。大野さん「孫の成長の速  
さは喜びでもあり、手を離れゆく種のさみしさを  
ももたらす。孫を詠んで甘くならない巧みな下  
の句。佐藤さん「こちらは五歳のお孫さん。未来へ  
の夢や希望は「はだかんぼう」の力強さとなって大  
きなものと挑む。見守る家族らの笑顔が見える。

## 《俳句》

○またひとつ大きくなりし福は内  
佐藤よし子(谷田部)

●老木の小枝を落とし春をまつ  
平本 裕男(小幡)

●北風に追い立てられてのれん割る  
野口 秋夫(上石崎)

朝起きて伸びをする度春寄りぬ  
白田 美鶴(網掛)

梅一輪鳴くうぐいすの声清し  
浦井 正子(宮ヶ崎)

寒しじみ香り味良し淵沼物  
片岡 忠彦(長岡)

早春の土浮くあぜにナズナの葉  
高見 英子(大戸)

日本の花梅から初むる花めぐり  
小堤美智子(小堤)

冬空に体震わせ星ながめ  
富田 満男(小幡)

晦日蕎麦愚直に生きた父の味  
村井 孝子(長岡)

(評)佐藤さん「お孫さんを詠う句が巧みな作者  
すくすくと成長する姿は正しく「福」の象徴であ  
り、その眼差しは幸せに満ちる。節分の度、「福は  
内」の美感が深まるに違いない。平本さん「庭木  
の手入れをしながら、春を待ち望む期待感を込める。  
老木なれども、手入れて如何様にも花を咲かすの  
だ。野口さん「気を逸らせる初句二句。体作者は  
どこへ…という緊張をユーモアのある結句が受ける。  
つい誘われる店がある読者には、特に沁みる句か。

## 【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)

## すこやかニューース

健診で「血糖が高め」と言われ、  
そのままにしていまいませんか？

血糖とは血液中のブドウ糖のこと  
です。血糖を高いままにすると、す  
い臓の働きが低下し、慢性的にブド  
ウ糖が高い状態である「糖尿病」を  
発症します。

糖尿病は、初期の段階では自覚症  
状がほとんど無い病気ですが、進行  
すると、「糖尿病網膜症」、「糖尿病性  
腎症」、「糖尿病性神経障害」といっ  
た合併症や心疾患、脳血管疾患を引  
き起こすことがあります。  
健診で「血糖が高め」と言われてい  
ませんか？  
まずは、ご自身の健診結果を基準  
値と比較してみましょう。

## 下記の表でチェック！

血糖値を上げすぎないための  
ポイント

- ① 1日3食、ゆっくりよく噛んで食べる
- ② バランスよく栄養をとる
- ③ 体を動かして運動量を増やす

【問合せ先】健康増進課  
029(240)7134(直通)

データ基準	空腹時血糖 随時血糖 (mg/dl)	HbA1c*(%)	判定および対応
基準値	～99	～5.5	問題となる異常がある可能性は低いです。今後も継続して、健診を受診しましょう。
保健指導 判定値	100～125	5.6～6.4	放置すると、悪化して病気になる危険性が高いです。生活習慣の改善をお勧めします。 <b>特定保健指導対象</b> となった場合は、ぜひ指導を受けましょう。
受診勧奨 判定値	126～	6.5～	再検査や生活習慣改善指導等を含め、医療機関での管理が必要な場合があります。定期的に医療機関を受診していない場合は、すぐに受診しましょう。

参考「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

※HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)とは過去1～2か月の平均血糖値を表す指標です。

## 東海村 第33回東海さくらまつり

約200本のソメイヨシノが咲き誇る阿漕ヶ浦公園。  
期間中は、日没から午後9時までさくらのライト  
アップが行われます。日中とは一味違う幻想的な夜  
桜をお楽しみください。



▶ 期 間 3月22日(土)～4月6日(日)  
(開花状況等により変更となる場合があります)  
▶ 会 場 阿漕ヶ浦公園(東海村村松579)  
▶ 料 金 入場無料  
【問合せ先】東海村観光協会  
☎ 029-287-0855



## となりのまちから

## 大洗町 大洗春まつり海楽フェスタ

「大洗春まつり海楽フェスタ」を開催します。  
大洗高校マーチングバンド部「BLUE-HAWKS」  
による演奏をはじめ、様々なス  
テージイベントが行われるほ  
か、町内事業者による飲食ブ  
ースも多数出店予定です。  
皆様、お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



▶ 日 時 3月16日(日)  
午前9時30分～午後3時(予定)  
▶ 会 場 ひたちなかエネルギーロジック  
大洗マリンタワー前 芝生広場  
(東茨城郡大洗町港中央10)  
【問合せ先】大洗町商工会  
☎ 029-266-1711

## いばらきデザインセレクション2024【コンテンツ・情報デザイン部門】 『季刊誌 Sun』が知事選定受賞！

【季刊誌 Sun】  
茨城町の公式ファンクラブ「いば3  
ふるさとサポーターズクラブ」のサ  
ポーター向け会報誌。  
町そのものをコンテンツとみなし、  
人の営みから生まれる多層的な文化  
を、吟味された写真やビジュアルで  
やさしく語りかけます。



季刊誌 Sunは町図書館入り口にて展示し  
ています。サポーターも随時募集中です。

【いばらきデザインセレクション】とは…  
茨城県の地域や産業を元気にする優れたデザインの選定を通じて、  
茨城県の地域イメージを高め、産業振興につなげていく取り組みで  
す。今回で20回目を数え、「製品・工芸部門」や「グラフィック・  
パッケージ部門」など、5部門で選定されます。

受賞のポイント(抜粋)  
掲載する情報を精査し、シンプルにまとめ上げた美しい茨  
城町の広報媒体。過剰なデザインを排することで地域の価値  
を浮き彫りにし、強いインパクトと説得力を生みだしている。  
地域の人物や文化を深く掘り下げ、やさしい語り口で表現  
されたことは、物語を聞くように心にしみ込んでくる。全  
国に配本し、交流人口を増やす仕組みも高く評価。

制作者の声  
i,D 石川聖太さん(編集・アートディレクション担当)  
「はやり廃りを追いかけて、地域として残すべきものを取り上げている。  
商業ベースの受賞が多い中で、文化的な取り組みが選ばれてうれしい。  
今後も長く続けていくことが目標です。」

【問合せ先】秘書広聴課 いば3ふるさとサポーターズクラブ事務局  
☎ 029(240)7148(直通)

いば3の活動は  
こちらから

