

## 9月は循環器疾患予防月間・健康増進普及月間です！

循環器疾患（高血圧・心疾患・脳血管疾患等）は、運動不足、食生活の乱れ、喫煙等でリスクが高まります。厚生労働省では健康寿命延伸の統一標語として、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、よい睡眠」を掲げています。

### 1に運動 【適度な運動】

茨城市民の運動の習慣についてみると、「運動する習慣がある」と答えた方が全体のおよそ3割弱\*となっています。一方、4割弱の方が「ほとんどしない」と答えています。趣味などで運動習慣のある人以外は、なかなか体を動かす機会をつくれないうのが実情だと思います。そこで提案したいのが、今より10分多く体を動かすことです。歯磨きしながら片足立ち、テレビを見ながら足踏みなど目標を決めてチャレンジしてみましょう。



### 2に食事 【食生活の基本は、栄養バランスの良い食事と規則正しい食習慣】

茨城市民で、朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は8割を超えています。一方で「ほとんど食べない」割合は7.2%です。朝食を食べることで、生活リズムが整い、集中力が高まると言われています。朝食を食べない人は、まずは軽食でよいので朝食を食べることから始めましょう。食事内容も、主食・主菜・副菜がそろっていることを基本に、牛乳など乳製品、果物を2品加えると理想的です。



### しっかり禁煙

たばこは、血管を収縮させ、動脈硬化を進行させるといわれています。茨城市民でたばこを毎日吸う人は全体の13.2%です。たばこを吸いたくなったら、身体を動かす、深呼吸するなど別の行動を試みましょう。禁煙は、一度で成功できずに何度目かで成功している人も多いもの。あきらめないことが大切です。



### よい睡眠

茨城市民で、睡眠を十分に「とれていると思わない」と答えた人は17%います。睡眠不足や不眠など睡眠の質の低下は、不安やうつなどを招きます。朝決まった時間に起きる・朝日を浴びる・朝食を食べる・日中に適度に体を動かすなど、睡眠の質を高めるための工夫をしましょう。



### 年に1回は健康診査を受けましょう

茨城市民で健康のために定期的に健康診査を受けていると回答している人は約半数でした。循環器疾患（高血圧・心疾患・脳血管疾患等）は、自覚症状がなく進行します。目に見えない異常を見逃さないためには、年に1回は健康診査を受けて、生活習慣を見直していくことが大切です。

※参考文献：第3次茨城町健康増進計画・食育推進計画（令和3年3月）より  
（アンケート調査期間：令和2年7月6日～7月26日、回答者数：711人）

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひぬまの社 ☎029-240-8321  
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募 入  
集 居  
募 職  
集 員



グループホームひぬま ☎029-240-8117  
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田

## 文芸

### 《短歌》

○ホタル飛び整列された田の苗は  
米騒動の知るよしもなし  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●種ひとつ観察日記ひまわりはぐ  
んぐんのびて孫を見つめる  
佐藤よし子(谷田部)

●涸沼田に白鷺青鷺こうのとり群  
れて餌採る夢を見ている  
河野 久子(網 掛)

●一周忌献杯あげて思い出を語る  
皆に写真微笑む  
諸川 恵子(駒 場)

カナカナや蝉の鳴く声折々に暑  
さやわらわら今日立秋  
浦井 正子(宮ヶ崎)

子らのため楽しき迷路つくりた  
る農学校のひまわり畑  
中島三千代(桜の郷)

捨てられし紙片の裏に歌記すゴ  
ミがタカラに成る有難さ  
白田 美鶴(網 掛)

一人言黙って行く人足早も医院  
行き交う老若男女  
大場 邦男(長 岡)

涸沼岸赤いオカガニ追い押え幼  
友と遊びし昔なつかし  
片岡 忠彦(長 岡)

藪中にヨシキリ鳴いてけたたま  
し必死の叫びで守る者あり  
大野 友子(城之内)

(評)鳥羽田さん一人間社会の騒ぎとは対照的に、静かに整然と並ぶ苗のどこかで美しい田園風景が思い浮かぶ。佐藤さん成長するひまわりをお孫さんが観察するように、ひまわりもまたお孫さんの成長を見ているのだから。河野さん実際に群れている姿が見られたら嬉しいもの。同時に、鳥たちが生息できる自然を守っていききたいと思う。

4首(句)からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

### 《俳句》

○月下美人今宵一夜のバレリーナ  
諸川 恵子(駒 場)

●人・野菜みなうなだるる大暑かな  
村井 孝子(長 岡)

●夜盗虫人目忍んで腹八分目  
野口 秋夫(上石崎)

イトトンボ祭り提灯に集いたり  
内田 理長(岡)

柿の葉が日ざし遮りひと休み  
平本 裕男(小 幡)

十五歳無限の未来雲の峰  
中島三千代(桜の郷)

夏木蔭発句記して涼みけり  
白田 美鶴(網 掛)

軒の先百合の香の嬉しさよ  
佐藤よし子(谷田部)

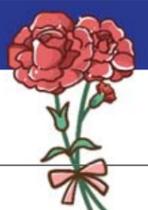
墓の辺の威風堂堂百合の花  
小堤美智子(小 堤)

名月や涸沼の水面月照らす  
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)諸川さん一花の咲き誇る姿が、スポットライトを浴びて、ステージ上を華やかに舞うバレリーナの姿と重なる。「夜限り」という傍ら故に、その美しさにより「層引き立つ。村井さん一年毎に厳しくなる夏の暑さ。人だけでなく、野菜までもぐつたりする様子から、その暑さがより「層伝わる。野口さん一旅行性であり、野菜などをひっそりと食べる様子を「人目忍んで」と表現するのがよい。「腹八分目」なので、次の日もまたやってくるのだ。

【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、20日までに送付ください。  
郵便：〒311-1319  
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)

## 不妊に関する市民公開講座 ☆参加費無料☆



### テーマ 不妊治療と仕事の両立

▶日時 9月7日(日)

ハイブリッド開催  
(参加方法が2通りあります)

会場参加 水戸市民会館 小ホール(水戸市泉町1丁目7-1)  
※事前予約は不要です。直接会場にお越しください。  
※専用の駐車場はありません。公共交通機関または近隣の駐車場をご利用ください。

WEB参加 WEB 視聴事前申込み(申込み用 URL)  
▶https://ibaog.jp/2025-09-07/ 申込みはこちら▶



### 【講演会】

午前9時30分～10時	不妊治療と職場との調整 講師：大和田 真由香氏 (茨城労働局雇用環境・均等室)
午前10時～10時30分	一般不妊治療と検査について 講師：難波 千絵 先生 (つくば木場公園クリニック)
午前10時30分～11時	体外受精を考えはじめたら～治療前に知っておきたいこと～ 講師：和田 篤 先生 (筑波学園病院産婦人科部長)

### 【相談会】

午前11時10分～11時40分	全体相談会 パネラー：生殖医療専門医師数名(男性不妊専門医師を含む) 不妊治療についての疑問点など、自由に質問できます。 皆様からの質問に、不妊治療のエキスパートがお答えします。
正午～午後0時45分	個別相談会(出入り自由です) 県内の不妊治療に従事する産婦人科医・泌尿器科医・カウンセラーに直接相談できる交流の場をご用意しています。

▶主催 茨城県、茨城県不妊専門相談センター、茨城県産婦人科医会

【問合せ先】茨城県産婦人科医会事務局 ☎ 029-241-1130