

千代田俳句同好会

縁者らのいづしか遠き梧梗かな
秋の海灯台照らす夜釣船
色変へぬ松海鳴りを聞く堤
返り花水面に波紋ひろがれり
菊花展初日蕾の多くあり

福田妙子
山内勝昭
大塚隼人
飯沼礼子
大西周

紫陽花俳句会

担根ごしいたく旨き秋茄子
見る人の肌赤に染めし曼珠沙華
秋風の軌道となりぬ鹿線路
技磨き心と和ます文化祭

飯田功
久保慶悦子
萩原とし子
福田宏通

出島短歌会

サーモンの柿の葉寿司がならびる食卓の上のまよやかな秋
天高く秋色の濃き筑波嶺に赤とんぼ群れて今日も飛びしか
引き籠もりの娘を守りいる友人は日も夜もかなし雉鳥のこと
つれづれに思ふは過去のことはかり秒針ひびく週末の夜

岡田恭子
仲谷香代子
薬師寺玲子
名倉親子

投稿作品

情け深き若い夫婦に支えられ痛みたる友は喜び語る
細き坂登りつめたるその先に夫の御座す終の真津城
木犀の香る夕餉の窓明り日々坦々と過ぐる歳月
朝顔の赤青桃の彩るやいやしし家族道行く人達
行く秋や祖父へ奏でるハンドベル
児等下校葉ぼち影見え隠れ
輪になりて世間話の落葉焚

石塚清
菅谷味子
古野はつ子
横井正子
竹村啓子
篠塚しほ
いいたさを

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。12月3日(日)までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。)

健康・健幸
応援宣言!

健康まちづくり宣言!健康・健幸な人生を送るシリーズ⑧

かすみがうら

健康増進コラム

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

一般的な風邪の症状に加えて、38℃以上の発熱や関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。また、インフルエンザウイルスに感染すると、子どもではまれに急性脳症、高齢者で免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることもあります。
流行する時期は12月～3月です。いったん流行が始まると短期間に多くの人に感染するため、今からの予防が大切です。

予防法

①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンの接種は、感染後に発症する可能性を下げると、発症した場合でも重症化の防止に有効とされています。

②外出後の手洗いについて

一般的な風邪と同様に、流水や石鹸での手洗いやうがいは、インフルエンザウイルスを除去するためにも有効な方法です。また、現在は手指消毒をするためのアルコール製剤などを置いているお店も多くあります。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による消毒も効果的ですので、「活用ください」。

③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下してしまい、感染しやすくなります。特に室内では乾燥しやすいため、加湿器などを使用して適切な湿度(50%～60%)を保つことが効果的です。

④人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦や体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みへの外出を控えることが感染しないために大切です。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、不織布(ふしよくふ)製マスクを着用することを心掛けてみてください。



自分の体調のためにも、感染を拡大させないためにも、以上のことを意識してみてください。

健康づくり推進課

☎0299(8008)2312



健康カレンダー

第19回 霞ヶ浦帆引き船 フォトコンテスト



本年度で19回目となる霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト作品を募集します。

霞ヶ浦に浮かぶ帆引き船や自然風景を写真にして応募してください。小中学生の作品もお待ちしております。



募集期間 令和元年12月1日(日)～令和元年12月24日(火) 必着

テーマ 帆引き船の勇壮な姿と霞ヶ浦の風景

撮影場所 ●帆引き船の部・霞ヶ浦 ●霞ヶ浦の風景の部・霞ヶ浦(西浦)を被写体とした写真

撮影日 平成30年11月以降に撮影したもの

作品規格 四ツ切・ワイド四ツ切・A4プリント(組写真、規定外サイズ、台紙に貼った写真、加工した写真は失格)

応募先 霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会

〒300-0214 かすみがうら市坂1029番地1(かすみがうら市歴史博物館内) ☎029-896-0017

☎ かすみがうら市歴史博物館(霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会)

新広域ごみ処理施設愛称募集について



完成予定図

令和3年4月から石岡市・小美玉市・かすみがうら市・茨城町のごみを処理する新広域ごみ処理施設を現在建設しています。

この新広域ごみ処理施設を私たちがよく理解し、親しみを持てる施設となるよう、施設の愛称を募集します。

応募資格

構成市町(石岡市・小美玉市・かすみがうら市・茨城町)にお住まいの方、または通勤・通学されている方

募集作品の内容

皆さんに覚えやすく親しみやすい新広域ごみ処理施設の愛称(他で使用されていない自作・未発表作品のみ)

応募期間

令和元年11月22日(日)から令和元年12月27日(日)まで(必着)

賞品

最優秀賞 1点
賞品 3万円分図書カード
優秀賞 数点
賞品 1万円分図書カード

そのほか、応募方法や留意事項、応募用紙につきましては、生活環境課(霞ヶ浦庁舎)または霞台厚生施設組合へお問い合わせください。ホームページからも確認できます。

霞台厚生施設組合 ホームページ



Check!

☎ 霞台厚生施設組合建設計画課 ☎0299-56-7773 小美玉市高崎1824-2