

# 文芸ひろば

## 詠歌の紹介

千代田俳句同好会

踵より心地よき音黄落期  
大根を洗ふ湖苔色  
車椅子押すも白髪冬桜  
玉砂利を踏み参道の大冬木  
小春空キャッチボールの親子かな

福田妙子  
山内勝昭  
飯沼礼子  
大塚隼人  
大西周

紫陽花俳句会

退院の笑顔むかえる福寿草  
福寿草やと目ざめた庭の隅  
一隅の日向澄みいる福寿草  
窓際を程良く占拠福寿草

飯田 功  
久保慶悦子  
田能 幸雄  
福田 宏通

出島短歌会

ブリズンのしじま破りて霜の朝夢をやぶるは起床の点呼  
秋は萩クサカムリに小さな葉細かな花は朝に親しき  
笹舟が遠く遠くへ流れゆく海への旅に出て行く  
朝になり風のリズムでさくら散り桜とともに歩き続ける

相 崎 勲  
須崎三代子  
小松崎颯真  
佐久間啓輔

投稿作品

昇り立つ初陽に古希を迎えけり辿り来れしをただに祈りし  
ありのままかこつけずに生きるつて素揚げの味が程よい人生  
達筆な手書きの賀状見当らずホームに入りしと人伝に聞く  
迎春に夫の米寿の祝膳孫子集いて希望の酒汲む  
北西の風の強さに耐えながら真直に立つ孟宗の竹  
春よ来いババの雪かきシヤールの児  
たんぽぽの綿毛をばす孫の頬  
初午や狐面おでこに母のあと  
冬の浦水面に漂う銀の影

中島良平  
紫 峰  
菅谷 味子  
活野はつ子  
石 塚 清  
ヤマグチサム  
さかもとやすこ  
いいだいを  
宇津野野蛙

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。3月2日(金)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。

# 第18回 市民マラソン大会

2月3日、第13回市民マラソン大会が多目的運動広場を発着点に行われ、マラソンや駅伝の男女年齢別16部門に652人のランナーが集まりました。ベストタイムを狙い、力走する参加者の皆さん。その姿に、沿道からは多くの拍手や声援が送られていました。  
親子マラソンでは、今年も多くの親子が参加し、仲良く手をつなぎ笑顔でゴールする姿が見られました。  
駅伝では、仲間同士でエールを送り、絆を深めるきつかけとなったことでしょう。  
参加者の爽やかな笑顔があふれる大会となりました。

◎生涯学習課 ☎029(897)0511



# かすみがうら市のジオ食

日本ジオパーク認定記念！ 筑波山地域ジオパーク シリーズ ①

## ミカン

筑波山の斜面温暖帯と水はけの良い地層  
筑波山周辺では、山麓で霜が降りているにも関わらず、中腹では暖かい空気の層がつかれるため霜が降りないといった気温の逆転現象があります。これは、冬季の夜間から朝にかけて、上空からの下降気流と地表からの放射冷却により筑波山の中腹にできた斜面温暖帯です。

さらに筑波山中腹の斜面は、硬い斑レイ岩の大きな石と花崗岩が風化した土砂が、度重なる土石流で崩れ落ちて形成されており、日当たりが良い上に水はけも良いという地質となっています。

この気候条件と地質によって、筑波山では古くから、温暖で乾燥地を好むミカンの栽培が行われてきました。

## ミカンの栽培条件と筑波山のミカン

ミカンは、年平均気温が15度〜18度で、冬の最低気温がマイナス5度以下にならない場所が良いとされます。また乾燥を好むため、夏〜秋の降水量が多過ぎず、日照時間が多いところが良いとされ、まさに筑波山の中腹はミカンの栽培条件に適しているのです。

筑波山のミカンの歴史は古く、奈良時代にはあつたようです。『万葉集』には、



「橘の下吹く風のかぐはしき筑波の山を恋ひずあらめかも」とあり、筑波のミカンの香りを懐かしむ様子が詠われています。石岡市小幡には、樹齢300年のふくれミカンがあります。これら八郷地区のミカンは明治時代には炭俵に詰められて各地へ搬出されていました。その後、昭和24年には筑波山にも温州ミカンの栽培が始まったとされます。

## ミカンの栄養成分

温州みかんは、ビタミンCが豊富であるため、肌荒れや風邪予防に効果的です。また、抗酸化作用をもつβクリプトキサンチンやβカロチンが含まれており、がんや心臓病の予防にも効果があると言われています。一方で、ミカンの皮は、乾燥させ漢方生薬として使われ、健胃剤や発熱を伴う風邪などの諸症状に効果があると言われています。その他、ふくれミカンの皮は乾燥させて七味唐辛子に加えられたり、温州ミカンの皮は乾燥させてネットなどにまとめて入れて湯船に浮かべてみかん湯とされたりします。

まだまだ寒い季節が続きますが「みかん湯」に入り、冷え性、肩こり、腰痛、筋肉疲労などの改善に役立ててみてはいかがでしょうか。  
(千葉 隆司)

◎歴史博物館 ☎029(896)0017

## 大会結果【敬称略】

※結果の詳細は生涯学習課ホームページ(スポーツ健康づくり)にも掲載しています。



スポーツ健康づくりHP

### 小学生の部

- 【男子1・2・3年】①佐野蒼維②栗又充毅③鈴木涼太
- 【女子1・2・3年】①檜山幸希②坂本結咲③円城寺美緒
- 【男子4・5・6年】①塩谷和太②霞隆之介③近藤壮兼
- 【女子4・5・6年】①平賀凧②柳澤七海③飯塚るな
- 【男子駅伝】①霞ヶ浦サッカースポーツ少年団6A②千代田SSA③千代田サッカー少年団5年E
- 【女子駅伝】①かすみがうら陸上クラブ女子②ゆかいな仲間たち③霞南スポーツ少年団
- 【男子親子マラソン】①徳永大輝・徳永絹代②深澤杏心・深澤貴之③浅野空・浅野淳一
- 【女子親子マラソン】①磯部莉緒・磯部隆志②辻井翠・辻井正紀③小松崎麻友・小松崎信一

### 中学生の部

- 【中学生男子】①小松崎颯真②斉藤生真③松延大貴
- 【中学生女子】①塩野華子②山崎夏歩③中務音花
- 【男子駅伝】①霞ヶ浦中学校陸上部②千代田100%③下稲吉中ハンド部A
- 【女子駅伝】①霞ヶ浦中学校陸上部②下中女子ハンド(1)③下中女子ハンド(2)

### 一般の部

- 【一般男性】①辻井正紀②小林晶範③野口博行
- 【一般女性】①寺田紗希②齋藤美代子③坂本裕子
- 【男子駅伝】①出島走友会A②KankijinA③はるかぜ野球部「誠実」
- 【女子駅伝】①NKウインズ40②東風高校女子バドミントン部