

# 文芸ひろば

## 詠歌の紹介

### 千代田俳句同好会

霧の中折の実ほとり静かなり  
岩陰を不意に飛び立ち梅雨の蝶  
山百合の香に満たされて山の道  
この命まだまだ惜しき凌霄花  
森の中奥へ奥へと濃紫陽花

### 紫陽花俳句会

梅雨入りて模様のがふ傘の花  
暑き日の無言の一座振る古墳  
水道の蛇口上向き運動会  
長き梅雨行き交ふ人も曇りがち

### 出島短歌会

コヒーを飲む友人の膝上につせりとのる大き三毛猫  
碗底に春蘭の咲く黒薩摩新茶そそげと茶の色みえす  
バスで行く友と楽しき旅なれと悩み一つも話せず別れ  
切り割りの山道行けば両側に名前の知らぬ花枝垂れ咲く

### 投稿作品

五十音タテヨサカサ九九唱え今和に添うて老い楽しむ輪  
山裾に咲きしあやめいとおしくふり返り見る久し散歩に  
ようように夏来たるらし雲湧きて仰げる朝の青の青さよ  
祖父や父兄の蔵書を整理する今日一日は悠久の刻  
今を病む夫と歩みし都路を写真に辿る半夏生  
ばばを呼ぶ孫のいきいき水遊び  
あの頃を思いサカナにひとり酒  
夏暁の客招くこえ朝の市

桜井愛子  
桜井筑娃  
中島暉子  
萩原初枝  
福田妙子

飯田功  
田能幸雄  
萩原とし子  
福田宏通

岡田恭子  
仲谷香代子  
名倉親子  
薬師寺玲子

篠塚しほ  
石塚清  
中島良平  
菅谷味子  
浩野はつ子  
竹村啓子  
やまぐちいさむ  
いいだいを

▶ 投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。9月2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。

健康・健幸  
応援宣言!

## かすみがうら 健康増進プログラム



健康カレンダー



費するため、疲労感を招きやすくなります。

### ② 1日3食 栄養バランスを心がける

夏は、さっぱりしたもののど越しの良いものを好んで食べたり、そうめんなど炭水化物に偏つたりと栄養バランスが崩れがちになります。バランスの良い食事を心がけ、十分な栄養をとることで疲労回復を心がけましょう。

また、きゅうり・トマトなど、夏野菜は、水分を多く含み体を冷やす働きがあります。



### ③ お風呂に入る

暑いからといってシャワーだけで済ませることなく、ぬるめのお湯につかりましょう。血行が良くなり、疲れが取れやすく安眠にもつながります。



### 健康づくり増進課

☎06(66068)2312



第32回

7月15日、夏を彩る一大イベント「あゆみ祭り」が歩崎公園を会場に開催されました。順延によりプログラムを一部変更しての進行となりましたが、会場は市内外から多数の来場者で賑わい、梅雨空を吹き飛ばす熱気に包まれました。フィナーレを飾る「湖上打ち上げ花火」では、約1,300発の花火が打ち上げられ、煌めく夜空の花々に多くの人が魅了されました。来場者からは、「小さな子が参加できるイベントも多かったので、飽きさせずに遊ばせながら、ゆっくり楽しめました」、「学校の友達と合流して、テントを回りながらいろいろと食べたり遊んだりできました」と話してくれました。



ムービー  
フォトアルバム



ラッキーボール



かすみがうら市消防団女性部



佃煮 無料配布



あゆみ太鼓 演奏



よさこいソーラン 演舞



職工組合 PR



冷却材 無料配布



オニツカサリ ライブ



霞ヶ浦中学校吹奏楽