

ライドハンターズ

「ライドハンターズ」は、市内のエリアに設けられたスポットを回り、ポイントを稼ぐ探索型サイクリングイベントです。

スタート前に走行ルートや、お目当ての食べ物などを確認し、いざ出発。ボーナスミッションなども発動し、参加者は探検気分イベントを満喫していました。フォト賞は個性あふれる写真が出そろい、会場は笑いや歓声で盛り上がりました。



ライドハンターズ
フォトアルバム



ライダーマンキッズ

2歳～6歳の末就学児が、白熱したバイクレースを繰り広げる「ライダーマンキッズ」は、会場のコースを足で蹴って進むキックバイクを上手に操縦し、周回スピードを競います。レース前は可愛い笑顔だったキッズたちも、スタートラインに並ぶとレーサーの顔つきに。スタートが切られるとキッズたちの高度なテクニックに歓声が沸き、大人顔負けのレース展開で会場を盛り上げました。



ライダーマンキッズ
フォトアルバム



文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

何時からか余生に変わり冬日向
幾つもの別れのありて根深汁
秋風や庭木さわめく枕元
冬霧の湖全面をおほふなり
水鳥の水にゆたねてひとしきり

紫陽花俳句会

太鼓の音ともに拍手今朝の春
冬枯れの庭に椿の赤きこ
枝隠れひとしきり輪の帰りに
神棚に札を納めて今朝の春

出島短歌会（千代田中学校・霞ヶ浦中学校二年生の作品）

十連休とても楽しい日々だと少し休みが多すぎるかも
だんだんと暖かくなると季節桜の花はみどりの服に
雨の音うるさい音で聞こえない「ありがたう」ってさようならって

投稿作品

亦一人春の淡雪消える様に親友が旅立つ行先告げずに
樹々の間をとき色の空夕陽ゆく浸る湯音にのとし憶う
ドコ沼露る湖面の静けさに現実を忘れて暫しを憩う
庭に立ち見上ぐる空に月芽えて光美わし師夫の雅
姉妹達昔話に花が咲き見舞其方退けの姥桜
親子でうけるお祓去年今年
これなあに孫の指先ほつれい線
初日とす真白き十年日記帳
あの人があんな顔してくり畑

萩原初枝
福田妙子
山内勝昭
大塚隼人
飯沼礼子

飯田功
久保庭悦子
田能幸雄
福田宏通

新堂遙哉
萩島琉女
廣瀬穂乃花

菅谷味子
中島良平
沽野はつ子
石塚清
横井正子
いいだいを
篠塚しほ
竹村啓子
宮本てるみ

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。2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。)
また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

雪入 冬のクラフト市

12月14日、毎年恒例の年末イベント「雪入 冬のクラフト市」が開催されました。雲ひとつない冬晴れのもと、会場である雪入ふれあいの里公園では、雪入山から望む絶景を見ながら、年始にぴったりのミニ門松作りやしめ縄作り、竹ぼうき作りをはじめ、子どもたちに人気のドングリ工作や鳥のアクセサリ作り、まゆを使った干支の小物作りなど、趣向を凝らしたさまざまな催しが大集合しました。

ミニ門松作りを体験したお子さんからは、「ちょっと難しいところもあったけど、面白かったです。早く飾りたいです」との感想がありました。また、会場では、豚汁やお赤飯、地場産野菜なども販売され、小さなお子さんから年配の方まで幅広い世代が楽しめる体験イベントに、たくさんの来場者でにぎわいました。



フォト
アルバム



ムービー

観光商工課（霞ヶ浦庁舎）



健康・健康
応援宣言！

健康まちづくり宣言！健康・健康な人生を送るシリーズ⑩

かすみがうら

健康増進コラム

「自分の体の声」聞いていますか？

生活習慣病は、自覚症状がありません。自覚するには、「健診」を受けることが大切です。また、健診結果をみて、自分の体を知り、体の声を聞きましょう。「健診」は体の状態を知り、健康のために生活習慣を変えることに気付く機会です。

健診結果は、いかがでしたか？

例えば「体重が増えたなら、いつから増えていたか考えてみましょう。健診結果には、過去3～5年間の結果が記載されていますので、生活を振り返ってみましょう。「運動をやめた時期であった」「仕事が忙しく外食が多かった」など。検査結果で正常値より高かったもの、低かったもの、あるいは指摘を受けたものはありませんでしたか？

何かあれば、生活習慣を変えることを考えてみてください。

良くない生活習慣（運動不足・食べ過ぎ・ストレス・睡眠不足・喫煙など）は、内臓に脂肪が蓄積し、そのまま放置しているとやがて15年から20年という長い年月をかけて、心筋梗塞・脳卒中などになる可能性が高くなります。

しかし、食事や運動・禁煙などで改善することがあります。

何かに気づいたらぜひ実践してください。

例えば、良く噛むことは、「糖尿病予防」「唾液分泌が多くなり、消化吸収がよくなる」「脳への血流がよくなる」など、いいことづくめです。

加齢により、筋肉量が減ると生活習慣病、転倒・骨折・認知機能低下につながりますが、筋肉量はいくつになっても増えます。そのためには、運動と食事（特にタンパク質を摂る）が大切です。

生活習慣を振り返り改善する一人ひとりの心掛けが、健康寿命を延ばすことにつながります。また、医療費の削減にもつながります。

平均寿命と健康寿命の差は、男女差があります。おおよそ10歳前後です。その差は「介護などが必要となってくる差」です。

「自分の体の声」を聞き、健康な生活を継続していきましょう。

健康づくり推進課

029(8008)2312

健康カレンダー

