

文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

好日の手ぶらの散歩寒椿
あれこれすべてを忘れ山眠る
横雲を押し開きたり初日の出
煙突のけむり垂直霜の朝
年酒は鹿島の神のこり酒

紫陽花俳句会

湯豆腐の話さへきる宵の雨
背に温みハツクミラーに初日かな
いまさらを映してもみる初鏡
想ふ人やはり嬉しき年賀状

出島短歌会(霞ヶ浦中学校二年生の作品)

部屋の中ゲームしてると親が来て親鬼になり勉強じく
新潟のホテルから見る地平線トマトのよんな夕日のあかり
日が暮れて見上げた空にお月さま自転車走らせ家路を急ぐ

投稿作品

語るよに写真の兄は微笑むも微笑むばかりの新春迎う
老いし身の無事を祈りて社にて両手を合わせ元日の朝
夫婦岩拜して遙か水平線こころ癒こめる浦島の海
週一の新聞つくり鉄筆や原紙の根性師の恩仰ぐ
一升もち背おうけなげに一步元気に育て孫の冬
時季ならすの雨雲の去り春立ちぬ
春寒にはかに冷えしお味曾汁
うぐひすの声音久しく枝払い

大西周
加藤貞江
神原清志
桜井愛子
桜井筑娃

飯田功
田能幸雄
萩原とし子
福田宏通

幸野憲翔
水田健斗
飯島達悟

中島良平
石塚清
沼野はつ子
篠塚しほ
横井正子
飯田宗之朗
いいだいきを
竹村啓子

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。3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。(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。

大会結果

小学生の部

- 【男子1・2・3年】①酒井優輝 ②藤井蒼空 ③大久保芳亮
- 【女子1・2・3年】①木下実祐 ②円城寺美緒 ③中泉茶々
- 【男子4・5・6年】①長島司 ②車田悠陽 ③来栖凰雅
- 【女子4・5・6年】①大久保杏莉 ②柳澤優月 ③萩原絢菜
- 【男子駅伝】①霞ヶ浦サッカースポーツ少年団A ②かすみがうら陸上クラブ男子A ③霞ヶ浦北スポーツ少年団A
- 【女子駅伝】①千代田ティンカーズ ②かすみがうら陸上クラブ女子 ③霞南スポーツ少年団
- 【男子親子マラソン】①岩田友輝・貴宏 ②海老根勇巳・光 ③根本龍之介・康浩
- 【女子親子マラソン】①嶋田カレン・裕介 ②武田悠杏・智史 ③石井花梨・幸宏

中学生の部

- 【中学生男子】①大和田權生 ②矢口裕晃 ③福田登夢
- 【中学生女子】①飯島千尋 ②村上晴瑠菜 ③原田咲希
- 【男子駅伝】①霞ヶ浦中陸上競技部 ②かなたとまちこ ③下稲吉中ハンドボール部A
- 【女子駅伝】①霞ヶ浦中陸上競技部 ②霞ヶ浦女子バスケA ③下中剣道野球ミックスティース

一般の部

- 【一般男性】①藤関泰成 ②辻井正紀 ③野口博行
- 【一般女性】①大友かおる ②初鳥恵子 ③車田徳子
- 【男子駅伝】①出島走友会A ②Kankijin ③タナカA
- 【女子駅伝】①南風



フォトアルバム

Citizen marathon event

第15回

市民マラソン大会

2月1日、第15回市民マラソン大会を開催。マラソンと駅伝の男女年齢別16部門、ランナーは総勢760人が参加し、多目的運動広場を駆け抜けました。

小学生マラソンの部では、スタートする前からライバルに負けたくない熱い気持ちにあふれ、号砲が鳴ると同時に全力ダッシュ。まるで短距離を走るかのような勢いでスタートしました。

親子マラソン部では、苦しい表情の子どもの手を取って、最後の力を振り絞って一緒にゴールする親子の姿が、ゴールと同時に笑顔があふれ、親子の絆を感じることができました。

ランナーは沿道からの力強い応援を力に変え激走し、また観客はランナーの熱い走りに心を打たれ、ランナーと観客が一体となり盛り上がった大会となりました。

☒ スポーツ振興課



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①」

かすみがうら

健康増進プログラム

実は「いわい」

「いびき」をかいていいると言われたこと
はありませんか?

「いびき」とは、睡眠中に上気道(のど)が狭くなり空気が通るときに、のどが振動し音が鳴る呼吸雑音のことです。それは、上気道の抵抗が高くなって発生する、異常な呼吸音です。その原因としては、太って気道が狭くなったたり、年をとって筋肉や粘膜が緩んだり、鼻やのどの病気で分泌物が多すぎる場合や、逆に少なすぎて乾燥する場合などがあります。



いびきの種類には2種類あります。

いびきには心配のない「いびき」と、注意が必要な「いびき」があります。

心配のない「いびき」は普段、いびきをかかないのに疲れた時や飲酒した時だけにかくいびき、同室者の睡眠を妨げない程度の静かないびき、ベーパー、ガーゲーといった規則的なリズムで、本人の自覚症状が全くないいびき、入眠時だけのいびきなどです。

注意が必要な「いびき」は常習的な大きないびき、奇異な音のいびき、いびきをかいていなかった人が突然かきはじめた大きないびき、音質が今までと大きく変わったいびきなどです。その他にも呼吸が一時的に止まる(睡眠時無呼吸症候群)があります。



睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に長時間呼吸が停止すると、血液中の酸素が減少して、二酸化炭素が増加し交感神経が活性化されます。このような状態が続くと高血圧症が起りやすくなります。

また、閉塞された気道を通過させようと強い努力呼吸をするようになり、心臓内に大きな圧力変化が起こりやすくなります。このような状態を長期間放置すると、脳梗塞の原因にもなる心房細動が発生しやすくなります。

注意が必要な「いびき」をする方は、一度、耳鼻咽喉科や専門医を受診してみてください。

☒ 健康づくり推進課

☎ 090(800)2112



健康カレンダー

