

関平だより

平成24年3月号



発行 霧島市営 関平鉱泉水販売所

0120-235-524

定休日は第1及び第3火曜日

3月の定休日は6日(火)です。

霧島の歳時記

厳しかった冬もようやく終わりを告げ、そろそろ新芽の芽吹く頃となりました。春の息吹を感じて、のびのびとからだを動かしたくなるこの時期は、ウォーキングをはじめのんびりたる季節です。



龍馬ハネムーンウォーク
2012(平成24年)
3月17日(土) | 18日(日) in 霧島

霧島市では、霧島の自然や歴史を楽しむウォーキング大会「第16回龍馬ハネムーンウォーク in 霧島」が開催されます。霧島市は、1866年土佐の坂本龍馬と妻お龍が日本で最初の新婚旅行で訪れ、昭和9年3月には、日本で最初の国立公園として指定された地であります。日本の将来を思い描きながら二人が歩いた道を現代の龍馬とお龍となって歩き、霧島の自然や歴史を楽しんでみませんか。

◎コースおよび出発時刻など

期日	コース名(距離)	事前申込制	制限	受付	出発	スタート場所	難易度
3/17(土)	A 花はきりしま菜の花コース(距離 約12km)	1,000人		8:30	10:00	霧島緑の村	初~中級
	B 隼人・天降川コース(距離 約18km)	400人		8:30	10:00	鹿児島神宮	初級
3/18(日)	C 霧島温泉コース(距離 約10km)	1,000人		8:00	9:30	みやまコンセル野音楽堂	初~中級
	D 犬飼・中津川コース(距離 約23km)	600人		8:00	9:30	みやまコンセル野音楽堂	上級



▲ 花は霧島菜の花コースレアなスポットも多数。新しい発見があるかも…

申込・お問い合わせ
龍馬ハネムーン実行委員会
TEL: 0995-57-4072
<http://www.ryoma-walk.com>

ニュース 1

『関平鉱泉水で育てた「さくら盆栽」が満開に・・・!!!』

2月号でご紹介しましたが、昨年の暮れから関平鉱泉水で育てていた「さくら盆栽」が、なんと2月中旬に満開になり、一足先に花見を楽しませてくれました。関平鉱泉水は植物の成長を促してくれるのでしょうか・・・!?



▲ 関平鉱泉水で育てて約1ヶ月。小さなつぼみが付きました。



▲ 関平鉱泉水で育てて約2ヶ月。とっても綺麗な花を咲かせました。

関平鉱泉水おもしろ情報

関平鉱泉は、怪我や皮膚病、飲んで胃腸に良い“天下の名泉”として有名ですが、なんと植物にもやさしい温泉水なのです。生け花に関平鉱泉水を使用すると、より長持ちします。 **生け花の長持ち度実験↓** (関平鉱泉所 2010・2)



▲ 2月10日 関平鉱泉水(左)と水道水(右)を使って生け花の長持ち度の実験をしました。※同じ苗木のほぼ同じ大きさのサザンカの花で実験



▲ 2月14日 水道水(右)に比べ関平鉱泉水(左)の花弁は長持ちしています。

『篤姫のひなまつり～霧島～開催中！！』

鹿児島県では2012年2月1日から2012年3月31日までの間、「篤姫のひなまつり」と題して県内各地を華やかに彩るイベントが開催されています。霧島市のJR大隅横川駅では、“巨大石びな”の展示が始まりました。駅舎前に置かれた高さ1メートル、重さ2.5トンの巨大な石二つに、昨年のサッカー女子ワールドカップで優勝した「なでしこジャパン」の沢穂希選手と佐々木則夫監督の絵が描かれ、来場者を楽しませています。3月末まで無料。嘉例川駅ひな人形展示＝3月末まで



▲ JR大隅横川駅 沢穂希選手が描かれた石びな。

ご 報 告

『「温泉観光士養成講座」が開催されました！！』

平成24年2月9日から11日、霧島市にて日本温泉地域学会が主催する「温泉観光士」養成講座が開かれました。温泉についての幅広い知識を学ぼうと関平鉱泉から2名受講しました。講師は、城西国際大学教授の山村順次さん、東京理科大学教授の長島秀行さん、温泉ジャーナリストの石川理夫さん、京都大学名誉教授の由佐悠紀さんらそうそうたる面々。地学、歴史、温泉工学、温泉分析、温泉生物、街づくり、温泉法、温泉医学についておよそ1時間の講義を10本受講したあと、筆記試験が行われ、3日目には温泉野外実習と認定修了式というカリキュラムでした。今回の講座で学んだ温泉についての専門的な知識を少しでも霧島温泉のPRに役立てたいと思います。



▲ 修了式（温泉観光士の授与、2月11日）温泉観光士は、温泉の研究者らでつくる「日本温泉地域学会」が認定している資格です

いい汗かこう～ウォーキング～

『成人の4人に3人は運動不足を感じているそうです・・・！！』

健康志向の高まりとともに運動やスポーツに取り組む人が増え、ウォーキング人口は年々増加。日本人の3人に1人が楽しんでいるそうです。今後行ってみたい運動・スポーツの種目を聞いた結果でも、1991年以降ウォーキングがトップにあげられています。さあ、あなたも「龍馬ハネムーンウォーク in 霧島」に参加してみませんか！

ウォーキングによる健康効果

- 脳が活性化する
- ストレスを消化する
- 基礎代謝を高めて体を活性化する
- 血液の循環が良くなる
- 肥満予防や善玉コレステロールの増加などで、生活習慣病を予防する
- 足や腰の筋肉を鍛える
- 骨粗しょう症を予防する

ウォーキングのポイント

- あごを軽く引いて頭はまっすぐに視線は数十メートル先を
- 腕・肩の力を抜き手は軽く握る
- 呼吸は一定のリズムでしっかりと
- 背筋を伸ばしさっそうと
- かかとで着地、つま先で地面をけるように

100キロカロリーの消費にかかる時間

歩くスピード	男性	女性
ぶらぶら歩く(分速40~60m)	約38分	約48分
普通に歩く(分速70~90m)	約29分	約36分
やや速く歩く(分速90~100m)	約21分	約26分

(体量は男性63kg、女性53kg) (厚生労働省1993年)

編集者のひとりごと

新燃岳が本格的噴火を始めて1年が経ちました。昨年の1月、突然の爆発的な噴火を目の当たりにして、霧島の観光や霧島山への登山はどうなるのだろうという不安にかられました。9月7日の小規模な噴火以降は小康状態を保ち静かな新燃岳ですが、専門家によると地下ではマグマの蓄積が続いており、まだ予断を許さない状態だそうです。今も噴火警戒レベル3が継続中ですが、新燃岳が静かになり韓国岳や高千穂峰などへの登山が一日も早く出来るようになることを願うばかりです。