

関平だより

平成 26年7月号



発行 霧島市営 関平鉱泉販売所

0120-235-524

定休日は第1及び第3火曜日

7月の定休日は1日(火)と15日(火)です。

霧島の歳時記

梅雨が明けると一気に夏本番!! 霧島市の夏は、夏祭りや、音楽祭などイベントも盛りだくさんです。国分地区の夏の風物詩として定着している「霧島国分夏祭り」

が、7月19日(土)~7月20日(日)2日間で開催されます。1日目は、オープニングパレードからはじまり、総勢6,000人の踊り連が、カラフルな衣装で国分の街を埋め尽くします。「おはら節・ハンヤ節」の曲に合わせ踊り連の方々が街を盛り上げます。2日目は、4,000人もの人達が「おいさ・おいさ」のかけ声で御輿を担ぎ、街をねり歩き、まつりの最後には、迫力ある国分寺御輿競争で幕をおろします! また、両日ともに各ステージでさまざまなステージイベントがあります。

19日(土) 16:00~
それいけ! アンパンマンショーがあります!!!
観覧無料となっております。

20日(日) 16:00~
仮面ライダー鎧武/ガイムショーがあります!!!



お問い合わせ
霧島国分夏祭り実行委員会
TEL: 0995-45-0313



『日本で最も熱いフェスティバル 雄大な自然のハーモニー♪』



霧島高原で毎年開催される国際音楽祭。みやまコンセールをメイン会場に国内外で活躍するアーティスト約80名が集結し、約50講演を行う音楽のフェスティバルです。今年は初の海外公演も決定しています。雄大な自然と音楽のハーモニーをあなたも体感してみませんか。



▲ コンサートの様子
お問い合わせ: みやまコンセール
TEL: 0995-78-8000

『きりしま郷土芸能の夕べ 開催のご案内!!!』 ~魂を揺さぶる 伝承の響きと 華麗な舞~

霧島の郷土芸能である霧島九面太鼓並びに霧島神楽の演奏、演舞が無料で観覧いただけます。霧島の夜に響く勇壮な太鼓と華麗な舞を体感してください。

日時: 平成 26年 7月 21日 (月)
場所: みやまコンセール
お問い合わせ: (社) 霧島市観光協会
電話番号: TEL: 0995-78-2115



▲ 太鼓の音や舞は迫力満点。
開演: 20時~ 無料

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



【健康のための水の飲み方】

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも重要です。水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適してはいません。なお、腎臓、心臓病の等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について支持されている場合は、この指示に従う必要があります。

出典：厚生労働省HP

関平鉱泉で熱中症対策

大切なあの方に『関平鉱泉水』はいかがでしょう・・・！！

お中元のシーズンです。お中元の品は、もうお決めになりましたでしょうか。「お世話になったあの方に・・・いつまでも健康であってほしいあの方に・・・」あなたの感謝と願いを込めて、関平鉱泉をぜひお使いください。

鉱泉水価格（税込・送料別）

品名	価格
10ℓ箱	600円
20ℓ箱	1,000円
500mℓPETボトル	110円
2ℓPETボトル	230円



▲ 左から 20ℓ箱、500mℓペットボトル、2ℓペットボトル

■ 宅配料金（消費税込み / 上のどれでも同じ料金です）			
鹿児島県内	360円	関西	720円
鹿児島県内（離島）	521円	関東・北陸・中部・信越	780円
九州	521円	東北	1,030円
中国	570円	北海道	1,200円
四国	620円	沖縄	1,180円

※送料は注文個数分必要です。

※ お中元用の「のし」もご用意しておりますので、お気軽にお申しつけください。
お申し込み先：関平鉱泉 ☎0120-235-524 FAX=0995-78-2036

《あと2杯の水のみ習慣》

私たちは、実は入浴中や就寝中もたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣をつけましょう。

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

編集者のひとりごと

暑さ指数 WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) について調べてみました。熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標だそうです。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数は28℃を超えると特に危ないそうです。日々の暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトで公開されていますので、熱中症予防の参考に・・・。