

# 関平だより

平成24年9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

9月の定休日は4日(火)と18日(火)です。

## 霧島の歳時記

霧島錦江湾国立公園にも指定されている桜島と波穏やかな錦江湾という世界に誇れる自然景観を背景に、海水浴場内はもちろん会場周辺や遠方の観客にも花火の醍醐味をゆっくり楽しんでいただけるよう、優雅に夜空を彩る創作花火を打ち上げます。昨年の世界花火師競技会で優勝した花火師が、音楽に合わせて打ち上げる10,000発の花火を、是非お楽しみください。



### 『音と光のファンタジー音楽花火』

中国花火と日本花火の競演、10,000発の多様な花火や今年の新作花火が音楽に合わせて打ち上げられ秋の夜空を彩ります。

#### 【2012年 霧島市花火大会】

- ◆会場：霧島市国分キャンプ海水浴場
- ◆日時：9月22日(土)
- ◆オープニングセレモニー：19:45~20:00
- ◆花火打ち上げ開始：20:00
- ◆お問い合わせ：霧島市花火大会実行委員会 (0995) 45-0313

※荒天、雨天時は23日(日)に順延

※大会当日、会場周辺は駐車場がございませんので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。(尚、JR国分駅・隼人駅をご利用の方は、最寄りの各臨時駐車場からシャトルバスを運行の予定です。)

### 霧島の森で『森林セラピー』を体感してみませんか!!

樹木の香り、澄んだ空気、美しい風景、心癒されるメロディ。森の中を歩いていたら、いつの間にか安らいた気持ちに…。そんな経験はありませんか。森が持つ力を借りて、癒しの空間で心身ともに安らぎを感じ、温泉や音楽、自然など霧島が持つ癒しのメニューを体験し、元気を取り戻す…。それが、霧島市の森林セラピーです。



▲ 丸尾自然探勝路 石畳で整備されたコース

国立公園霧島 森林セラピー基地「いやしの森」 神々のプロムナードを散策するイベント

### 「第5回 森で過ごす癒しの休日 in 霧島」

内容：霧島市の森林セラピーロード約6キロをウォーキング、音楽鑑賞、ヨガ等あり  
 コース：牧園B & G海洋センター～手洗散策路～丸尾自然探勝路～温泉市場  
 日時：9月29日(土)  
 受付：9時～9時30分 ウォーキング：10時10分～14時  
 募集人員：50名(先着順) 参加料：2,000円/名  
 \*天候不良の場合は、内容を変更する場合があります。  
 お申し込み：霧島市森林セラピー推進協議会(霧島市観光課内) 電話：0995-45-5111  
 (平成19年3月、鹿児島県で初めて森林セラピー基地に認定された霧島市。基地は霧島連山の西に広がる霧島高原にあり、3つのコースが整備されています。)

#### 【森林セラピー基地とは】

専門家による生理・心理・物理実験等を通してその高いリラックス効果が実証された森林を擁するとともに、良質な関連施設があると認められた地域のことです。リラックス効果が実証されているという点では、森林浴とは異なります。

#### ☆関平鉱泉所に隣接する森林セラピーロード「柳ヶ平散策路」と「命の洗濯場」

広葉樹林を主体とした明るく見晴らしの良いほぼ平坦なコースです。比較的楽に上れる丘の上からは360度の大パノラマが広がり、その雄大な眺めで爽快感を味わえることから地元では「命の洗濯場」と親しまれています。関平に来られたついでに、森林セラピーを体感してみはいかかでしょう。



▲ 柳ヶ平散策路 命の洗濯場から望む霧島連山

### 関平温泉でも散策できますよ!!

【関平温泉の森遊歩道】  
 去年、関平温泉の裏手にあるクヌギの森に、ちよっとした遊歩道と休憩できるベンチを設置しました。関平にお越しの際は、森林浴を楽しんでみてください。



▲ 関平温泉の森 遊歩道 距離=往復約400m



▲ 遊歩道入口のベンチとテーブル



## 水のなるほど豆知識

### 【水と健康の基本情報】

#### (1) 人の体はどれくらい「水分」があるのかな？

水は、生命に欠かせないものであり健康を支えているものです。人の体重の約60%は「水分」です。1日のうちに人の体に補給する水分（食事や飲み水等）と出ていく水分（尿や汗等）は、ほぼ同じ約2.5リットルです。体に補給する水分のうち、飲み水は1.2リットル位です。



#### (2) そもそも「硬水」と「軟水」って何？

水のおいしさを左右する要素のひとつに、「硬度」※1というものがあります。この硬度の値が比較的小さいものが「軟水」、比較的高いものが「硬水」といいます。（mg/L：1リットルの中に何mg含まれているかを示す単位）



WHO（世界保健機構）では、（硬度）0～60mg/L＝軟水、60～120mg/L＝中程度の軟水、120mg/L～180mg/Lを硬水としています

軟水＝炊飯や和風だしをとるなど日本料理全般、緑茶をいれたりするのに適しています。

硬水＝洋風だしをとったり、煮物や鍋物をするのに向いています。

※1：硬度とは、水の中に比較的多く含まれるミネラル成分のカルシウムとマグネシウムの合計含有量のことです

※2：出典：水道水質辞典より

#### (3) 「お酒」や「コーヒー類」って水分補給に向いてない？

お酒（アルコール）には利尿効果があって、例えばビールを1L飲んで水分を補給しているつもりでも、1.1Lの尿がでて、0.1Lの脱水状態になってしまいます。また、コーヒーなどに入っている「カフェイン」にも利尿効果があり、水分補給には向いていません。



※ 水分補給を我慢してから飲酒するのは、脱水症状を悪化させ、「心筋梗塞」を発症させることがあるといわれています。ご注意ください。

#### (4) 「ボトル水」と「水道水」の違いって？

水道水は、「水道法」という法律で「塩素消毒」が義務付けられ「50項目」の水道水質基準があります。ボトル水は、「食品衛生法」という法律で「18項目」の製造基準があります。ボトル水では、「ろ過滅菌」や「加熱殺菌」しているものがあります。

安心安全な製品づくりに努めております。

**関平鉱泉水の殺菌～充填**

関平温泉源泉 → ① 水処理プラント 鉱泉水を85℃で30分間加熱殺菌します → ② ろ過フィルター 加熱処理した鉱泉水を0.22ミクロン滅菌フィルターでろ過します → ③ 全自動充填機 衛生管理されたクリーンルームで全自動充填されています

※ 関平鉱泉水は、85℃の30分の加熱殺菌と0.22ミクロンフィルターでろ過滅菌をしています。  
※ 殺菌には塩素等の薬品は一切使用していません。

#### 編集者のひとりごと

今月は、水の基本情報について掲載しました。水は、昔から人間の生活と深い関わりを持っています。食事、洗濯など日常生活は水と切り離せません。そして水は、人間に限ったことではなく生命にとって大切なものです。一方で、私たちに楽しみも与えてくれます。温泉は体と心の癒しであり、日本人の生活文化となっています。水が私たちの身体と生活にどれほど密接に関わっているものか、もう一度考えてみる必要があるかもしれません。