



# 井戸端ばなし・・・

今年夏は天候不順に見舞われて7月14日の梅雨明け以降、曇りや雨の日が続き、日照時間も平年の7～8割と少なく、夜中に蝉が鳴くほど暑くなく、夜涼しい風とともに秋の虫が鳴くようになった夏らしくない夏でした。甲府の猛暑日は3日、昨年より9日少ないことが、甲府地方気象台のまとめで分かりました。エルニーニョ現象で今年の冬は暖冬とのこと。冬暖かいことは良いのですがね。

8月11日朝の地震にはびっくりしましたね、甲府で震度4を観測したのは1988年9月5日山梨県東部・富士五湖を震源とするM5.6以来21年ぶりでした。甲府で震度5となると1944年12月7日東南海地震のM7.9以来65年発生していません。ということは甲府市近隣に住んでいる65歳以下人の殆どは震度5以上を経験していないことになります。東海地震への備えを進めてきた静岡県内では、揺れの大きさの割には、家具転倒などによるけが人は比較的少なく、避難でも大きな混乱は見られなかったそうです。自治体関係者からは防災意識の高さが奏功したとの声があがったそうです。自主防災組織も、それぞれの組織ごとに計画を立てて避難訓練などを行っていて寝床の近くにテレビを置かないなど、防災への意識は高いとしています。

一寸前に私の地区でも防災訓練がありましたが、避難場所へだらだらと集まって倉庫にある発電機を駆けただけで何をするでもなく解散となりました。このような防災訓練ならやらない方が良いと思いつつも、今まで大きな災害に遭っていないので自治体の防災意識が低いのかと思いました。防災の日に防災訓練を形だけ行えばいいのかな？と。自分の身は自分で守るしか有りませんからね。



岐阜県本巣市根尾水鳥に行ってきました。



1893年小藤文次郎 撮影

上の写真は、前ページの写真の場所とほぼ同じ場所が撮影されています。中央を通っている道が土手で途切れています。この土手のように見えるものは1891年（明治24年）10月28日の早朝起きた日本の内陸部で発生したのものとしては最大級規模M 8.0で、死者7273名、全壊建物14万棟という大被害を生じた濃尾地震の震源にあたる根尾谷に現われた大きな断層崖で高低差最大約6mにも及びます。この断層崖は国の特別天然記念物に指定されています



左の写真は本巣市根尾水鳥に有る地震断層観察館内にある濃尾地震によりできた根尾谷断層を保存し、展示することを目的に断層部分を掘り下げ露出させ断層を観察することのできる断層トレンチで、断層のズレを直接観察できる世界で初めての施設です。1回の地震活動で写真のようにほぼ垂直に隆起した断層が観察できます。阪神淡路大震災の時の野島断層の垂直方向50cmの隆起に比べると、桁違いの地震であったと思えます。今この規模の地震が身近で起きたらと考えるとぞっとしますね。内陸直下型地震の活動間隔は想定東海地震の100年から200年と違い1000年から

3000年と長く最後に活動した経歴が判っている断層は少なく、絶対身近では起きないとは限りません、備えあれば、憂いなしと言いますが自分の身は自分で守るしか有りませんよ！

# 調味料の効能

今回より、普段よく使う調味料や薬味などの効能を調べましたので、ご紹介致します。野菜と違い、調味料は味付けするのが役割のような気がしていましたが、意外と多くの効能があるということが分かりました。昔から酢が血圧を下げるなどという事は、聞いたことがあります。他にもそれぞれ沢山の効能があることに驚きました。

## ◇砂糖

脳の唯一のエネルギー源ブドウ糖の供給、**ブドウ糖**は**仕事や勉強の集中力、持続力**を高めるだけでなく、**老化の防止**や**痴呆症軽減**などにも役立っていると言われていた。甘い物を食べたあとは**エンドルフィン**と言うホルモンが分泌され、脳がリラックス状態になり、**疲労回復**や**ストレス解消**にもなる。砂糖も炭水化物の仲間なので**炭水化物**としての役割も果たしている。

## ◇塩（自然塩）

**二日酔い**—二日酔いとは、肝臓がアルコールを分解できずに、「アセトアルデヒド」が体内に蓄積されてなる症状、そんな時熱いお茶に塩を少し入れて飲むと肝臓の回復が早まり二日酔いの解消になる。**便秘**—朝起きてコップ一杯の塩水を飲むと、腸の動きが活発になり便が出やすくなる。**歯**—カルシウムが入った自然塩を手につけて、歯と歯ぐきをこすって磨く。塩の殺菌作用が**歯垢を防止**、塩の**にがり**が持っている**カルシウム**が**歯のカルシウム流出**を防いでくれる。塩風呂—自然塩に含まれる**ミネラル**の殺菌作用で、**脂肪代謝、新陳代謝を高め**、健康にも美容にも良い。

## ◇酢

**高血圧**—塩分の摂りすぎなどにより、過剰に溜まったナトリウムが血液壁に付着して血液の流れが悪くなるが、それを一生懸命流すために強い圧力が必要になり血圧が上がる。**リンゴ酢**には**ナトリウムの排泄作用、ナトリウム代謝異常を改善**する作用があり、血圧の上昇が防げる。他にも高血圧の原因の一つである「**アンジオテンシン転換酵素**」に対して**酢にはその働きを抑える**作用もある。**肥満**—酢には肥満を防ぐのに有効とされる2つの成分が確認されています。脂肪の合成を防ぐ抗肥満**アミノ酸**と、脂肪細胞に**溜まった脂肪の分解**を促進する**ペプチド**です。その他にも**酸性体質を改善**する働きがあり、インスリンの作用を阻害する酸性体質になると、血液中の糖質が過剰になって発病する糖尿病も予防する事ができます。酢を摂取する事でクエン酸処理をより円滑に行えば糖質がエネルギーとして使用され、**脂肪合成も抑えられ肥満も防ぐ**事ができるでしょう。**高血圧、肥満、糖尿病、動脈硬化、肩こり、肝機能、老化防止、カルシウム吸収の手助け、野菜のビタミンC破壊の防止、外用として水虫、ニキビ等の菌の殺菌効果。**

## ~~~~~秋のイベントご紹介~~~~~

**大柳川やすらぎの里もみじまつり**—**鯉沢町大柳川やすらぎ水辺公園**（2009年11月8日）

大柳川溪谷沿いのウォーキング、もみじの里をのんびり歩きませんか？（約1時間のコース）メイン会場では、ゆず湯や、ゆずワインなどが無料提供されたり、新鮮な野菜や特産物、軽食などが並ぶ青空市場もあり、健康と食欲と目の保養と全部満たしてくれそうです。ます釣り大会もあり、お父さんや男の子にはうれしいかも？（¥1,000）餌、竿は持参

**2009 富士ヶ嶺ファームフェスタ**—**富士河口湖町富士ヶ嶺スポーツ広場**（10月16.17.18日）バター作り体験（500円）地物野菜販売、手作り料理の販売、ミニ牧場で可愛い動物たちとのふれあい、乗馬馬体験（無料）、ヘイライド（大人300円、小人100円、土日のみ）などがあります。さわやかな秋の高原に、家族で出掛けるのも楽しそうですね。

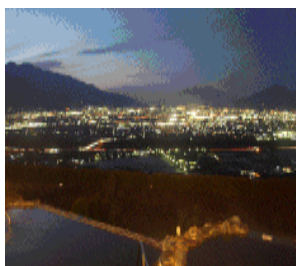
# 山梨の公共温泉（その1）

いつの頃からか県内でも沢山の日帰り温泉、立ち寄り湯が出来ました。車で通っている時など、「あっ、ここにもある」…という様に各地で目にする機会があると思います。

そこで、今回よりそんな温泉の中で公共の施設をご紹介します。多分温泉がお好きな方は相当詳しいのではないかと思います。地域によってはあまり縁がないため、ご存じない施設もあるのではないのでしょうか。山梨の情報サイトをさがしましたら61カ所もありましたので、幾つかの施設を数回に分けて掲載してみたいと思います。

定休日（年末年始の休みについては入れてありません）、料金（基本的に各市、町民以外の金額）、泉質、施設などの情報を載せてみました。

## みはらしの丘・みたまの湯



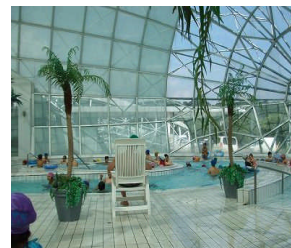
西八代郡市川三郷町大塚2608 TEL055-272-2641

年中無休、10:00～22:30 大人¥750、小学生¥500、アルカリ性単純泉、露天風呂、サウナ、休憩室、その名の通り絶景の見晴らしを楽しみながら食事の出来る「みはらし亭」、釜飯、ほうとう、ワインーフステーキ御前や湯葉までメニューも豊富！そして、特産品コーナー、季節毎に旬の野菜、果物などが並ぶ、屋外農産物直売所も併設されています。整体や、フットケアなどもできますので、ゆっくり日頃の疲れを癒せそうですね。

## ゆーふるにらさき

韮崎市 中田町中條1800-1 TEL0551-20-2222

月曜日（祝日の場合その翌日）10:00～20:30 中学生以上¥700、小学生以下¥400 ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉 国道141号線を挟んで「道の駅にらさき」が併設されています。露天風呂、サウナ、休憩室、ウォーターガーデンには、45mの流れる温水プール、2つのジャグジ-もあり、子供も大人も楽しめる施設になっています。健康にダイエットに、水中レッスンもあります。



## 金山沢温泉

南アルプス市 芦安 芦倉1525 055-288-2244

火曜日（7～10月無休、12～3月閉館）営業時間は季節によって違いますのでご確認を。中学生以上休憩込み¥1,050（入浴のみ¥500）、小学生以下¥550（入浴のみ¥200）弱アルカリ単純泉 クライミングウォールやバーベキュー施設もあり、家族連れでも楽しめます。

災害に備え避難場所の確認・家族の連絡方法等話し合っておき、最低3日分の水と食料は各家庭で用意しておきましょう。緊急地震速報等が出たら安全な所へ避難、地震が治まったら周りの人に一言かけて安否確認して下さい。巨大地震の後には大きな余震も考えられます、余震で倒壊する建物等がありますので十分注意して安全な場所へ避難して下さい。

井戸端ばなし・・・バックナンバーはホームページにあります。下記URLへ

