



井戸端ばなし・・・

SAKUKEN

SAKUKEN

遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。予報では暖冬と言われていましたが、この所寒さも厳しく、懐も寒く（いつものことですが）骨身にしみますね、正月は駅伝・高校サッカーで盛り上がりましたが、大学ならともかく高校で県内出身選手がレギュラーで1人とは県境に近い高校ならわからないでもないですがね、ちよつとやりすぎではと。もうすぐお花見のシーズンがやってきます、風邪などを引かないように注意してください。



地震の話(14)

保坂

早いもので阪神淡路大震災から15年が経ちました。年末には、伊豆半島東方沖で群発地震、今年になってハイチでM7の地震が発生した、1月25日現在15万人が死亡が確認されあ何人行方不明になっているかは確認できない様子で死者20万人以上ともいわれています。首都ボルドープランスでは建物の30パーセント以上が倒壊した模様です。情報量が少ないですがTV映像を見ると、石や煉瓦の建物・鉄筋が疎らに入った建物など耐震性の無い建物ばかりのように見えました。少し前に日本でも耐震偽装されたマンション等がありましたが解体建て直した以外はどうかたのでしょうか？旧建築基準で建てられているものはたくさんあると思いますが大丈夫ですかね？去年、長期優良木造3階建て住宅耐震等級2の実大震動実験が行われました。比較のため同じ設計で柱の接合部分だけを弱くした建物と、2棟同時に震度6強の地震波で揺らしたところ、長期優良住宅は見事に倒壊してしまいました。もう1棟は柱の接合部が壊れたが、倒壊しませんでした。柱の接合部が壊れ力がそこで抜けた為といっていますが、倒れないはずの建物が倒れ、倒れるはずの建物が残ってしまいました。どちらももう住めませんが・・・。実験映像は <http://www.bosai.go.jp/hyogo/index.html> にあります。

山梨の公共温泉（その2）

公共温泉ご紹介の第2回です。今回は温泉以外の楽しみがより多い所を選んでみましたので、温泉情報よりその他情報の方が多くなってしまいました。前回と同様、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（各市・町・村住民以外の金額）、泉質、施設の情報などを載せています。次回は春にふさわしく桃の花に包まれた笛吹市一宮町の「桃の里温泉」他ご紹介します。

ぶどうの丘・天空の湯

甲州市勝沼町菱山5093 TEL0553-44-2111
無休 8:00~22:00 大人¥600、3才以上~小学生¥300 時間は3時間まで。



高アルカリ性泉 温泉の施設のあるぶどうの丘は、18銘柄、2万本ものワインが貯蔵された地下ワインカーヴがあり、試飲容器さえ購入すれば、何種ものワインを試飲できます。そして、眺望が素晴らしいお洒落なワインレストランや、溶岩プレートで焼いて食べられるバーベキューハウスなど、食の楽しみもいっぱい！敷地内には「愛の泉／ビーナス」や「希望の鐘」などがあり、恋人同士で行ってもロマンティックで素敵かも・・・。（特に夜はライトアップもあるので尚一層）。その他に、ヨーロッパの片田舎をイメージさせる洋室などもある全室天然温泉、バストイレ付きの素敵な宿泊施設も併設しています。

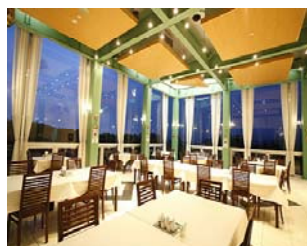


展望レストラン

スパティオ小淵沢

北杜市小淵沢町2968-1 TEL0551-36-6111

第1月曜日10:00~24:00（受付23:00）大人昼¥600、夜¥400 小人共通¥200 6才未満無料
ナトリウム塩化物炭酸水素塩泉（中性低張性高泉） 私も大好きな道の駅、その中でも私的には上位に入る「道の駅小淵沢」（以前道の駅の特集でご紹介）と同じ敷地内にある温泉施設。もちろん新鮮野菜や特産品、おいしいアップルパイなどのお買い物や、レストランでの食事（私の一押しは、11月に行った時食べた季節限定「マロンソフト」とってもとっても美味しかったです）などは、この道の駅で楽しめます。そして、南欧をイメージしたお洒落な大浴場や、露天風呂、岩風呂、気泡バス、サウナなど充実したスパ施設、スパティオの建物内には、1Fに身体に優しいふるさと薬膳の食事処、5Fには本格中華のレストランがあります。その他、そば打ち、漬物・総菜作り、パン作りなどの体験工房などもあり、充実した複合施設になっています。どこかで聞いた事のある「一日倒れて行ってみるじゃん・・・！」みたいな気分になりませんか？私も今までは道の駅にしか立ち寄った事はありませんが、今度は一日楽しんで来ようかなと思います。。



5F中華レストラン



~~~~調味料の効能 No2~~~~

醤油



醤油に含まれている**レシチン**の成分の働きとして、**記憶や学習能力を高める、血液中の中性脂肪、コレステロールを減らす、痴呆症、高血圧、動脈硬化の予防**などがある。**イソフラボン**の効果として、**細胞組織の老化抑制、抗酸化作用、ガン予防**があり、**メラノイジン**という色素成分で、**コレステロールを下げる、血糖値の急上昇抑制**などの効果がある。

味噌



味噌に含まれる有効成分としては、**コレステロールの低下、血管の弾力保持**に役立つ**タンパク質**。**老化防止のビタミンE**。**抗ガン作用のある脂肪酸エテル、酸化防止、肩こり解消、更年期障害、乳ガンの予防**などに効果のある**イソフラボン**、**コレステロールの低下、動脈硬化の予防、ぼけ防止**に良いと言われる**レシチン**、**脂肪肝の防止、老化防止**に**コリン**、**造血作用、神経疲労防止**に**ビタミンB12**、**消化を助ける酵素**など他にもまだありますが、一応これだけ挙げてみました。とにかくものすごい数の栄養、有効成分が含まれていて驚きました。

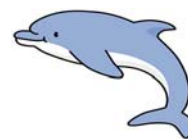
ソース



ナトリウム、カルシウム、カロチンなどが含まれています。効能としては、**食欲不振、消化不良の改善、ガンの予防**などがあります。ソースの原料は、野菜・果物・スパイスですので、**ビタミン、ミネラル**が豊富で、**βカロチン**などが、**ガンを防ぐ働き**があります。ただし、意外と塩分が多めなので、かけすぎにはご注意ください。



水の話



今日は水の正しい飲み方をご紹介します。各地の水道局でいろいろな「水に関する知識」をホームページで紹介してくれていますので、そんな中から幾つか・・・。

.....水の正しい飲み方.....

- ★運動中の熱くなった身体を冷ますための汗、水分が少なくなると、その汗は出にくくなり、熱中症になる危険があります。そのためには水を飲みましょう。相撲でも勝負が長引いた時よく聞く、「水入り」というのがありますが、水分補給のための休憩なので、「水入り」というのだそうです。その位水分補給というのは重要な事なのです。
- ★エコノミークラス症候群という言葉は意外と耳馴染みですが、これにも水が関係しているのだそうです。飛行機の中は、温度の条件や湿度が低いため、身体から水分が失われやすく、砂漠地帯と同じ位の環境と言われています。ですから特に長時間乗る時には十分な水分補給を心がける事が必要です。
- ★お酒やお茶・・・水分補給に向いているのでしょうか？
実は、アルコールには利尿効果があるので、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の尿が出て、0.1ℓの脱水状態になってしまうのだそうです。又、お茶類やコーヒーに入っている、「カフェイン」にもご存じの通り利尿作用があるので、水分補給にはあまり向いていません。
- ★歳をとると、のどの渇きの感じ方が鈍くなるのだそうです。ですから、のどが乾いたと感じる時には、脱水症状が大部進んでしまっています。そうならないために、できるだけこまめな水分補給が大変重要になってくるのです。特に冷たい水の方が吸収が良いので、冷やした水道水を、寝る前や起きた時、入浴の前後などには飲む習慣をつける事が大切です。

山梨県立科学館のプラネタリウムがリニューアル！全国初のプレアデスシステム導入へ

近年、世界のプラネタリウムは大きく変化しています。1998年に大平貴之氏が開発した「メガスター」を皮切りに、投影する恒星の数は数万個から最大数千万個に増大しつつあります。また、デジタル投影技術の導入により、より多くの天文現象の高度なシミュレーションをはじめ、地球から宇宙の果てまで時空を超えて移動するなど、最先端の天文学や宇宙開発の成果を映像化できるようになりました。さらに、没入感のある多様な全天周映像の上映や、広大なスクリーン空間と映像技術を駆使した多目的ドームシアターへと進化してきています。

今年で開館12周年を迎える山梨県立科学館のスペースシアターが、3月20日にリニューアルオープンし、全国初となる次世代プラネタリウム「プレアデスシステム」による投影を開始します。山梨県立科学館のスペースシアターでは、平成10年7月の開館以来、天文スタッフによるオリジナルのプラネタリウム番組の制作と投影を行ってきた旧システムに替わってスペースシアターに導入されるのが、次世代プラネタリウム「プレアデスシステム」であります。同システムは、数百万個以上の恒星を投影が可能な光学投影機「メガスター II A」、世界最新鋭の宇宙映像を描き出すスペースエンジン「ユニビュー」、国産デジタルプラネタリウム「ステラドームプロ」、ドーム環境を自在に操るプレゼンテーションツール「クアドラトゥーラ」および音響システムで構成されています。プレアデスシステムの導入は、山梨県立科学館が全国で第1号となります。同科学館では、広大な宇宙空間を体感することで地球上に生きている奇跡を感じてもらいたいとの願いのもと、新システム導入後もオリジナル番組の投影を積極的に続けていくということです。

MEGASTAR-II-Aは、これまで待ち望まれていた直径15m～20mの大型ドームに対応する新世代の光学式プラネタリウム製品です。

●本物の夜空に近い壮大でリアルな星空

極めて精細な星空を再現いたします。最大で2000万個の恒星を再現可能で、奥行き感ある星空を天の川をも全て星の集団として再現しております。双眼鏡で観察すると、肉眼では見ることのできない微細な星が無数に存在することを体験することができます。

●高精度の星の位置と明るさを再現

●リアルな輝星の再現能力

●140個以上の星雲星団を再現

メシエ天体のほぼ全てを含む、140個もの星雲星団をリアルに再現しております。

双眼鏡や天体望遠鏡を用いると、まるで本当の夜空で観察しているような天体観測を体験することができます。

ぜひ光害のない夜空を見てみたいですね。オープン当時は混雑すると思います。

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 <http://www10.plala.or.jp/sakusenyamanashi/>

E-Mail sakusenyamanashi@sakusen.co.jp



地質調査・さく井工事・水中ポンプ設置点検

株式会社 **サクセン山梨**

本社：〒400-0056 山梨県甲府市堀之内町818-2 TEL.(055)242-0415 FAX.(055)241-6615
機材センター：〒400-0078 山梨県笛吹市一宮町中1180

<http://www.10plala.or.jp/sakusenyamanashi> E-Mail sakusenyamanashi@sakusen.co.jp

