



## 井戸端ばなし・・・

今年も早くも11月になりますね。暑さ寒さも彼岸までとありますが、本当に彼岸を境に今までの暑さはどこへ行ったやら、すごしやすい季節になりました。エコカー補助金も9月初旬で予算額に達したため期間終了前に終わってしまいましたね。今年上半期の乗用車登録台数1位はダントツでプリウスでした。近頃、高速道路を100km/h程度で走っていても平気でプリウスに追い抜かれていきます、このような乗り方をする人には、ハイブリッド車の恩恵はあまりありませんし、こう言う人に限って燃費全然悪いじゃんといっていますよね、信号待ちで停車した時にエンジンが停止するアイドリングストップ車と変わりがあまりありませんね。いやむしろアイドリングストップ車の方が燃費がいいかも。なにわともあれこれから年末年始に向けお酒を飲む機会が多くなります少しでもお酒を飲んだら車の運転は厳禁（現金50万）ですよ。

## ～秋、勇壮にそびえる瑞牆山～



北杜市須玉町にある日本百名山の一つ「瑞牆山」。これは昨年写した写真ですが、今年も紅葉がちょうど始まったころではないでしょうか。その姿は気高い美しさと、勇壮な男らしさを兼ね備えていて、圧倒されるものがありました。水牆山は、弘法大師が修行した山とも言われていて、古くから信仰の山として知られています。「みずがき」の意味は神社の周囲に巡らす垣根の事だそうです。

# 野菜の効能

野菜の効能はしばらくお休みしていましたが、今回はこれからの季節には欠かせない冬の代表的な野菜の効能を載せてみたいと思います。価格の高騰には参りますが、人間の身体にとって大切な効能を持っている野菜たちを、少しずつでも良いので長〜く食べ続けましょう。



## 大根

大根は、**消化**に役立つ**ジアスターゼ**がとても有名、というより、そればかりが目立ってしまいがちですが、葉の部分には、**カルシウム**が豊富に含まれています。(一束で牛乳2分の1カップ分)、そして、**動脈硬化**を防ぎ、**脳梗塞**、**心筋梗塞**や**コレステロール値を下げるポリフェノール**も含まれています。**ビタミンC**は、葉と皮に多く入っていますので、できるだけ捨てずに利用したいですね。ただし、大根のビタミンCは、酸化しやすく、大根おろしの場合、20分で8割失われてしまうと言うことですので、おろしたら、できるだけ早く食べてしまう方が良いでしょう。そして、**辛み成分には発がん性物質を解毒した活性酸素を除去する働き**があるので、その面では、辛い大根ほど効果あり！だそうです。



## はす

血液拡張作用により血流を良くし、**カロリー消費型の体質**に改善。整腸作用により、**便秘の解消**、(新陳代謝の促進により体内の水分の流れを良くし利尿、排便を促す)体内の余分な脂肪を排出、などの**ダイエット効果**があり、しかもありがたい事に、ダイエット時に不足しがちなカルシウムなどの栄養も含んでいるとのこと。もうひとつ、はすの葉のお茶は、リラックス作用があり、**精神安定効果**が得られるとの事。



## 白菜

利尿作用により、**尿道炎**、**膀胱炎の緩和**、プラス熱をとる作用で**二日酔い**によく効くとのこと。**食物繊維**も豊富なため、腸壁に付着した老廃物を吸着、排泄するので、**便秘解消**に役立つ**大腸がん**など**予防**に、更に血液中の**コレステロール値も下げる**働きもある。そして**抗がん作用**のある**ジチオールチオン**成分も含有している。



## 水の話



今日のテーマは「水道水を美味しく飲むには？」と「水道水安全のために」の二点です。

### 水道水を美味しく飲むには

- ① 水を一番美味しく感じる温度は、10〜20度位。ただし、気温の高い季節は、冷蔵庫で冷やして飲む事が美味しく飲む秘訣です。(当たり前と言えば当たり前なのですが、水道水は美味しくないと、決めつけてしまっているのでは、冷やしてみる事すらしていない人の方が多いみたいですね。)
- ② 清潔な入れ物に一晚汲み置きしておく、薬の匂いがなくなり、美味しくのめます。
- ③ やかんなどでお湯を沸かしてから、さらに5分ほど蓋を開けた状態で沸騰させると、やはり薬の匂いがなくなり、お茶などを美味しく飲むことができます。

### 水道水を安全に使うには

- ① 受水タンクに一旦水を貯めてから、各家庭に供給しているマンションや集合住宅では、タンクの定期的な掃除や、水質検査は絶対必要なもの。受水タンクの中と、そこから家庭まで来る間の水道管の汚れや、腐食などで、水が汚染されるからです。
- ② 朝一番の水は、長時間水道管の中に溜まっていた水なので、最初の水は、(バケツ1〜2杯分)飲料水として使わずに、掃除などの雑用水として使う方が良いでしょう。
- ③ 前述にある、美味しく飲む③に関してですが、一旦沸騰させた水は、塩素による消毒作用を失っています。長時間の保存はできませんのでご注意ください。

## ・ ・ ・ 山梨の公共温泉ご紹介（その5） ・ ・ ・

やっと温泉のぬくもりがうれしい季節になりました。酷暑からやっと逃れられた・・・という気がしませんか？今年の夏はあまりにも異常でしたから…。とは言えもう寒ささえ感じる季節になってしまいました。だから温泉に行きましょう！！という事で今回は2ヶ所の温泉をご紹介します。

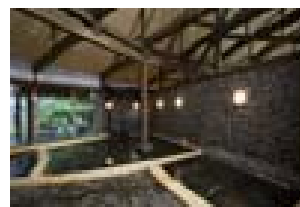
### 湧泉の里・樹園 南アルプス市野牛島2722 055-285-4131

定休日は木曜日（祝日の場合その翌日 7,8月は休まず営業）10:00～21:00 大人¥550、小学生¥200 大広間やその他施設は別途料金 ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉 本格的な和食が食べられる御食事処「樹園綾乃」、バーベキュー施設、多目的芝生広場、他にもいろいろな施設があり、温泉以外の楽しみも盛り沢山！農業体験などを通して、農山村の自然や暮らしを満喫できる、「グリーンツーリズム」推進の宿であり、都会から少し時間をかけて来ても充実した時間を過ごせるのではないかと思います。



### 山中湖平野温泉・石割の湯 南都留郡山中湖村平野1450 0555-20-3355

定休日は木曜日（祭日,7・8月は営業）10:00～21:00大人¥700、学生500、小学生200 アルカリ性単純泉（日本最高級の高アルカリ性） 大きな特徴は山梨県産の栗、檜を使って作られたりっばな木造建築の建物。独自の梁組により、自然の持つ暖かさとか強さを兼ね備えた空間が創出されているという事です。食べ物の持込み自由ですので大広間などで（有料の個室もあり）持参のお弁当など食べられます。（但し飲物は持込み不可）軽食、喫茶コーナーもありますので、持込みなしでも大丈夫です。



## 秋のイベント(おまつり)

今年も又紅葉の季節がやってきました。毎回季節毎にご紹介するイベントも、同じおまつりの繰り返しのようになってしましますが、なかなか新しいものも発見できませんので、日程確認位の気持ちで見てください。

**浅尾ダイコンまつり** 11月3日 8:30～15:15 明野ふるさと太陽館周辺（北杜市明野町）

和太鼓演奏、新鮮な農産物が並ぶ青空市場、カラオケ大会、ダイコン袋詰め放題（1,000円）餅投げなど、今年も盛り沢山の会場です。

**大柳川やすらぎの里もみじまつり** 11月7日 8:30～15:00 大柳川やすらぎ水辺公園（富士川町）

大柳川渓谷の自然満喫のウォーキング（無理のない1時間ほどのコースです）、新鮮な農産物や特産物の販売、豚汁や焼きそばなどのおいしい屋台、ます釣り大会など。

**河口湖紅葉まつり** 10月30日～11月21日 9:00～22:00 河口湖もみじ回廊（富士河口湖町）

特産品や農産物などの販売と屋台、11月3日にはジャズコンサートも行います。紅葉のライトアップは午後10時まで。バスご利用の方は「久保田一竹美術館前」で下車して下さい。

**むかわ米・米まつり** 11月23日 大武川河川公園 フレンドパークむかわ（北杜市武川町）

特産のむかわ米農林48号新米試食会、フリーマーケット、新鮮農産物直売、露天、武川太鼓演奏、ミニSL、武川特産品大抽選会など。

私の知人がプリウス（一世代前1.5L）を買った時、燃費が悪い20km/Lも走らないとぼやいていました。私も以前、初代エスハイ（エスティマハイブリッド）に乗っていましたが、2回目の給油の時燃費は9.8km/Lでした、なんだ燃費良くないじゃんと思いつつ、ネットで他の人はどのくらいの燃費か検索するとエスハイの乗り方、え～乗り方なんてあるのと読んでいくと奥が深い、これは車と言うより燃費というスコアアップを目指すゲーム機のようなものである。ネットにいろいろ書かれていますが、燃費を稼ぐにはエンジンを極力回さないことである（これはトヨタのHVに限る）。ここで乗り方のほんの1例を紹介、発進時**B**（ブレーキ）から足を離し、**A**（アクセル）を**E**（エンジン）が掛からないように軽く踏み**M**（モーター）でタイヤが回り始めたら**A**をゆっくり踏み込んで加速する。加速し終わったらゆっくり**A**を緩めHVモニターで**E**でもなく**M**でもなく回生状態でもない滑空状態（**A**は踏んでいるが）を作り出す少し減速したら**A**を軽く踏み速度を保つの繰り返し、この**A**の踏み方が肝心であります、全神経を右足の裏に集中し豆腐を潰さないよう触るか触らないかの状態を保つ。信号で停止するには**A**を離し回生**B**を使用し停止する直前まで**B**を踏まないことで充分充電をする。高速道路では**E**がメインとなるので燃費が落ちますが速度を90km/h程度で**M**を多用することで燃費は稼げます、**A**の踏みすぎは厳禁です。中央自動車道はアップダウンが多いので、上り坂は**E**、下り坂は**M**で充電も忘れず、それからくれぐれもモニターを見すぎて追突しないよう注意して下さいね、車間距離を取り廻りに注意を払い運転して下さい。と言うようなことを知人に話すと面倒くさい買わなければ良かったと言っていました、簡単にカタログ値に近い燃費は出ませんよ。乗り方があるて知らずに買ってしまったのでしょくないですか。最近では多少こつがつかめたようで常時25km/Lは走っているようです。私はというと約1年かけて16km/L出せるようになりましたが、右折車待ちでダンブに追突されMyエスハイは無残な姿に、丁度フルモデルチェンジの時期と重なり納車が5・6ヶ月待ちだったのでエスハイは断念しエスティマにしましたがエスハイ風な乗り方で、もちろん**M**は付いていませんが常時10・15モードの燃費近くの11-12km/Lは走っています。HV車でノーマル車との差額100万円をガソリン代で埋めようと思っている方は相当の努力が必要です、努力がいやであれば買わない方がいいですよ、HV車に乗るには環境に配慮しCo2削減を意識しながら運転をしないと効果は出ませんし、普通のガソリン車だとしても環境に配慮しCo2削減を意識しながら運転をすれば効果があります。エコカーを買ったからCo2削減できると思ったら大きなまちがいです各自の意識の持ち方によって効果が違います。最低でも急発進・急加速・急停止はやめて余裕のある走りを試みて下さいそれがエコにつながっていくと思います。これはほんの1例です、人によっても運転方法に違いはありますが、詳しくはネットで検索しご自分にあった運転方法を探して下さいね。そして38km/L超を目指して頑張ってください。

今回は地震の話はお休みします。天災は忘れた頃にやってくると言いますが、最近の集中豪雨の降水量半端じゃないですよ。

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://sakusen.yamanashi.sakusen.co.jp/>  
ホームページアドレス上記に変わりましたのでよろしく



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  
E-Mail sakusenyamanashi@sakusen.co.jp