



イルカの空中散歩

第 243 号

～ 天草の絶景夕日スポット紹介 ～

担当  白波

皆さま、本日もみぞか号にご搭乗いただきありがとうございます  今回は、お客様よりリクエストがございました、『天草のおすすめ夕日スポット(天草夕陽八景)』についてご紹介いたします  なかなか外出ができない時期ですが、落ち着いたら、ぜひ天草へお越しください♪(^O^)

天草西海岸地域は、東シナ海に沈む美しい夕陽が見られることから絶好の夕陽スポットとして知られています。中でも特に優れた8か所が『天草夕陽八景』として選ばれています。今回は、私のおすすめ2か所をご紹介します♪



《下田の夕陽》

天草西海岸の鬼海ヶ浦展望所にある『ブルーガーデン』から綺麗な夕陽をご覧いただくことができます  また、こちらではお食事も楽しめますので、ゆったりと過ごすにはピッタリのスポットです(^O^)



ブルーガーデン

住所*天草市天草町下田北 2256-1

定休日*月・火(祝日除く)

営業時間*10:00~19:00 (10月~12月は18:00まで)

※新型コロナウイルスの影響に伴い、定休日や営業時間が変更されている場合がございます。事前にお問い合わせください。

TEL*0969-42-3927



《十三仏公園の夕陽》

十三仏公園の展望台といえば、“ぞうさん岩”がご覧いただけることで有名です  北に妙見浦、南に白鶴海水浴場。白鶴浜を赤く染める夕陽をご覧いただくことができます  こちらは、日本の夕陽百選の一つです。



十三仏公園

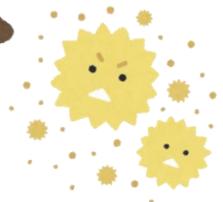
住所*天草市天草町高浜北

TEL*0969-22-2243(天草宝島観光協会)





花粉症対策 ～セルフケア～



気温もだんだん暖かくなり、心地よい季節になっていきますが、花粉症の方は悩ましい季節ですね(+o+) 花粉症の方の症状が少しでも軽減されるよう、対策をご紹介します♪

【花粉症とは?】

スギなどの植物の花粉で起こるアレルギー疾患です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状や、目のかゆみ、充血といった症状などを引き起こします。原因植物は多岐にわたりますが、トップはスギで、花粉症全体の約7割を占めると推測されています。このため、多くの人はスギ花粉の飛散量が多い2月から5月にかけて、つらい症状に悩まされます。また、この時期は、近年増加傾向にあるヒノキ花粉にも注意が必要です。

【花粉症の症状が出やすい日はいつ?】

晴れていて風の強い日、雨天後の晴れた日、乾燥した日、気温が高い日など花粉が飛散しやすいため、特に注意が必要です。

【花粉症のセルフケアは?】

ご自身で出来るセルフケアとしては、外出時にメガネ・マスクを着用し、少しでも体の中に原因の花粉を入れないようにすることが大切です。外出する際には、花粉の付着しやすいコートの着用は控えましょう。また、花粉飛散が多い時は、無駄な外出を控えることも大切です。外出から帰ってきてすぐに手洗いうがい、また顔を洗う事も効果的です。自宅では、花粉飛散の多いときは窓の開け閉めに注意しましょう。鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の原因であるストレス、睡眠不足、飲み過ぎなどを抑えることが必要です。

*厚生労働省～花粉症の疫学と治療 そしてセルフケア～引用



AMX INFORMATION



4月・5月生まれの方(^-^)/ 誕生月は“よかよ割”

【料金】6200円

【対象路線】天草⇄福岡線

【設定期間】

4月生まれ*2021年4月2日～4月9日

5月生まれ*2020年5月7日～5月14日

【予約受付】ご搭乗日1か月前～前日まで

【対象人数】その月が誕生月の方と同行者5名様まで

※座席数限定

予約はこちら⇒天草エアライン予約センター

【☎:0969-34-1515】9:00～18:00

(3/7まで 9:00～17:00)

4月運休のお知らせ

機長養成訓練等に伴う、運休便を下記の通り決定いたしましたので、お知らせいたします。ご利用のお客様には大変ご不便をおかけして申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

【対象日】4月5、8、12、15、19、22、27日

【対象便】AMX201便(天草 9:55-10:15 熊本)

AMX202便(熊本 14:50-15:15 天草)

AMX801便(熊本 10:50-12:10 大阪)

AMX802便(大阪 12:50-14:15 熊本)