



# イルカの空中散歩



第 248 号

担当 ☆ 白波

道の駅 宮地岳かかしの里

皆さま、本日も天草エアラインをご利用いただきありがとうございます(^\_^)暑さが日に日に増しておりますが、夏バテしないようお過ごしください！さて、今回は今年の 3 月 21 日に開業した「道の駅 宮地岳かかしの里」をご紹介します。こちらは天草市 5 番目の道の駅で、天草市中心街の本渡から、車で約 15 分、天草空港からは車で約 30 分の場所にあります。宮地岳町では 10 年以上前から「かかし祭り」と題して、一人一人違うユーモラスな表情の手作りのかかしが期間限定で 3 月～5 月にかけて、国道沿いにお目見えしますが、この道の駅で常時かかしに会うことができるようになりました。元々は、宮地岳小学校だったこの場所を、校舎はそのまま生まれ変わりました。校舎のベランダからは、元気な子どもたちのかかしがお出迎えしてくれます。



1 階は、天草産のそばを使ったそば料理の数々や、「みやっだけ」田舎定食、蕎麦など食べられる飲食スペースと、宮地岳のなたね油、お米、そばぼうろなどの特産品が並ぶコーナーがあります😊平日限定で、昔懐かしい学校給食を再現したメニューもありましたが、今回は店員の方おすすめの「みやっだけ」田舎定食を頂きました！他にも、ソフトクリ



ームやパフェ、小腹が空いたときにはコロッケやから揚げなどもあります！2 階に上がると、沢山のかかし達が迎えてくれます(^\_^)

展示テーマは「お嫁入り」「授業風景」「かかし制作風景」で、廊下では、かかし達が掃除をする姿が再現されています。



実際に教室の中に入ると、声が聞こえてきそうなほど一人一人に動きや表情があり、本当の学校にいる気分になりました😊特に掃除をするかかし達が可愛かったです♪



私自身かつてかかし祭りに行った際に、この可愛くて、ユーモアあふれるかかし達を毎年見れたらいいな～と密かに思っておりました♪

さらに、今後は天草ならではの季節や地域性に応じた、各種の観光アトラクションの販売窓口としても展開していきます。そば打ち体験、陶芸体験をはじめ農業収穫体験、水産加工体験、加工施設見学からマリンスポーツまで幅広い観光体験をお楽しみいただけます。屋外にもかかしの展示があり、屋内とは違う迫力が感じられます！

写真撮影も自由なので、かかしと一緒に写真を撮り、思い出作りをしてはいかがでしょうか？(^^)



## 《宮地岳かかしの里》

天草市宮地岳町 5516-2

営業時間：(物産館) 9:00～18:00

(レストラン) 11:00～15:00

定休日：第 1、第 3 水曜日

☎：0969-28-0384



## 熱帯夜でもスーッと眠りにつくには??

エアコンがほぼ完備された現代でも、夏になると寝苦しさを覚えるという人は多いのではないのでしょうか？ 暑さや湿気で寝付きにくい、エアコンをつけて寝てもタイマーが切れると起きてしまうなど、夏の睡眠はなかなか厄介。その解決には、こうした暑さにまつわるトラブルに対処するのはもちろん、そもそも多くの人が抱えている睡眠の質の低下にきちんと向き合うことが大切です。睡眠のメカニズムを知り、暑い夏でも快適に入眠できる方法をご紹介します♪

### ・快適な入眠にはしっかり朝日を浴びる・

快適な入眠には、自然な眠りを誘う働きがある「メラトニン」というホルモンがしっかり分泌されていることが不可欠です。メラトニンは強い光によって分泌が抑制されるため、昼間は少なく、日没以降に増えます。このメラトニンは『セロトニン』という別のホルモンが原料になって作られます。そしてセロトニンは、朝日を浴びることで分泌されるという性質があります。つまり、良い眠りのためには、きちんと朝日を浴びることが大切なのです。朝日を浴びるとセロトニンが分泌され、そこからメラトニンが作られ、メラトニンの働きで日没以降徐々に眠くなり、すんなり入眠できるという良い睡眠サイクルになります。朝起きたらすぐにカーテンを開けて、しっかり朝日を浴びましょう。また、休日に昼過ぎまで寝てしまうと、この睡眠サイクルが乱れて、夜寝付けなくなり、月曜の朝からグツトリしてしまいます。休日でも、寝坊をするのはいつもの起床時間よりプラス1時間くらいまでにし、睡眠ホルモンがリズムカルに分泌されるようにしましょう。

### ・寝る1時間前はブルーライトを控える・

夕方以降、強い光を浴び続けることは、快適な睡眠の妨げになります。特に蛍光灯などの青白い光はメラトニンを抑制する作用が強いため、夜は室内の照明を白熱灯など温かい色の光に変えると良いでしょう。間接照明や足下照明などを利用するのもおすすめです。また、PC やスマートフォンから出るブルーライトにもメラトニンを抑制する働きがあるので、寝る1時間前には見るのをやめたり、またブルーライトを抑えたり、カットする機能を使い、できるだけその光を浴びないようにしましょう。



# AMX INFORMATION



## 天草ドルフィントリップ

天草エアラインホームページの“天草ドルフィントリップ”はご覧になりましたか??この、天草ドルフィントリッププロモーションサイトでは、新しい天草の観光素材や体験・モデルコースなどを紹介しております。最大の特徴は、このサイトでご紹介している体験と、福岡発天草行の旅行プランを組み合わせお申し込みができます。みぞか号と同じカラーのオープンカードライブや釣り体験、その釣った魚をさばいて食する体験や、塩づくり体験などできます。天草エアラインホームページ内にプロモーションサイトを新設しております♪そちらからご予約が可能です!

今回はビジネスでご利用のお客様も、是非次回は天草をオープンカーで海と風を感じる非日常の天草の旅をしてみたいかですか?? ( ^\_^ )



←  
ご予約は  
こちら!

<https://dolphin-trip.amx.co.jp>



※空港内での画像は特別な許可を得て撮影しています。