

かさまりアージュ

【恋人の聖地】

NPO法人地域活性化支援センターが少子化対策などを狙いに選定している「恋人の聖地」に、県内からは初めて笠間市が「陶芸の里かさま」として選ばれました。恋人の聖地は全国に103ヶ所あり、デートやプロポーズの場としての期待が高まっています。市内では「工芸の丘」をメイン施設に、「あたご天狗の森」「北山公園」をサブ施設として位置づけています。豊かな自然と眺望に優れたこれらの場所をカップルやご夫婦でぜひお楽しみください。



引き続き新婚カップル紹介募集
中です！

出会いワンポイント アドバイス

緊張する初めてのデートは、お互いのことを知り合うことから始めましょう。明るく楽しい話題を中心にしてコミュニケーションを取る必要があります。また、身だしなみを整えることもとても重要です。必要以上にかしこまる必要はありませんが、最低限のエチケットを守りましょう。



▶「恋人の聖地」の銘板

市長のらむ

夏バテ対策

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。皆さんは、暑さに負けないよう何か夏バテ防止策をとられていますか？

夏バテの原因は、暑さによる寝不足、汗をかくことによる脱水症状、冷たいものの摂取過剰による食欲減退が原因であると言われています。

民間企業の調査によると食生活面の対策として、「水分を多めにとる・こまめにとる」次に「栄養バランスを考えた食事をとる」「三食きちんと食事をとる」などがあります。また、食生活以外では、「風呂・シャワーで汗を流す」次に「冷房を使わない」などが主な対策法であり、効果があると言われています。

私の夏バテ防止対策としては…、
①エアコンを使用しない
②汗をかいたらシャツを交換する
③昼寝をする
④冷水を飲まない

市長の仕事をしていると、昼寝をする時間をとることが難しく、また、特に暑い日は、冷水を飲むことを

なかなか我慢できないときもあり、体調管理の二環として心がけるようにしています。



全国高等学校野球選手権
茨城県大会始球式 (7/11)

以前は、夏バテに効果があると思ひ、特に好んで肉とうなぎを食べていました。今は食べすぎによる弊害の方が大きく、体のことを思つて止めております。

夏バテのときに主に食べる食材として、そうめんや冷奴がよくあげられますが、岩間地区では、特産品の梅を使った梅肉エキスや梅干、梅ゼリーを売り出しております。暑さのため食欲が減退する時は効果があると思ひます。

皆さん、自己流の暑さ対策があるかと思ひます。暑さに負けず健康第一にお過ごしください。

笠間市長
山口伸樹