

# 大自然体感!

# 霧島ジオパークで 秋山トレッキング

「日本ジオパーク」に認定される霧島ジオパーク。山は色づき、空気も澄んでくるこの季節、トレッキングを楽しみませんか。今回は火口湖の美しいえびの高原の池めぐりコースを紹介します。



**山ルール**  
・植物を傷つけない  
・ゴミは持ち帰る  
・携帯トイレ持参

**ジオパークとは?**  
貴重な地形や地質に触れ、学ぶことのできる自然公園ジオパーク。霧島山を中心とした一帯は、自然の多様性とそれを育む火山活動をテーマとした「霧島ジオパーク」として認定されています。



**山ファッション**  
冬でも発汗性の高い服装を。雨具、飲料、食糧は必携!



リュックは背中に隙間がでずぴったりフィットするものを。

ストックがあると身体の疲れを軽減してくれる。最近ではI字型のものを2本持つのが主流。



靴は防水性や透湿性、クッション性にすぐれたものを。

## えびの高原の仲間たち

- 【植物】**  
・リンドウ  
・ヒメハギ  
・クリスマスアザミ
- 【野鳥】**  
・ルリビタキ  
・ヤマガラ  
・シジュウカラ

- 【動物】**  
・ニホンジカ  
・ヤマネ
- ・アナグマ

**えびのエコミュージアムセンター**



霧島のことならここにおまかせ。山の魅力を紹介する解説員が常駐しています。

開館時間/9:00~17:00  
えびの市末永1495-5  
TEL.0984-33-3002

## Sante Quiz

### 糖尿病は何が慢性的に高くなる病気でしょうか?

- A** 中性脂肪
- B** 血糖
- C** γ-GTP
- D** 総コレステロール

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合もあります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

### 応募先

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2  
宮崎県健康づくり協会  
「サンテ宮崎」編集係

★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。  
★応募締切:平成26年12月22日(月) 当日消印有効

前号の答え: ⑥ 20g

