

ウォーキングが  
ますます便利に

### 手軽に利用できる バスプランが運行中

熊野で健康ラボが企画する「熊野で健康ウォーキング」は、全国から参加いただいています。プランは現地集合のほか、和歌山市内からの「日帰りバスプラン」、また現地の民宿や旅館に宿泊する「宿泊バスプラン」も設定しています。ご家族でぜひご利用ください。料金はプランによって異なりますので、アクセス、宿泊等のご相談も併せて「熊野で健康ラボ」まで気軽にお問い合わせください。

### 乗り合いタクシー 「エアポートライナー 熊野の森」 運行開始！

南紀白浜空港と中辺路・熊野エリアを結び、完全予約制の乗合タクシー「エアポートライナー 熊野の森」が運行を開始しました。東京方面から、熊野古道をウォーキングする方には乗り合いタクシーならではの気軽さで空港からすぐに移動できます。

南紀白浜空港からの駐車場と1人分の運賃は、滝尻王子、高原熊野神社までは1800円、牛馬童子バス停、近露王子までは2400円、川湯温泉、渡瀬温泉、湯の峰温泉、熊野本宮大社、発心門王子までは3000円です。詳細は下記ホームページで。

[http://wiwi.co.jp/kanko/news/airport\\_kumano/airport\\_kumano.htm](http://wiwi.co.jp/kanko/news/airport_kumano/airport_kumano.htm)

<予約・問い合わせ>  
発車24時間前まで電話またはFAXで申し込みを。  
明光タクシー TEL.0739-42-2727 FAX.0739-43-5605



和歌山の特産品をPRしているのが「紀の國戦隊 紀州レンジャー」です。左はミカンレンジャー。キャラクターグッズも続々登場しているので要チェック！  
公式WEBサイト  
<http://www.kishu-ranger.jp/>

熊野健康村では、和歌山の特産品による健康づくりを推進しています。地元特産品による健康づくりの2回目。今回は冬の味覚の代表である「みかん」です。その効能を紹介しましょう。

## 紀州レンジャーで健康づくり その二 驚きいっぱい「みかん」のチカラ

ビタミンCは風邪に対する免疫力を高めるのはよく知られているところ。みかん2個を食べると成人が1日に必要といわれるビタミンC、50mgを摂取することができるといわれ、風邪ひき予防にも効果があると言われています。

また、酸っぱさの成分であるクエン酸は血液をサラサラにし、栄養の吸収を高めてくれるほか、袋の部分にはビタミンPが多く含まれ、コレステロールを減らし、動脈硬化を予防します。さらに温州みかんにはβ-クリプトキサンチンがガン抑制に効果があると発表され、話題になりました。

このようにさまざまな効能がある「みかん」。ウォーキングの際にはお弁当と一緒に2、3個持って行きたいものです。

### 編集後記

寒い寒い冬がやってきましたが、みなさん、負けていませんか？お元気ですか！熊野にも冬の気配がちらほらと。でもでも、熊野古道ウォーキングには絶好の季節なんです。先日は秋の収穫祭ウォークに参加し、皆さんと楽しく、ラボ農園での高菜の植え付けや、干しいも作りなど体験してきました。冬の企画ウォークも盛りだくさんな内容となっています。熊野本宮温泉郷もほっこりぽかぽか、皆さんをお待ちしています。冬の熊野と一緒に歩きましょう。(SK)

#### 【古道ウォーク参加者からのお便り】

- ◆熊野古道の道中、山野草の可憐な花姿を眺め、名前を覚えてもらい、沢の水音を聞きながらマイナスイオンを満喫して無事完歩できました。
- ◆10月に健康ウォークに孫たちを連れて少し不安を抱きながらの初めての参加でしたが、木下課長のおもしろいオシャベリ、そしてスタッフに励まされて、我が家の秋の休日は最高に楽しかったです。

編集協力：和歌山県・熊野本宮観光協会  
(提供写真撮影：山下義朗)

### 読者プレゼント

#### 熊野和歌山炭ラーメン・炭うどんと「癒し処からす屋熊野本宮」の足湯券を11人にプレゼント



田辺市本宮町、熊野本宮大社前にある「癒し処からす屋熊野本宮」では、オリジナルの「熊野和歌山炭ラーメン」と「熊野和歌山炭うどん」を発売中。1箱(3食入り)980円。備長炭を特殊処理し解毒用薬用炭と同等の機能をもった紀州備長炭粉末「ヘルシーチャコール」を練りこんでいます。炭うどんと炭ラーメンを各3人に、また、同店で利用できる足湯券(5枚つづり)を5人にプレゼントします。応募の際は、炭うどん、炭ラーメン、足湯券のいずれか希望の賞品を記入してください。協賛：からす屋熊野本宮

炭ラーメン、炭うどん共に具は付いていません

#### 【応募方法】

プレゼントご希望の方はハガキで、〒住所、氏名、年齢、電話番号、賞品名を記入のうえ、郵便番号647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮 219 本宮行政局内(財)和歌山健康センター 熊野で健康ラボプレゼント係までお送りください。締め切りは2月28日(水)必着。応募者の当選発表は発送をもってかえさせていただきます。いただいた個人情報は当選賞品の発送および、今後、「熊野で健康ラボ」からのお知らせの目的のみ使用します。ご了承のうえ応募ください。