

昆陽だより

2020年 7月 夏号

昆陽だより発行委員会

事務局：幕張公民館内

千葉市花見川区幕張町 4-602

電話 043-273-7522

紫外線と上手に付き合いましょう

紫外線と言えば「悪影響」としてのイメージがあまりにも強く、有害物質のように思われがちですが、紫外線にもメリットがあります。新型コロナウイルス対策として紫外線の効果が期待されていますが、紫外線のプラス面とマイナス面について改めて整理したいと思います。

◎紫外線とは

地球に届く太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光を紫外線といいます。紫外線は波長により UV-A、UV-B、UV-C に分けられ、オゾン層に吸収される UV-C を除いた 2 種類が地上に届きます。
*UV とはウルトラヴァイオレットのこと

◎紫外線量の強さ

太陽の位置が高くなるほど紫外線量は強くなり、季節、時間帯、天気、場所によってそれぞれ異なります。

- ・季節：1年の中では5月～9月が最も多くなります。
- ・時間帯：1日の中では10時～14時が多く約60%を占めます。
- ・天気：晴れの日を100%とすると曇りの日50～80%、雨の日20～30%の量です。
- ・場所：紫外線はアスファルトでは10%、水面では10～20%、新雪では80%が反射します。

◎紫外線がもたらすプラスの健康効果

- ・人は日差しを浴びると体内時計をリセットさせ、これで活動と休息のメリハリがつくなど自律神経を整えることができます。また、血行や新陳代謝を促したり、皮膚の抵抗力を高める作用もあります。
- ・子供の成長過程で近視を発症することもあります。紫外線が眼軸長(目の奥行き長さ)を抑制し、子どもの近視の発症率を低下させるそうです。外遊び2時間程度で近視を予防する対策になります。
- ・適度な(30～60分)日光浴は、骨の形成に関係が深いビタミンDを体内で合成します。
- ・紫外線は細胞の遺伝子を破壊する働きを持っています。しかし、細菌やカビ類・ダニ類などの細胞も破壊してくれることから、これを有効利用したものが紫外線による殺菌消毒です。

◎紫外線の健康への影響

- ・長時間紫外線を繰り返し浴び続けると日焼け、シミ、シワ、たるみなどの光老化を起こすほか、皮膚がんの原因にもなります。
- ・白内障になったり、白目の組織が増えて黒目に侵入する翼状片などの病気を引き起こすこともあります。また、老眼の早期発症にもつながります。
- ・紫外線を浴びすぎると免疫力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

◎紫外線対策

- ・つばの広い帽子をかぶり、日傘は低くさしてできるだけ体を覆います。
- ・日焼け止めを塗ります(戸外では2～3時間で塗り直します)。
- ・UVカットのサングラスをかけます。
- ・食事は、抗酸化力のある緑黄色野菜などを摂取すると紫外線に対する抵抗力がつけます。



年齢や体力により異なりますが、紫外線についての正しい知識を得て、上手に付き合っていきましょう。



★ ★ ★ まちのたより ★ ★ ★



○花園ハス祭り観蓮会（中止）

ただし、 7月11日（土）12日（日）午前7時～10時の間
旧東京大学緑地植物実験所にて大賀ハスの観賞はできます。

○祭・花火大会等

- ・稲毛 浅間神社夏祭り 7月14日（火）～7月15日（水）
- ・幕張納涼大会 （中止）
- ・検見川神社夏祭り 8月1日（土）～8月3日（月）
- ・幕張ビーチ花火フェスタ（中止）
- ・子守神社秋祭り 9月15日（火）～17日（木）

（注）各神社とも祭礼行事は行われますが、その他の事（神輿や屋台など）については未定です。新型コロナの状況により、実施内容については各神社へお問い合わせください。

今日のスケッチ

「さわやかな朝」

私の住んでいる地域には、約50世帯が利用している大きなゴミ集積所があります。以前は網を被せてもカラスや猫に食い散らかされていたゴミ集積所が今は綺麗な状態です。それは、可燃ゴミの回収日に、朝早くからゴミ袋を受け取り、整理してくださる男性のお陰です。

もう10年にもなるかと思いますが、暑い日、寒い日、風雨の強い日、さらに小雪のちらつく日でもレインウェアを着て手伝ってくださるのです。当番で掃除に行ってもほとんど持ち帰る物もないほどで、みなさんに感謝されています。お礼を伝えてもいつもにこやかに返事をしてくださり、朝からとてもさわやかな気持ちになれます。

他にも人目につかないところで、素晴らしい活動をされている方々がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。（M.K）



- ・新型コロナの影響で外出自粛や公共施設等の使用が中止となり、「昆陽だより発行委員会」も開催できなくなりました。4月1日に発行を予定していました昆陽だより「春号」を皆様にお届けできなくなったこと非常に残念に思っています。
今の時期、いつ新型コロナの影響が出ないとも限りませんので発行することを第一義として、「春号」で発行予定の記事の内容をほとんど変更せずに掲載していますので、ご理解の程よろしくお願いたします。
- ・例年5月に実施していました「史跡散策会」は11月に予定しています。期日・内容等、改めて次回の「昆陽だより」でお知らせいたします。



……………**公民館からのお知らせ**（7月～9月分）……………

内容・日程等変更になる場合があります。詳細は公民館にお問い合わせください。

TEL 043-273-7522

講座名	詳細（申込は公民館窓口又は電話で）
いざという時の『防災食』入門	9/12日（土）10:00～12:00 定員：成人 先着16名 費用：500円（変更の場合があります） 申込：8/25（火）～ 【公民館窓口又は電話】
郷土千葉を知り、歩こう ① 京成稲毛駅～稲毛海岸 ② 京成千葉中央駅～千葉寺駅 ③ 千葉中心部	9/17（木）、10/15（木）、11/19（木） 13:00～16:30 定員：成人 先着24名 費用：無料 申込：9/2（水）～ 【公民館窓口又は電話】
家庭教育学級 「親子で楽しい洋菓子作り」	9/26日（土） 9:45～12:00 定員：小中学生と保護者 先着8組 費用：600円（変更の場合があります） 申込：9/6（日）～ 【公民館窓口又は電話】
千葉県文書館出前講座 「江戸時代の武家と行列」	9/30日（水）13:30～15:30 定員：成人 先着40名 費用：無料 申込：9/3（木）～ 【公民館窓口又は電話】

※ 新型コロナウイルス感染防止のため、7・8月に予定していた下記の講座は中止になりました。
「夏休みまなび隊（君の瞳が輝く科学教室、電気をつくってみよう、えいごであそぼ、ヒップホップダンス、発泡入浴剤をつくってみよう）」、「家庭教育学級（親子で楽しいパン作り）」、「子どもまなび隊（小学生お菓子作り①、小学生パン作り）」

※ 下記の講座は、延期の予定です。
申込等詳細は、決まり次第、ウェブサイト、館内ちらし等でお知らせします。
「スクラッチでプログラミング①②」（11月下旬実施予定）、
「パソコン講座 ワード&エクセルでハガキを作ろう」（12月下旬実施予定）

※ 10月に予定されていた幕張地区文化祭は、6月16日の幕張地区文化祭実行委員会の決定により中止となりました。



2020年の新入生

今年も地元の小学校・中学校に新一年生が入学しました。

（6月9日現在）

	幕張小学校	幕張東小学校	小学校合計	幕張中学校
2019年	89名	87名	176名	148名
2020年	70名	98名	168名	165名
増 減	-19	+11	-8	+17



幕張公民館休館のお知らせ



消防設備等の改修工事のため、下記の期間、休館させていただきます。くわしくは、窓口でお尋ねください。なお、図書室は、通常通り開室いたします。

令和2年7月24日（金）～8月23日（日）

サークル紹介

・・・・・・「幕張ハーモニカクラブ」

私たちのクラブは、ハーモニカ教室で学んだ仲間が集まり、ハーモニカ演奏でボランティア活動を行う目的で、2012年に結成されたサークルです。

現在は、幕張の高齢者介護施設を訪問し、ハーモニカ演奏で伴奏を行い、入居者の方に1時間ほど童謡・唱歌・流行歌等を歌っていただく訪問演奏を毎月1回行っています。



【ハーモニカクラブの様子】

また、毎年1回、4月に千葉市民会館で開催される「千葉ハーモニカサークル交歓会」に参加し、ハーモニカアンサンブルでの演奏を披露しています。

これらの演奏（複音ハーモニカ、バスハーモニカ、コードハーモニカの構成）の上達を目指して、毎月2回第1、第3月曜日の午前9時30分から11時30分の間、幕張公民館で、美しい音の出し方、演奏曲のリズム感、表現方法などを練習しています。

（川村）

◇ 幕張雑記帳＝花見川区の指定文化財をめぐる

第4回「武石の板碑」・・・市指定有形文化財（考古資料）

武石町1丁目にある真蔵院の境内に大きな板碑があります。武蔵型と言われる板碑で、武石初代当主の三郎胤盛の母の菩提を弔うために、子孫が永仁2年(1294)に建てたものです。当初、板碑は武石2丁目の愛宕神社付近に七基ありました。宝暦3年(1753)に幕府の命でこの地域が開拓された際に当地に移転しました。その際、残念ながら他の六基の所在は不明になりました。表面には菩提を弔う梵字が彫られています。

また裏面には「施主常胤」の文字が刻まれています。常胤とは時代の隔たりがあるため、後の世に彫られたものと思われる。



【真蔵院】



【真蔵院の板碑】

ティ～タイム

読者の方から「昆陽だより」第33号（それまでのB4判からA3判に変更）について、以前と比べると非常に読みやすくなったという声をたくさんいただきました。ありがとうございます。

2ページの「まちのたより」に、今回初めて「今日のスケッチ」欄を企画しました。

街の中での出来事や様子などを切り取り、読者の皆様にとって「いっぶくの清涼剤になれば・・・」

という思いです。そんな内容の「風景」が紹介できるよう努力していきたいと思っています。

新型コロナウイルスの先行きが不透明のなか、不安が続きます。一刻も早く終息し、今まで当たり前前に思っていた日常が返ってくることを願ってやみません。

（編集部）