

昆陽だより

2023 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
 (受付時間 9:00~17:00)

暑さ指数と熱中症警戒アラートについて

猛暑で年々深刻化する熱中症。気候変動の影響を受け、近年熱中症による死亡者数、緊急搬送者数が著しく増加し、全国の死亡者数は 2018 年以降年間 1000 人超で推移しており、うち約 8 割を 65 歳以上の高齢者が占めています。国は「暑さ指数」と「熱中症警戒アラート」の発表で、熱中症への予防を 2021 年より呼びかけるようになりました。

◎暑さ指数

「暑さ指数」とは、熱中症の危険度を表す指標です。その基準となるのは湿度、熱環境(日射、輻射)や気温から受ける熱の影響を加味したものです。熱中症の発症には「発汗量」が関係しており、一般的に発汗量が少ないと体の表面温度を下げることができず熱中症になりやすいと言われています。暑さ指数 28 以上になると、熱中症による搬送者数が著しく増えてきます。



暑さ指数	熱中症予防指針
33 以上	「熱中症警戒アラート」発表
31 以上 33 未満	危険、運動は原則中止
28 以上 31 未満	厳重注意、激しい運動は中止
25 以上 28 未満	警戒、積極的に休憩
21 以上 25 未満	注意、積極的水分補給

◎熱中症警戒アラート

気象庁と環境省は、2021 年から熱中症へのより効果的な予防行動がとれるよう、新たな情報「熱中症警戒アラート」を提供するようになりました。暑さ指数 33 以上が予想されるときは、前日の夕方または当日の朝に都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。2022 年の「熱中症警戒アラート」は、6 月～9 月の間に全国で 889 回、うち千葉県では 12 回でした。また、ピークは 7 月～8 月となっていました。

アラートが発表されたら不要不急の外出を避け、こまめに水分補給を行い、昼夜ともにエアコンを使用するなど予防行動を普段以上に徹底することが肝要です。

今年も暑い夏がやってきました。熱中症予防には自分のいる状況の熱中症リスクを常に認識し、予防に努めていくことです。熱中症で搬送される人は高齢者が一番多く、発症場所は約 9 割が室内で、8 割がエアコンを使っていなかったそうです。暑さ指数を活用し予防行動を徹底することで、熱中症の被害を減らし暑い夏を乗り切りましょう。



○観蓮会

7月2日(日)～31日(月)の土・日曜日・祝日 7時～10時

東京大学旧緑地植物実験所 (花見川区畑町 1051)

なお、7月15日(土) 6時～10時には、

体験イベントやガイドツアーが行われます。

○稲毛 浅間神社夏祭り

7月14日(金)～7月15日(土)

○検見川神社夏祭り

8月1日(火)～8月3日(木)

○子守神社秋祭り

9月15日(金)～9月17日(日)



※実施内容については、各神社などへお問い合わせください。

今日のスケジュール

～「幕張の歴史を歩こう」に参加体験記～

天気は少し涼しいかもしれないので、パーカーを着ていこう。

遠足前の児童のような気分で、今から3ヶ月前の春、幕張公民館の主催事業「幕張の歴史を歩こう」に参加しました。

「幕張の歴史を歩こう」は、20名ほどが4つのグループに分かれ、それぞれ熟練したガイドの方々を先導に、幕張周辺の数キロメートルを連続する土曜日の午前中の2回にわたって、ゆったりと散策するものでした。

神社やお寺では建立の由来に耳を傾け、近隣の公園では敷地にある像の写真を撮りながら、過去の時代に思いを巡らせました。小山につながる急な階段を登る時はドキドキしました。周囲からも「大丈夫かな」とか、「気をつけようね」というささやき声が聞こえてきました。他の参加者方も心配しながらもちょっとした冒険を満喫しているようでした。地図を見て、千葉氏の歴史、海岸線の変遷などのレクチャーを受けつつ歩きながら、「今この場所に青木昆陽が立っていたかもしれない」という不思議な感覚を楽しみました。教わったことの中に、川にかかる橋の端の一方は、ひらがな表記で、もう一方は漢字表記であるということがありました。興味深かったので、これから橋を渡る際には、注意してみようと思いました。

ガイドさんの背景説明は詳細にわたり、流れるような口調で、たいへん耳に心地よく感じられました。常に安全に気を配りながら、それぞれの方へ上手に話題を展開してくれたのも嬉しく思いました。徒然草に「すこしの事にも、先達はあらまほしき事なり」という一節があります。案内人の重要性をしみじみとかみしめた「ミニツアー」でした。

(参加者 N)



☆☆☆ 公民館からのお知らせ(7月~9月分) ☆☆☆



◎主催事業のご案内

講座名	詳細
料理で学ぶ 韓国文化 韓国の有名料理「チヂミ」を作りながら、韓国の文化を楽しく学びます。 	8/2(水) 10:00~13:00 対象:中学生以上の方 定員:抽選 15人 参加費:1,000円 申込:7/12(水)~7/25(火)に窓口か電話、または幕張公民館 HP から 詳しくは市政だより7月号をご覧ください。
千葉の地理と歴史 ① チバニアン何がすごい? (松ヶ丘公民館の講座をオンライン視聴) ② 花見川と江戸幕府 地域の地理・歴史について学びます。	①9/12(火)②9/19(火) 10:00~12:00 対象:成人 定員:抽選各30人 参加費:無料 申込方法:往復はがき、または幕張公民館 HP から 申込期間:8/1(火)~8/15(火) 必着 詳しくは市政だより8月号をご覧ください。

※内容・日程等変更・中止になる場合があります。

夏休みは、幕張公民館へ!

■夏休みまなび隊 小中学生むけに、今年もさまざまな講座を予定しています。ぜひご参加お待ちしております♪

調 理	親子でつくろう!手ごねパン(7/22)
科 学	ひんやり保冷剤を手作りしてみよう(8/3)
環 境	親子でつくろう!ステンシルエコバッグ(8/12)
ス ポ ー ツ	ヒップホップダンス(8/17~19)
英 語	えいごであそぼ(8/23~25)

※ 講座の詳細は、夏休み前に学校で配られるチラシをご確認ください!



■自習室(9:00~17:00) 夏休みの宿題は涼しい公民館で!高校生以上は 21 時まで使用できます。

■図書室(9:45~17:00) 調べ学習も公民館で!本を探したい時は、受付カウンターにお尋ねください。

.....

としよしつ 図書室 から

小学生の みなさんへ

図書室は どんどこかな?

ほんをよむところ かりるところ かえすところ……。まちあわせのばしょ かもしれません。

幕張公民館の図書室では「パズル」が できるのですよ。パズルってなんでしょう?

この図書室のパズルは、ピースを ひとつえらんで それと おなじ絵を さがす あそび です。

おもしろそうですね。ちょうせんしたいひとは カウンターで

「パズルを したいです!」

と つたえてくださいね。1にち ひとり 1かいだけです! 図書室で わくわく たのしんでみてね♪



サークル紹介

・・・大正琴 「琴江会 ひなげし」

琴江会は毎月第2・第4月曜日の10時～12時に練習しています。大正琴は長さ70cm、巾10cm程のコンパクトな楽器です。楽器には数字が書いてあり、楽譜も数字です。「♪」ではありません。

普段使うことの少ない左手の指でキーをおさえ、楽譜を見ながら右手の指で弦を弾きます。この動きは指と頭を使う脳トレになります。現在5人のメンバーで一人一人のレベルに合わせて練習し、仕上げはみんなで合奏します。

大正琴は楽器に初めて挑戦する方に適しています。

また、年に数回、近くの介護施設等に出向き演奏していますのでボランティアに関心のある方は、いかがですか。

年に2回、大きな会場で近隣の多数のクラブとともに「大正琴だけのコンサート」を開いておりますが、他のチームとのアンサンブルはとても楽しいです。

『思い立ったが吉日』という言葉があります。『今日があなたの一番若い日です。』何かを始めることに年齢は関係ありません。

人生100年時代です。大正琴で、一緒に楽しい時間を作りましょう。

(代表 山崎)



◇ 幕張雑記帳 地域の石造物シリーズ ⑤ 道しるべ

昆陽トンネルから武石インターに向かう道路の途中、農協手前の信号を右折し50mほどのところにある大きな木のそばに江戸時代の道標があります(前回の馬頭観音と同じ場所です)。

1803年(享和3)に造られたもので、正面には“西国・秩父・坂東八十八カ所”と彫られ、建立者は“武石村同行”と有り、霊場参りの記念碑と思われます。

この石碑の右側面には“下けみ川上総道”“南馬加江戸みち”と、左側面には“北大和田佐倉道”と記されています。

かつては信号近くの街道沿いに置かれ、道しるべとして機能していたものと思われます。この様な道標は各地に見られますが、幕張・武石地域ではこれ一基しか残されていません。貴重な歴史遺産と言えます。



正面



右側面



左側面

ティータイム

今回サークル紹介の欄で大正琴の琴江会を取材、詳しくお話を聞かせていただき、会の中だけの演奏だけではなく他の大正琴の会との交流も含め、外へ外へと積極的に活動されていることに力強さとパワーを感じました。皆さんが真剣に取り組み、目標を持って進んでいる姿は、いままでのサークル紹介にも感じられたことですが、素晴らしく思います。明日を支える力持ちのようであらうと、頼もしく・逞しく、思わず自分自身に「喝!」が入りました。



I.O