

# 昆陽だより

2024年4月 春号

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)

## 健康な歯で元気な毎日を

歯周病やむし歯で代表される歯の疾患は、食生活や社会生活に支障をきたし、ひいては全身の健康にも影響を与えています。子どもの頃から、よく歯磨きをし、むし歯がないと安心している人でも、大人になると歯周病になる人がいます。歯を健康に保つことは、単に食べ物を咀嚼(そしゃく)するだけでなく、食事や会話を楽しむなど健やかで豊かな人生を送るための基礎となっています。

### ◎歯の役割と機能

- ①しっかり噛むことで食べ物を細かくし、唾液が出て消化・吸収を助け胃や腸の負担を軽減します。また脳への刺激を与え、出る唾液には抗菌力があって歯や口を守ります。
- ②発音や発声を助け、会話がスムーズにできます。
- ③顔の表情や運動を支え、身体のバランスを作ります。
- ④歯ごたえを感じ、異物の混入を防ぎ、味覚を楽しみ豊かにします。



### ◎歯周病と健康への影響

歯を失う多くの原因はむし歯でなく歯周病です。歯周病は歯と歯茎の境目に歯垢が溜まり、そこに潜む細菌が原因で起こる炎症です。歯周病は年齢とともに増え、千葉市では40歳以上の2人に1人が歯周病だそうです。歯周病を放置しておくと細菌が血液中に入り全身に巡って害を及ぼし糖尿病、脳梗塞、心臓病、肺炎などを引き起こす恐れがあります。

### ◎歯磨きのポイント

歯磨きは、食べかすや歯垢などを歯から取り除くことで、むし歯や歯周病を防ぎます。歯垢は食後約8時間で発生し、その後石灰化して2週間程度で歯石になります。理想的な歯磨きは毎食後3回ですが、難しいと感じる人は朝・夕食後2回は行いましょう。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目にぐっと押し入れ、小刻みに横に動かし歯の1本1本を丁寧に磨きます。デンタルフロス、歯間ブラシも使いましょう。

多くの人は正しい歯磨きができていません。歯科医院で正しいブラッシング方法やクリーニングを受けましょう。

### ◎8020運動

生涯にわたり自分の歯を20本(総数;32本)以上保つことは、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を送ることにつながります。厚生労働省は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」のスローガンを掲げ、8020運動の提唱・推進を行っています。ちなみに達成率は、令和4年6月現在51.6%です。

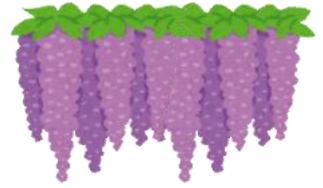
平均寿命が長くなる今日、歯の寿命はそれに追いついていません。健康で元気な毎日を送るため歯の健康は欠かせません。自分の歯を永く残すことで、食べられる食材や種類も増え、食事の楽しみが広がります。歯はケア次第で一生涯使えます。健康で元気な毎日を目指して、正しい歯のケアを行いましょう。



## ★ ★ ★ ま ち の た よ り ★ ★ ★

### ★花のおすすめスポット

- ・藤(4月中旬～) 花見川千本桜緑地
- ・つつじ(4月中旬～) 幕張副都心にある企業のビルに多く見られる。  
特に、幕張副都心、ベイ・ポイント幕張(旧NTTビル)がきれいです。
- ・花しょうぶ(5月) 花島公園(多くないけど)
- ・紫陽花(6月) 花見川サイクリングコース沿い
- ・大賀ハス(6月～7月) しらさぎ公園(瑞穂小学校わき)



(注) 気候変動により、開花時期が早まることもあります。

## 今日のスケッチ

### 千葉市の「優良ごみステーション」に!

2020年7月からのレジ袋の有料化から、今年はプラスチックのスプーン、フォークの有料化など、ゴミ削減問題は、世界中で考えなくてはならない課題となっています。

宝幢寺近くにはゴミ集積場は2か所あり、利用世帯数も多く、80と50(アパートも含むと150)戸ほどの規模です。

今回、この2か所が千葉市から2023年度の「優良ごみステーション」に認定され、町内会として表彰されました。

ある方は、可燃ゴミの日に、毎回集積所で袋の積み替えや受け取りをしていただくこともあり、後から当番で掃除に行っても全くゴミが落ちていない状態です。

また、ビン・カン・ペットボトルの時も、別の方がたまたまに残ったままのキャップやラベルもはがし、仕分けされるなどお世話してくれましたが、引っ越しされました。でも、新しい方が引き続きしてくださいます。

そのおかげで、住民一人ひとりの意識も高まり、清掃員の方々も気持ち良く仕事が出来、今回の賞に選んでいただけたのだと思います。感謝の心を忘れず、出す側も気を配って利用していきたいと思っています。



(M・K)

# ☆☆☆ 公民館からのお知らせ(4月～6月分) ☆☆☆

## ◎主催事業のご案内

講座名	詳細
<b>幕張の歴史を歩こう</b> 幕張・武石周辺の史跡を散策します。 身近にある歴史探しに出かけませんか？	5/11、18(土)9:30～12:30(全2回) 対象:成人 定員:30人(抽選) 参加費:無料 申込:4/12(金)～4/26(金)必着
<b>懐かしの名作映画劇場</b> 懐かしの名作を公民館で!「雨に唄えば」 を鑑賞します。	5/31(金)10:00～12:00 対象:60歳以上の方 定員:20人(抽選) 参加費:無料 申込:5/2(木)～5/17(金)必着
<b>スマートフォン講座</b> ～スマホの基本と防災の備え～ スマートフォンの使用方法を基礎 から学びます。	6/18(火)10:00～12:00 対象:65歳以上の方 定員:20人(抽選) 参加費:無料 申込:5/17(金)～5/31(金)必着



いずれも、往復はがきで。往復はがきは①講座名、②お名前(フリガナ)、③ご年齢、④ご住所、⑤電話番号を記入してお送りください。幕張公民館 HP から可。なお、内容・日程等は、変更・中止になる場合があります。

## トピックス～2024年度の新入生～



	幕張小学校	幕張東小学校	幕張中学校
2024年(今年度)	49人	133人	168人
2023年(昨年度)	58人	113人	171人
増減	-9人	20人	-3人

今年も地元の小学校・中学校に新1年生が入学しました。(3月18日現在)

## 図書室 から

今年のお正月に「本の福袋」の企画を実施しました。他の図書館や図書室で行われていたので、本図書室でもぜひ実現したいと思って、やっとできたイベントです。お題を決めて、紙袋を準備し、手作りしおりをつけ、2冊ずつ、こども用と大人用の袋を各6袋、準備しました。

おかげさまで、2日で全て貸し出されていきました。「場所が目立たなかった」、「一家族1つということで選べなかった」という意見もありましたが、「何を读もうか悩んでいたが、新しい本を選ぶ良いきっかけになった」という感想や、「来年もぜひ実施してほしい」との応援の声をいただきました。今年度も、このような楽しいイベント企画を行っていきたいと思います。図書室でこういうことをしてほしいという希望がありましたら、ぜひお気軽にお声がけください。



## サークル紹介 …リノリノフラスタジオ

リノの意味はハワイ語で輝き(キラキラ)。

幕張公民館月2回(金曜日)、幕張コミュニティセンター月2回(金曜日)で活動しています。

現在5名(60~70代)でレッスンを受けています。

全員、全くの初心者から始めて2年が経ちました。

当時はストレッチから、身体が硬くて全ての動作がぎこちなく、続けることができるのか不安でしたが…今では、レッスン日が待ち遠しくなりました。

笑い声が絶えず、フラダンス以外の話題も豊富です!

たまにおしゃべりが止まらないときも(笑)。

でも、発表会・イベントに向けての練習は、集中力を高め、見てくださっている方々に楽しんでいただけるように頑張っています。

フラダンスに興味をお持ちの方、レッスン風景を見に足を運んでいただければ幸いです。



(代表 山重)

## ◇ 幕張雑記帳 “幕張”の地名について①

わたし達の住む“幕張”という地名はいつ頃どのようにして誕生したのでしょうか?

幕張町誌(1916年発行)、千葉市の町名考(1970年発行・郷土史家和田茂右衛門)、幕張郷土誌(1983年発行)などをもとに3回に分けて振り返ってみたいと思います。

奈良時代に、この辺りは下総国千葉郡千葉郷大須賀荘の一部で“須賀原”と呼ばれていたようです。また同時期に全国的に整備された官道の一つである東海道の宿駅が718年にこの地に設置され、「浮島の駅」と名付けられていたことから“浮島”も当地の呼び名であった可能性もありそうです。

\*浮島:古代の東海道は今の国道14号線とほぼ同じところを通っていました。

遠浅の海岸は潮の満ち引きにより砂州が現れたり消えたりすることから、浮島と呼ばれたようです。

\*宿駅:奈良の都から約16kmごとに「駅」と呼ばれる施設を作って馬や人足を置き、「駅鈴」という鑑札を持って旅をする役人を助めました。



駅 鈴(えきねい)

では、いつ頃から“幕張”の地名になったのでしょうか。

幕張という地名の由来については諸説ありますが、その中で有力な説とされているのが源頼朝につながる伝承です。以下次回に!

## ティータイム 「拳」と「拳」

以前のテレビコマーシャルで「バラって漢字で書ける?」というものがあつたように思います。読むことはできても、書けない漢字はありますが、間違って書いている漢字もあるようです。例えば、最近教わつたのが、「太極拳」の「拳」という文字。同じ「手(て)」の漢字ですが、この場合正しい方は、「こぶし」とも読むような「拳銃」の「拳」で、間違いやすいのは「選挙」の「拳」。私も勘違いして覚えていました。常に注意して調べる習慣をつけなければと感じました。



(M.N)