

# 昆陽だより

2025 年 1 月 新春号

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)

## あけましておめでとうございます

### 飲酒のガイドライン

正月は、自ずとお酒を飲む機会が多くなります。厚生労働省は昨年(6 年 2 月)、飲酒リスクや体への影響をまとめた「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。このガイドラインは飲酒に伴うリスクについて理解を深め、個人が適切に飲酒量を決められるように定めたものです。これによると純アルコール換算で定義し、適切な飲酒量としてアルコール摂取量を 1 日当たり男性は 40g、女性は 20g としています。それを計算すると下記の通りになります。

・計算式 ; 飲む酒の量 (ml) × アルコールの濃度 (%) × 比重 (0.8)

・お酒の純アルコール量の計算事例

ビール (5%)	; 500ml	→	20.0g
ワイン (12%)	; 200ml	→	19.2g
日本酒 (15%)	; 180ml (1 合)	→	21.6g
焼酎 (25%)	; 180ml (1 合)	→	36.0g
ウイスキー (43%)	; 60ml (ダブル)	→	約 20.6g



### ◎酒は「百薬の長」ではなかった

酒飲みの免罪符でもあった「百薬の長」という言葉が覆されてきました。酒が分解するとき発生するアセトアルデヒドは発がん性物質として知られており、過度な飲酒が続くと胃がん、大腸がんのほかにも脳梗塞、高血圧、糖尿病などのリスクがあることが分かってきました。

### ◎アルコールが体内で分解されるまでのプロセス

アルコールは胃や腸で吸収され、肝臓で分解されます。アルコールが分解されてアセトアルデヒドになり、さらに無害な酢酸(酢)になります (最後は水と炭酸ガスになります)。酢酸や処理しきれなかったアルコール、アセトアルデヒドは血中から全身をめぐる、アルコールが脳の理性をつかさどる部分に働き、感情や本能が表に出るのが酔った状態です。頭痛や吐き気、顔が赤くなるのはアセトアルデヒドによるものです (アセトアルデヒドを酢酸に分解させるのが速い体質の人はお酒に強く、そうでない人は弱く、それぞれ個人差があります)。

酒は私たちの生活に深く根付いており、酒飲みにとってはお酒のリスクを上回るだけのおいしさ、楽しさがあり、つい飲み過ぎてしまいます。最近お酒の役割は健康志向のせいか変わりつつあります。適量の酒を飲むことはストレスの緩和や食欲の増進にも繋がりますが、健康障害を発生させないように節度ある飲酒を楽しみましょう。



# ★ ★ ★ ま ち の た よ り ★ ★ ★



幕張の子守神社、畑の子安神社、武石の三代王神社で初春の神事が取り行なわれます。

子守神社 2月 2日(日) 節分祭(豆まき)

子安神社 2月 2日(日) 節分祭(豆・餅まき) 午後2時30分～午後3時30分頃

↑最初に作成した日時に誤りがありました。正しい日付は2/2です。

申し訳ございませんでした。お詫びして訂正いたします。

三代王神社 2月11日(火) 御奉射祭とお神楽奉納(餅まき)

午後2時30分頃～午後4時頃

子安神社 2月28日(金) 湯立ての神事、お神楽奉納

午後3時頃～午後5時30分頃

※実施内容については各神社にお問い合わせください。

## ダイヤモンド富士

富士山頂に沈む太陽が重なり、ダイヤモンドのように美しく輝く現象です。

日にちにより太陽の沈む位置が微妙に変わり、幕張の浜・検見川の浜などで2月に観られます。



詳しくは、2月になりましたら「公益社団法人 千葉市観光協会」にお問い合わせください。

## 今日のスケッチ

### 天を衝くような情熱

日本画家「田中一村」(たなかいつそん)をご存じですか？

私は知識がなかったのですが先日友人に誘われて「田中一村展」に千葉市美術館を訪れました。

というのは東京都美術館(2024・9/19～12/1)にて 奄美の光・魂の絵画として大回顧展が開催され、友人はそれを見た後 同時開催されている千葉市美術館(2024・10/9～12/1)でも「田中一村と千葉」と題して展示されているのを知り私を誘ってくれたというわけです。



一村は栃木県で生まれ 30 歳ごろより千葉寺で農業を営みながら千葉市ゆかりの作品を中心に素朴で勢いのある描写で描きつづけ、50 代で終焉の地奄美大島にて独自の世界を生み出し、生前は世に出ることかなわず 69 歳で没しました。

私はいろいろな角度から一村について調べてみましたが、千葉での画風と奄美大島へ移り住んでの筆致が大きく違うのに大変驚きました。私はごく一端を見ただけなのにあの天を衝くような情熱の軌跡を…もっと一村を知りたくなりました。

(I.O)

# ☆☆☆ 公民館からのお知らせ(1月~3月分) ☆☆☆

## ◎主催事業のご案内

講座名	詳細
<b>どうする?終活</b> <b>～生前・死後のお金の問題～</b> 家族のある方もお一人様も、人生100年老後の安心対策。財産管理、家族信託、相続等、終活に関わるお金の問題について専門家から学びましょう。	1/26(日)13:30~15:30 対 象:成人 定 員:20人 参加費:無料 申 込:1/5(日)~1/11(土)必着 
<b>子ども金融教育講座</b> <b>～おこづかいから学ぶお金の話～</b> おこづかいの使い方、貯め方、お金の流れ、トラブルの事例などを学び、お金に関する知識や判断力を身に付けましょう。	2/9(日)10:00~11:00 対 象:小学生 定 員:20人 参加費:無料 申 込:12/22(日)~1/6(月)必着 
<b>色であそぼう〇〇どうぶつ</b> 絵具で動物を描きます。作品は、千葉市民ギャラリー・いなげに展示します。千葉市民ギャラリー・いなげ(2/22)、打瀬公民館(3/1)、幕張公民館(3/2)の連携事業です。	3/2(日)13:30~15:30 対 象:小学生 定 員:12人 参加費:500円 申 込:12/22(日)~1/11(土)必着 

往復はがきに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幕張公民館までお送りください。幕張公民館 HP から可。内容・日程等変更・中止になる場合があります。

## 展示のご案内

幕張中学校生徒作品展(書道) 2/5(水)~2/24(月)

地域連携・ワーク幕張作品展(絵画・工作) 2/26(水)~3/17(月) ロビーにて開催!お楽しみに♪

## 図書室から

どくしょてちょう  
**読書手帳をつけてみよう!**(小学生のみなさんへ)

「2025年のもくひょう」は、きまりましたか? きまっていないひとは、本をよむというもくひょうをたててみるのはどうでしょうか?

図書室には「読書手帳」があります。かそりかいつかの「かそりーぬ」がひょうしです。1,2年生は10さつ、3,4年生は30さつ、5,6年生は50さつよむことにチャレンジしてみましょう。「よんだひ」、「タイトル」などがかけます。かくところがなくなったら(これはすごいことです)、カウンターにもってきてくださいね。「えらい、やったねー」とほめちゃいます。そして、みんながまたちょうせんして、どんどん、じぶんのわかることや、あいてのことをかんがえるきもちがふえていく、そうなれば、うれしいです。



## サークル紹介 …ブロード・クッキー



当サークルは、幕張公民館の調理室を使って毎月1回、料理教室を行っています。

現在、会員17名、優しい管理栄養士の先生のもと、毎回、色々なパンやケーキ、お惣菜などを、みんなで一緒に作っています。

季節ごとのパンやスイーツなども楽しみの一つです。

教室では、元気に健康な生活が送れるよう、手軽に出来るお料理や、体作りの大切なポイントなども学べます！

毎月第1月曜日の9時から14時頃まで行っています。

みなさんもぜひ一緒に美味しく楽しい時間を過ごしましょう。お気軽にご連絡ください。

(代表 須藤邦子)



## ◇ 幕張雑記帳 “武石(たけし)氏”について①

武石町は806年の開基と伝えられる真蔵院があることから、古くから開けていた地域だと考えられます。地名の由来は分かりませんが、奈良時代から「下総国千葉郡武石郷」と呼ばれています。

\*武石は古くは「たけし」と呼ばれていました。

平安時代から戦国時代に至るまで約420年間にわたりこの地を治めていた豪族が、武石氏です。武石氏の始祖・千葉胤盛は1146年に千葉常胤の三男として生まれました。1171年25歳の時に、房総往還(千葉街道)の重要な地域である武石の地を常胤より与えられて城(館)を構えましたが、これを機に「武石氏」を名乗りました。

1180年に源頼朝が平家打倒を目指して挙兵した時に、千葉一族はいち早くこれに応じました。源平合戦は1185年まで続きましたが、武石胤盛も父や兄弟達とともに頼朝の弟・範頼の軍に従い、木曾義仲の討伐や平家軍との戦いに参加しました。

また、鎌倉時代の歴史書「吾妻鏡」には1182年に頼朝の長男・頼家の“お七夜”の儀式で、胤盛が弟の大須賀胤信(後の幕張の領主)とともに“祝いの馬”を曳く役目を務めたことが記されています。

\*千葉常胤は、頼朝から自分の第二の父と呼ばれる程深く信頼され、嫡男誕生の目出度い儀式でも一族そろって中心的役割を担いました。

武石胤盛に関する記録はあまり残されていませんが、次号以下で武石氏にまつわる事柄をさらに取上げたいと思います。



武石神社



武石インター標示板

## ティータイム

昆陽だよりもおかげさまで無事新しい年を迎え第52号を発行することができました。暮らしの喜びを発見し、地元の変化にスポットをあてつづけたと思います。

(M.N)

