

# 越後の名木 29

長岡市の北端、刈谷田川堤防脇にそびえる 2 本の三沼(さんぬま)大ケヤキを紹介します。

大沼、小沼、赤沼からなる同地区に、関が原の時代からおよそ 430 余年生き続け、集落の鎮守としても愛されるケヤキの大木です。かつて隣には明治から昭和の末期まで三沼小学校があり、「学校の大ケヤキ」と呼ばれていました。

大沼ご出身の長岡市中之島公民館館長 高森精二氏(68)にお話を聞きました。児童たち 8 人が手をつないでようやく幹を周れる大きさ。高さは 20 数メートル位かな。昔は、校舎の避難梯子がケヤキの木につながっていたり、校長先生がケヤキの大枝を使い大きなブランコを作ってくれるなど、児童たちにも大変親しまれていました。統合で小学校が廃校になった後、ケヤキの木は地区のシンボルとなり、地域の人々が協力し「三沼大ケヤキ保存会」を結成し、保存・養生に努めています。公園にはサクラの木が 70~80 本植えられており、毎年花の時期に春祭りが行われカラオケを歌い、小さい地区ながらも区民の拠り所となっています…。数年前には森長岡市長も春祭りに参加されたそうです。

館長、年度初めのお忙しい時、取材に応じて頂きありがとうございました。 UQ 記



## 「日光浴」から「外気浴」へ

これから日差しの強くなる季節、女性は特に気になる紫外線。日焼けやシミ、そばかすだけでなく、皮膚ガンなどの健康被害が発生することもある紫外線の多くを吸収してくれる重要な役割をするオゾン層。

1970 年代の終わり頃から、南極上空でオゾンホール(オゾン層が破壊された成層圏)が観測され、1998 年に母子健康手帳から日光浴の必要性に関する情報が消えた。2000 年には過去最大規模のオゾンホールが出現。南極上空だけではなく、日本も含む世界各地でオゾン層が薄くなってきていることが観測されている…。

日本人のタイプは以下の 3 タイプとされています。皆さんもご自分のスキントイプを知り、予防しましょう。

### スキントイプ

肌色	日焼けの状態	皮膚の炎症	DNA の損傷
色白	赤くなるだけで褐色にはならない	強い痛み	傷つきやすい
中間	赤くなった後、褐色になる	やや起こる	やや傷つきやすい
色黒	ほとんど赤くならず、すぐ褐色になる	起こりにくい	ほとんど傷つかない



### 紫外線の多い日の外出支度

- ・日焼け止めは耳の後ろ、首筋なども忘れずに塗る
- ・服、帽子、グローブ、日傘は黒いものを着用
- ・首筋は襟のあるものやスカーフなどでカバー
- ・UV カットのサングラスで目を保護

### 紫外線対策に有効な栄養素

- ・ビタミン C・E・B・ 加齢、プロポリス、赤ピーマン、イチョ、はまち、うなぎ、かぼちゃ、ほうれん草、パセリ etc...
- ・ミネラル 亜鉛・セレン 蚌、パセリ、うなぎ、鶏卵、いわしの丸干し、しらす干し、小麦、胚芽、玄米、ぬか、めん etc...
- ・アミノ酸 L-システイン 豚パセリ、豚ヒレ肉、はちみつ、卵、蚌 etc...

真夏の炎天下でも、「子供は元気に外で遊びなさい!」と言っていた時代に終わりがくるかもしれません…。(すでに海外では外出できる時間が決められている国があります)浴びた分だけ体内に蓄積されるので、子供のうちから予防策を身に付けておくことが大切です。【鈴木】



山古志復興イベント「春の章」オカリナの演奏会 5/10

**山河花園** 可憐な雪割草の話が各地から届きました。ようやく県の草花に指定され、観光や園芸産業の振興、里山の環境保全に弾みが着きそうです。オオスミソウ等を総称して雪割草と言いますが、多様な花形や色彩、世界中の園芸家が求めている黒い色素を持つ花も現れ、他の植物より強い遺伝変異性を持つ特性が目立っています。忍耐の花、雪割草のこれからは楽しみます。中越地震に見舞われた山古志の実話から生まれた「マリと子犬の物語」が全国的にも空前のヒットを続け、千秋が原の「T・ジョイ長岡」では、5月に入っても大幅に上映を延長しています。タオルを持参せよとの忠告を頂き孫達と観てきました。全村避難の中で命を懸けて家族の絆を守った親犬と子犬。そして人々。守る事の困難さと大切さを感じ濡らして帰りました。5月4・5日、新緑の眩しい山古志にて、みどり復興アクションの推進会議開催。久し振りに涌井氏ご夫妻や小澤氏にお会いしました。バスの車窓から涌井氏は「今年は全般に顔が悪いな」と復旧した斜面の草の生え方を見ながら呟いて居られました。被災した緑が早く甦ることを願わずにはられません。 UQ 記