

文化情報

映画

■ドキュメンタリー「能登デモクラシー」

石川県・能登半島の中央に位置する穴水町は、若者も高齢者も減り続ける「人口減少の最終段階」にある。元教師の滝井元之さんは、2020年から手書きの新聞「紡ぐ」を発行してきた。穴水町には定例会見がない。町議会議員たちは、議会提案に何の批判もせず起立・賛成。22年に持ち上がった「多世代交流センター」は建設費1億7300万円だという。「本当に町のために活動していますか？」と書かれた「紡ぐ」を、滝井さんは町民一人ひとりに手渡していく。

2024年1月1日、能登半島地震で町は一変する。「紡ぐ」は発行を中断。滝井さんは震災2日目からボランティア活動を始め、家々を回って声をかけ続ける…。

大変な状況が続く能登が、地震のずっと前から問題を抱えていたことにくせんとする。五百旗頭幸男監督は、富山市議会の不正を暴いた「はりぼて」、石川県知事選で権力への忖度を描いた「裸のムラ」など、一貫して地方の議会政治を追い続けてきた。町は変わるか。私たちは何をすべきか、問われている。◆5/17(土)から[東京]ポレポレ東中野、[大阪]第七藝術劇場、5/24(土)から「石川」金沢シネモンド他にて劇場公開



©石川テレビ放送



日傘で日光をさえぎって

太陽光が肌に与える影響

日差しが強くなってくると、気になるのが紫外線対策。「忙しいつい忘れがち」という人も少なくないのではないのでしょうか。効果的な紫外線対策と日焼け止めの使い方について、レイラ化粧品品の担当者に聞きました。

スキンケアに欠かせない

紫外線対策

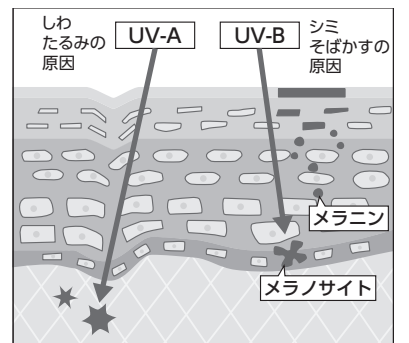
やわわが出てくることで、紫外線に当たり続けられた皮膚とそうでない皮膚で、その差は歴然です。肌に影響する紫外線は2種類あり、その影響も異なります。一つは、肌の奥深く(真皮)まで入り込み、肌の弾力組織を破壊し、シワやたるみの原因となります(UV-A)。もう一つは、肌

Q シミを気にしないなら何もしなくてもよい？

を「存知ですか。加齢による老化とは別に、紫外線に当たることによって肌の弾力が失われ、シミ

赤く炎症を起こし、シミやそばかすの原因をつくります(UV-B)。(右下図)肌の老化のうち80%を占めるのが、この「光老化」です。肌を健やかに保つために一番大切なのが「紫外線対策」と言っています。美容講習会で「今まで何もしてこなかったか

皮膚の奥まで届く紫外線



Q 紫外線が強まるのは、いつですか？

紫外線は4月頃からだんだん増え始め、5〜8

日焼け止めは塗り方が大切

Q 塗っていても日焼けしてしまうのは、なぜ？

日焼け止めの塗りが薄かったり、塗りムラがあると焼けてしまいます。塗るときは指でのぼすのではなく、手のひら全体ですりすり塗りつけてください。ちょっと白いかなあ

月にピークを迎えます。時間帯では、太陽が一番高く上がっている10時〜14時です。この時間帯に、紫外線対策を何もしないで外を歩くことは避け

特に夏は汗をかくの で、どうしても水気によって塗りムラができてしまいがち。加えて汗を拭く行為で日焼け止めも落ちてしまいます。2〜3時間おきに塗り直しができるといいですね。

日常生活における散歩や市街地での買い物	SPF10〜20、PA+〜++
短時間の屋外スポーツやレジャー	SPF20〜40、PA+++〜++++
炎天下での長時間の外出やマリンスポーツ	SPF30〜50、PA++++〜+++++

Q 日焼け止めの肌への負担が心配です。

紫外線吸収剤(ケミカル)は、肌の上で紫外線を吸収し、熱エネルギーに変えること(化学反応)によって日焼けを防ぎます。その化学反応が人によっては刺激となる場合があります。それに対し、紫外線散乱剤(ノンケミカル)は、肌の上で紫外線を反射させて日焼けを防ぎます。

PAはUV-Aを防ぐ強さを「+」で表しています。「+」は「+」〜「++++」の4段階で、「++++」が多いほど効果が上がります。普段の生活だと「+」〜「++」で十分です。

ケミカルの日焼け止めは、原料が無色なので多く配合でき、簡単にSPF値を高くできます。白浮きもせず、伸びがよくつけ心地が軽やかです。ノンケミカルは白浮きしやすいと感じますが、肌への刺激が少なく、「肌が弱い」という自覚がある方はノンケミカルの方をおすすめします。「紫外線吸収剤無配合」と表示されています。

日焼け止めを塗ることが肌のバリアになるのは確かです。肌を守るには、今から始めることが大切です。何歳からでも遅いということはありません。



(取材協力)レイラ化粧品 鴻巣仁美さん、川上夏音さん

戦後・被爆80年

要求いっぱい、会員大募集!



平和、ジェンダー平等、女性の願いで行動する 国連NGO あなたと一緒に

新日本婦人の会は、1962年10月19日、平塚らいてうやいわさきちひろなど32人のよびかけで創立され63年を迎えます。困ったとき、一人で悩まず、解決の糸口を見つけるために地域や職場に「班」があります。

入会はHPからも受け付けています。HPは二次元コードからチェック☆



入会申込書 *入会金 100円

新日本婦人の会に *月会費 900円 入会します (shinshinjinwaikun)

お名前 _____
 おところ _____
 お電話 _____

ご記入いただいたら、お知り合いの会員か FAXで03-3814-9441まで