

# ＊ ＊ 水無月 ＊ ＊

◆JUNE(ジューン)◆ ◇6月(ろくがつ)◇

暖かな陽気も、じわじわと暑さへと変わってきました。1年も気付けば半分が過ぎ去り、後半戦に突入です！道行く人を眺めてみれば、長袖から半袖へ衣替えしている姿が目に入りますね。徐々に体を慣らして、本番の暑さに備えたいところです。

# 住まいの かわらばん 第241号



より良い家づくりのための学習グループ  
新潟の快適な住まいを考える会

**(株)山際総合建設**

新潟市西区鳥原170-3  
TEL (025) 377-5366  
FAX (025) 377-5089



陽射しに負けるな！

## UV対策



屋外で過ごすことが増える季節になって、油断しがちなのが「日焼け」。この時期、ドラッグストアなど店頭にはクリームやスプレー・振って使う2層タイプまで様々な種類のものが並びます。春から夏は、シミ・ソバカス・シワの原因になる紫外線(UV)量が増える。最近では赤外線やブルーライトも肌を傷める可能性があることもわかってきています。正しい対策で、健康的な肌を保ちましょう！



### 《日焼け止め選びのポイント★》

手頃なものから高価なものまで幅広くあるが、「基礎化粧品と同じように、自分の肌タイプに合うものを選ぶこと」。

- 肌荒れしやすい人には、ジェルやスプレーなど負担が少なく付け心地が良いもの。
- 乾燥肌の人には、保湿成分入りのクリーム。



### 《SPFとは？》

シミの原因となるUV-Bの防止効果。赤く炎症を起こしてシミ・ソバカスの原因を作るB波を防ぐ。

### 《PAとは？》

シワの原因となるUV-Aの防止効果。肌の奥まで届きシワなど老化を促すA波を防ぐ。

### ■■梅雨■■

さて、今年もジメジメ...ジメジメ...といや～な時期がやってきました。気になる2016年の梅雨入り・梅雨明け時期はいつ頃になるのでしょうか？今年、梅雨前線の北上が例年よりも北上するのが遅れています。その為、北陸地方の梅雨入り時期が平年よりも数週間遅くなる可能性がある予想されています。気になる新潟県を含む北陸地方の梅雨入りは6月12日頃・梅雨明けは7月24日頃。



●○今月の祝日○●  
6月は祝日がありません。1年を通して、唯一祝日がない月です。



### この花の名前は？



ヒメジョオン (姫女苑) / キク科

背の高さが50-100cmにもなる、白い花を咲かせる一年草。花の時期は初夏から秋にかけて。花に見えるものは頭状花序で、小さな花の集まりである。花弁の白い部分がやや紫がかかる個体が見られることもあるが、これは清浄な空気の中で育った時に出来るものである。

Wikipedia より

## 知って得する 知恵袋

### 蛍光灯とLED照明

LEDの優位性は寿命の長さ。約4万時間と蛍光灯の4倍ほどで、交換の手間が少ない。また、水銀を使用しておらず環境に優しい・熱や紫外線が発生しにくい・虫が寄り付きにくい等。蛍光灯は点灯を繰り返すと寿命が大幅に縮むが、LEDは寿命に影響はしない。いいことづくめに思えるが、LEDの難点は初期コストが高いこと。電球型は安くなってきたとはいえ、まだまだ蛍光灯の何倍もするものが多い。広い範囲を明るく照らす力も蛍光灯に軍配が上がる。