

■ ますの話題

新緑の森の香り、山頂からの眺望に癒やされる — 笠ヶ森山開き —

5月21日、市西部に位置する笠ヶ森山で山開きが行われ、市内外から約230人が参加し、新緑に包まれた笠ヶ森山の頂上を目指しました。

標高1,012メートルの頂上からは、磐梯山や猪苗代湖などを眺望でき、素晴らしい景色を楽しみながら憩いのひと時を過ごしました。頂上では、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会も行われました。



緑鮮やかな山道を登ります

交通事故ゼロへ — 交通安全鼓笛パレードを開催 —

5月25日、市内全小学校が参加し、第46回交通安全鼓笛パレードが行われました。

約1,300人の子どもたちが、交通事故ゼロの願いを込めて、松明通りを演奏しながら行進しました。天気心配されましたが、沿道には保護者や多くの市民の皆さんが詰め掛け、子どもたちの息の合った演奏に大きな声援を送っていました。



交通安全を呼びかける鼓笛パレード（長沼小学校）

いつまでもお元気で — 百歳賀寿贈呈式 —

5月27日、鈴木ムメさんの百歳賀寿贈呈式が特別養護老人ホームエルピスで行われ、ご家族や施設職員、入所者の皆さんが見守る中、賀寿、記念品が贈呈されました。

ムメさんは体を動かすことが趣味で、70歳を超えてもひ孫たちと一緒に水泳をしていました。人見知りせずに誰とでも話すこと、好き嫌いなく何でも食べることがムメさんの長寿の秘けつです。



賀寿を受け取るムメさん

最優秀賞おめでとう! — 第11回東北水防技術競技大会 —

5月28日、秋田県秋田市の雄物川河川敷で行われた東北水防技術競技大会で、市消防団が見事に最優秀賞を受賞しました。

この大会は、東北各県から選ばれた消防団6団体が、水害対応の技術を競うもので、福島県では、昨年の伊達市に続き、2年連続の最優秀賞受賞となりました。

※市消防団では、団員を随時募集しています。



最優秀賞に輝いた市消防団（月の輪工法の様子）



みんなのひろば

「上人壇廃寺跡」は、須賀川駅を利用したことのある人ならおそらく一度は目にしている国の史跡です。駅のホームから第二中のある北の方角を望むと、なだらかな丘があり、その中央には周りの地面より一段高く盛り

ふるさとの遺産²⁷⁵ 国史跡 上人壇廃寺跡

「南門」が見えたはずで、南

博物館 ☎ (75) 3239



南側の上空から見た上人壇廃寺跡（平成20年度確認調査）

門をくぐった先には、何段にも土を突き固めた土壇を基礎にしたやや小さな「金堂」があり、更に奥には、蓮華紋を刻む重厚な瓦をふいた堂々たる「講堂」がそびえていたことでしょう。

上がった土壇がみられます。かつてこの土壇が「上人壇（上人塚）」と呼ばれ、地名の由来となっています。

ここでは古くから瓦や土器が出土し、昭和初期には奈良時代の寺院跡であることが想定されるようになりました。東北本線の複線化に伴う昭和36年の発掘調査で、主要な遺構や寺域もほぼ明らかになり、昭和43年には地方寺院の実態を示す重要な遺跡として国の史跡に指定されました。

塩分と血圧

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因になります。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎不全などを引き起こします。

すこやか通信

あなたの塩分摂取量は大丈夫？

塩分摂取量の現状

市のモデル地区で実施したウルトラ健診・健康長寿健診の結果（平成27年度）によると、1日の塩分摂取量（尿からの推定値）の平均は、男性9.6^{mg}、女性9.1^{mg}でした。1日の摂取量の目標値である、男性8^{mg}、女性7^{mg}をともに超えています。



塩分はどこからとっている？

私たちは、塩を直接料理などに使って食べるだけでなく、しょう油やみそといった調味料や加工品など、多くの食品からも塩分をとっています。

減塩はちよつとした工夫から

減塩のポイントは、「調味料の量を減らす」「汁ものはだしなどのうま味を効かせて、薄味で具だくさんにする。回数を減らす」「麺類の汁は飲み干さない」などがあげられます。

また、普段よく口にしている食品の栄養成分表示をよく見て、食塩相当量を知ることが大切です。

1日の目標

減塩のポイント

減塩の工夫

減塩の大切さ

減塩の大切さ

減塩の大切さ

減塩の大切さ



健康づくり課 ☎ (88) 8123