



すこやか通信

骨粗しょう症とは？

骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨折しやすくなる病気です。骨量は20代でピークを迎え、40代頃から低下し始めます。特に閉経を迎えた女性は、女性ホルモンの減少により骨量が大幅に低下するため、若い頃からの予防が必要です。

骨粗しょう症になっても痛みはありません。転んだり、くしゃみをしたりなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

予防をしよう

良質な骨を作るためには、カルシウムが豊富な乳製品や大豆製品、小魚類などの食品をとることが重要です。そのほか、魚介類やきのこ類に多く含まれ

るビタミンDやたんぱく質を一緒にとることで、カルシウムの吸収を助けてくれます(15ページに骨粗しょう症予防におすすめのレシピを掲載)。また、アルコールやたばこは栄養素の吸収を妨げてしまうため、飲酒を控え、禁煙を心掛けましょう。

食事以外にも、運動で骨を刺激することで、骨の代謝が促されます。特にかかとの骨への刺激が効果的で、ウォーキングなどがおすすめです。

骨粗しょう症検診

40歳から70歳までの女性は、5歳刻みのタイミングで骨粗しょう症検診が受けられます。対象者には受診券を郵送しますので、ぜひ検診を受けましょう。

☎健康づくり課☎(88)8123

－ 骨粗しょう症を予防しましょう！ －

ふるさとの遺産

No.369

－学校の今昔－

第一小学校 その1 (明治9年・明治31年)



明治31年の校舎と第一小学校に残る木戸孝允の書「幼而学壯而行」
(「幼いときに学び、大人になって生かし行う」という意味)

明治6年、須賀川町では、江戸時代に本陣を務めた藤井家の屋敷を間借りして「須賀川小学校」が開校しました。これが現在の第一小学校です。岩瀬管内初の小学校である須賀川小学校には、明治9年の明治天皇東北巡幸の際、木戸孝允が学事視察に訪れています。明治16年には管内初の高等科が設置され、八幡町(現在の市役所の敷地内)に建設された12教室・約1200平方メートルの広さの校舎は、当時では大型のものでした。

須賀川小学校では、隣接する市町村からも高等科の児童を受け入れたため、明治7年に155人だった児童数は、明治20年には900人にまで増加しました。

明治25年に発生した須賀川大火などにより財政的にひっ迫している中でも、町では明治35年まで4度にわたる校舎の増改築を行っており、町民たちの教育にかける熱意がうかがえます。

博物館☎(75)3239

日時 会場 対象 定員(抽選などの記載がないものは先着順) 内容 申込方法または申込先
締め切り 料金(表示のないものは無料) その他 問い合わせ ファクス メール

イベント情報

風流のはじめ館テーマ展

陸奥国岩代に生まれた元禄の俳人

陸奥国岩代(現在の会津地方と中通りの一部)に生まれた須賀川俳壇の有力者・相楽等躬や、江戸俳壇の最大の実力者・岸本調和ら、時代をけん引した俳人の作品や人となりを紹介します。

☎5月22日(木)～7月14日(月) 午前9時～午後5時

休館日 火曜日

会期中の催し

▶ギャラリートーク「岸本調和、等躬、芭蕉～連歌から俳諧へ」

▶文化講演会「蛙になった芭蕉翁、鶯になった蕪村」

▶はじめてのやさしい俳句教室 など

☎風流のはじめ館☎(72)1212

6月1日～7日は水道週間

水道週間は、水道についての理解と関心を高めるため、毎年6月の第1週に全国で実施しています。

私たちの暮らしを支えている水道の大切さについて、この機会に家族で考えてみませんか。

☎経営課☎(63)7118

FUKUSHIMA AIRPORT情報



5月の航空ダイヤ				
国内線	札幌(新千歳)	福島 9:35→札幌 11:10	札幌 15:15→福島 16:45	
		福島 8:05→大阪 9:15	大阪 7:55→福島 9:05	
	大阪(伊丹)	福島 13:25→大阪 14:35	大阪 11:50→福島 12:55	
		福島 17:15→大阪 18:35	大阪 16:55→福島 18:00	
		福島 18:30→大阪 19:40	大阪 19:05→福島 20:10	
国際線	台湾(桃園)定期チャーター	火曜日/金曜日		
		福島 16:00→台湾 19:10	台湾 10:30→福島 14:30	

※ダイヤは変更になることがあります。ご利用の際は、各航空会社にお問い合わせください。

問い合わせ

●札幌・大阪(ANA)☎0570(029)222

●大阪(IBEX)☎0570(057)489

台湾旅行の問い合わせ

●(株)エイチ・アイ・エス郡山営業所☎050(5833)9213

●(株)ツアー・ウェーブ仙台営業所☎022(212)1919

●(株)阪急交通社仙台支店☎0570(06)8989

ムシテック情報

NEW！家族で協力して冒険を！ ムシテック・トレジャーハンター

☎5月24日(土)・25日(日)

①10:00 ②14:00 ※各回90分

☎小学校低学年以上向き(小学生以下は保護者同伴) 定各回9班

☎ムシテック周辺の里山のどこかに隠されている暗号を探し出し、その暗号を解いて宝物を発見しよう！

☎電話でお申し込みください。 ¥1班300円

☎雨天時は野鳥マグネット工作(1個100円)に変更

※別途入館料が掛かります。

tette 情報

tetteでは、市民の皆さんが学べるような様々な世代に向けた講座や各種イベント、行事などを行っています。



tetteホームページ



TETTE.SUKACAWA
tetteインスタグラム