



すこやか通信

生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる病気の総称で、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などがあります。がんや心疾患、脳血管疾患も含まれ、日本人の死因の約6割を占めています。

メタボリックシンドロームに要注意！

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさる状態のことをいいます。血管がもろく、硬くなる動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中等命に関わるような病気を引き起こしやすくなります。

毎年健診を受診しよう

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がないこと

が多いため、いつの間にか進行してしまう危険性があります。毎年健康診断を受けることで、自分自身の体の状態や変化を知ることができ、生活習慣病の予防・早期発見につながります。

予防するために

偏った食事、運動不足、喫煙、過度な飲酒、ストレスなど、不健康な生活習慣が原因といわれています。そのため、日々の生活習慣を見直すことが予防につながります。

栄養バランスの良い食事と規則正しい食習慣、日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識し、生活習慣病を予防しましょう。

健康づくり課(88)8123



大正時代初期の須賀川第一尋常高等小学校の登校風景

ふるさとの遺産

No.370

—学校の今昔—

第一小学校 その2 (大正時代初期)

明治40年、これまで4年制だった義務教育が6年制に延長されるなど、小学校教育の充実が図られると、次は中等教育の関心が高まります。各地には、女子教育や実業教育のための学校が小学校に付属して開設されました。

須賀川町でも、明治36年に町立裁縫専修学校を、明治40年に町立商業補習学校を、須賀川第一尋常高等小学校内に創立しました。各学校では、国語や数学など一般科目のほか、それぞれの目的に応じた専門科目も学ばれました。裁縫専修学校では、裁縫のほか造花や家事などを、商業補習学校では、簿記や商業に関する法律などを教え、これらの授業は、小学校の教員が兼任して得意な教科を受け持っていました。

以降昭和10年代まで、小学校には学校名を変えながらも2校が併設され、町立の総合学園として機能しました。

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
縮め切り 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

ティーンズ会議

若い世代の皆さんが、市とまちづくりなどの意見交換ができる場として、ティーンズ会議を開催します。

本年度は、芸術力をキーワードに東京藝術大学と協力し、ワークショップを行います。

市内在住の中学生

定15人程度

まちづくりについてのグループワークや成果発表会、視察研修など

市ホームページの専用

フォームから申し込み

締6月30日(月)

他参加者には図書カードをプレゼント

企画政策課(88)9111



ティーンズ会議

使用済小型家電の回収

時6月14日(土) 午前9時~11時
場市役所正面駐車場

対スマートフォン ●家庭用パソコン ●デジタルカメラ ●電話機など

※対象の小型家電以外は回収できません。

対対象の小型家電を市役所正面駐車場に持参

他家で余った食品を回収し、こども食堂などに寄附する「フードドライブ」を同時開催します。

環境課(88)9129



使用済小型家電の回収

地域の宝ワークショップ

対稲田・小塩江地区在住または在勤、出身の中学生以上の人

定各地区15人

対各地区で宝の地図を作成

対申し込みフォームから申し込みまたは文化振興課、各地区のコミュニティセンターに電話で申し込み

締6月27日(金)

文化振興課(88)9172

稲田コミュニティセンター(92)2003

小塩江コミュニティセンター(89)1005



地域の宝ワークショップ

FUKUSHIMA AIRPORT情報



6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	
		大阪(伊丹)	福島	8:05→大阪 9:15 大阪 7:55→福島 9:05
			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
国際線	台湾(桃園)定期チャーター	福島	18:30→大阪19:40 大阪19:05→福島20:10	
		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! 「ムシテックサバイバル講座」

時6月14日(土)・15日(日)
・21日(土)・22日(日)

①10:00 ②14:00 ※各回90分

対小学3年生以上向き(小学生は保護者同伴)

内身近にあるものを使って、生きるための技を学ぶことができる体験講座です。防災にも役立つ知識を身に付けましょう。

※長袖・長ズボン・虫除けなどをご用意ください。

申電話でお申し込みください。1班500円

※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.SUKAGAWA tetteInstagram