



すこやか通信

糖尿病とは？

食事で糖質をとると、胃や腸で消化されて糖となり、血液中に取り込まれます。この血液中の糖が増え過ぎた状態を糖尿病といいます。

適切な治療を行わないと、様々な合併症を引き起こすおそれがあります。

どうして糖尿病になるの？

肥満や運動不足などにより「インスリン」の働きが悪くなり、分泌量が低下することで血糖値が高くなり「糖尿病」と呼ばれるようになります。

血糖値が高くなるとどうなるの？

少しずつ血管や神経が傷つき、動脈硬化などの異常が進みます。自覚症状がなく放置しがちですが、

ー 糖尿病を予防しましょう！ー

合併症が起こる前に生活習慣を改善しましょう。

始めよう！生活習慣の改善

▶食習慣 1日3食規則正しく食べ、腹八分目を心掛けましょう。もう少し食べたいと思うところでやめるのが適量です。

▶運動習慣 ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。無理のない運動を、できれば毎日、定期的に行っていくことが大切です。

▶生活習慣 禁煙やストレス解消のほか、定期的な体重測定で、適正体重を保つことも効果的です。

血糖値を下げる生活習慣に取り組み、糖尿病を予防しましょう。

☎健康づくり課☎(88)8123



東日本大震災を機に整備されたメモリアルガーデン

この間、博物館では、木戸孝允の書跡など学校の歴史を物語る貴重な資料を、校舎の完成まで一時的に預かり、その保全に努めました。

平成27年に新校舎が完成し、記念碑や杉、松が植えられた庭が「メモリアルガーデン」として整備され、貴重な資料と併せて、第一小学校の歴史などを今に伝えています。

博物館☎(75)3239

ふるさとの遺産

No.371

ー学校の今昔ー

第一小学校 その3

開校以来、現在の市役所の敷地内にあった第一小学校の校舎は、現在の場所に移転することになり、昭和42年に工事が完了しました。

そして平成23年、児童たちの学び舎として親しまれてきた校舎を東日本大震災が襲います。校舎の柱や壁が大きな被害を受けただけでなく、校庭も大黒池に向かって崩壊するなど、学校全体が使用不能になりました。このため、8月に並木町運動場に仮設校舎が建てられ、2学期から使用されました。

すかがわ・いわせ アートフェスティバル

障がいがある人への芸術活動の機会の創出や、障がいの有無にかかわらず芸術を通して相互に理解を深めるため、東京藝術大学の協力の下、アートフェスティバルを開催します。

時8月2日(土) 午前10時30分～午後3時

場市役所1階「みんなのスクエア」[防災広場]

☎社会福祉課☎(88)8112

花とみどりの教室 ～夏を楽しむ寄せ植え～

時8月8日(金) 午後1時30分～3時30分

場緑のスポーツエリア 定20人

内草花の寄せ植え作り

講師 樹木医・鈴木俊行さん

¥2,500円

☎・☎福島空港公園事務所☎(89)1766

熱中症を予防しよう！

熱中症は、室内でも発生することがあります。熱中症予防のため、エアコンなどを使用し、こまめな水分補給を心掛けましょう。

☎健康づくり課☎(88)8123

第22回市少年の主張大会

時8月6日(水) 午後1時30分～4時30分

場tette1階「たいまつホール」

定200人(観覧者)

市内の各中・義務教育学校の代表生徒による発表

※上位5人を県大会の候補者として推薦します。

☎市民協働推進課☎(94)4432

第4回相澤晃記念杯 藤沼湖駅伝競走大会

時9月28日(日)

場藤沼湖自然公園

申込期間 7月15日(火)

～8月15日(金)

☎インターネット「モシ

コム」で申し込み

☎相澤晃記念杯藤沼湖駅伝競走・ロードレース大会実行委員会事務局(長沼コミュニティセンター内)☎(67)2474

献血にご協力を

時①7月20日(日) ②8月9日(土) 午前10時～午後4時

場①イオンタウン須賀川(古河105)

②メガステージ須賀川(高久田境91)

☎健康づくり課☎(88)8125

ムシテック情報

夏のスペシャルサイエンスショー

ドクターXペケポンの「私、失敗しかしないので」

時7月21日(月・祝)

①11:00 ②12:20 ③14:00

※各回約30分・自由席

内全日本科学漫才研究会の科学がくやうとと科学者ちきん先生が、サイエンスショーを行います。科学+お笑いの世界をお楽しみに！



ムシテックワールド

☎(89)1120

開館 午前9時

閉館 午後4時30分



お楽しみください！

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
tetteインスタグラム