



すこやか通信

脂質異常症とは？

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。脂質の異常には、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、トリグリセライド(中性脂肪)の血中濃度の異常があります。脂質の値が増えても自覚症状はなく、放置すると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの病気を引き起こします。

本市の心筋梗塞や狭心症の死亡率は、全国の2～3倍も高くなっています。

脂質異常症の原因

遺伝的な要因に加えて、食習慣や運動習慣などの生活習慣が関与しています。

ー 脂質異常症を予防しましょう！ ー

脂質異常を改善するコツ

食事に気を付ける

- ▶ 過食に注意し、適正体重を維持する
- ▶ 肉の脂身を控えて、青背の魚を積極的に食べる
- ▶ 野菜や海藻、キノコなどで食物繊維をしっかりと

適度な運動

- ▶ ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上行う
 - ▶ スクワットなどの筋力トレーニングも併せて行う
- 食生活や運動不足を改善しても効果が出ないときは、薬で治療する場合があります。年に1度は健康診査を受け、健康管理に努めましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123



警防団の指導の下、行われた防空演習

須賀川市は、太平洋戦争終戦から80年を迎えます。写真は、現在の中町にあった須賀川商業組合の前で行われた防空演習の様子です。防空演習は、空襲に対応するため、消防や警備、救護などを行う訓練で、昭和14年に組織された「警防団」が指導しました。写真からは、建物にはしごを掛け、バケツリレーをしている様子が見えます。須賀川町では、戦争が激化した昭和18年に、防空講習会が5回、防空訓練が7回行われています。この年には警戒警報が3回発令されましたが、実際に空襲はありませんでした。しかし、昭和20年8月9日、ついに空襲が現実のものとなります。当時の須賀川駅前や浄水場、須賀川駅前の新栄町地区などが爆撃を受け、6名の命が失われました。また、川東駅など周辺の村々も攻撃を受けました。

博物館 ☎(75)3239

ふるさとの遺産

須賀川アルバム
ー昭和の記録写真からー

No.372

防空演習 (昭和10年代)

今年は、太平洋戦争終戦から80年を迎えます。写真は、現在の中町にあった須賀川商業組合の前で行われた防空演習の様子です。防空演習は、空襲に対応するため、消防や警備、救護などを行う訓練で、昭和14年に組織された「警防団」が指導しました。写真からは、建物にはしごを掛け、バケツリレーをしている様子が見えます。須賀川町では、戦争が激化した昭和18年に、防空講習会が5回、防空訓練が7回行われています。この年には警戒警報が3回発令されましたが、実際に空襲はありませんでした。しかし、昭和20年8月9日、ついに空襲が現実のものとなります。当時の須賀川駅前や浄水場、須賀川駅前の新栄町地区などが爆撃を受け、6名の命が失われました。また、川東駅など周辺の村々も攻撃を受けました。

※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

第10回サポセンフェスティバル

市民活動団体の日頃の活動などを市民の皆さんに向けて発表し、交流するイベントです。
時9月7日(日) 午前10時～午後3時
場tette
☎市民協働推進課 ☎(94)4432

北海道長沼町産品の予約販売会

販売品目 馬鈴薯(キタアカリ)、タマネギ、特上ラムジンギスカンなど
時10月11日(土) ※予約制
場長沼市民サービスセンター
締9月5日(金)
☎・☎長沼観光物産振興協会(長沼市民サービスセンター内) ☎(67)2111

自然塾 ～箸とスプーンを作ろう～

時9月20日(土) 午後1時30分～3時30分
場緑のスポーツエリア
定15人
☎ヒノキの木で自分だけの箸とスプーンを作製
講師 もりの案内人の会
¥1,500円
☎・☎福島空港公園事務所 ☎(89)1766

第3回サタデーウォーク

時9月13日(土) 午前9時30分～11時30分
場牡丹園から乙字ヶ滝まで
☎市内在住または在勤の18歳以上で体力に自信がある人(高校生含む)
定30人
申込期間 8月13日(水)～31日(日)
¥500円
☎・☎円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

地区スポーツレクリエーション教室

☎ニュースポーツなどの教室
¥保険加入希望者は1回100円
☎詳しくは、市スポーツ振興協会ホームページをご覧ください。
☎円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

県立テクノアカデミー郡山 第4回オープンキャンパス

時9月7日(日) 午前9時30分
場県立テクノアカデミー郡山(郡山市上野山5)
☎施設見学、模擬授業などを体験
☎県立テクノアカデミー郡山 ☎024(944)1663



県立テクノアカデミー郡山

アリーナ60分・90分プログラム(9月)

体幹トレーニング(60分)
時9月6日(土) 午前10時～11時
場武道館
定40人
¥200円
講師 中野満貴さん
申込期間 8月11日(月・祝)～30日(土)
ゴルフ(90分)
時9月18日(木) 午後7時～午後8時30分
場宝沢ゴルフビレッジ須賀川店(寺田34-1)
定15人
¥1,000円
講師 須賀川ゴルフ協会
申込期間 8月11日(月・祝)～9月11日(木)



☎市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)
☎申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて円谷幸吉メモリアルアリーナにお申し込みください(電話予約可)。
☎円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111



市スポーツ振興協会

FUKUSHIMA AIRPORT情報



8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

福島県民の日関連企画 入場無料！

「すかがわサイエンスフェスタ」

時8月24日(日) 10:00～16:00
☎ムシテックと県内の企業・団体・高校の皆さんが協力し、科学やものづくりの楽しいお祭りを行います。
☎先着順で整理券が必要なプログラムがあります。



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



巨大シャボン玉で遊ぶ

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스타그램