



すこやか通信

血圧とは？

血液が血管の内壁を押す力のことです。何らかの原因で血液の量が多くなったり、流れにくくなったりすると、血圧は高くなります。

血圧はなぜ上がる？ 体への影響は？

主な要因は、塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足、お酒の飲み過ぎです。また、睡眠不足やストレスにも注意が必要です。

高血圧が続くと、血管は次第に硬くなり、弾力性が失われ、動脈硬化を招きます。その結果、脳血管障害や心筋梗塞、腎臓病などを引き起こします。

血圧を下げるためのコツ

減塩 摂取する塩分量が多いと、血液の塩分濃度を

－ 高血圧を予防しましょう！ －

下げるために血管内の水分量が増え、血圧が高くなります。味付けは酸味や香辛料を利用する、麺類の汁は残すなど意識してみましょう。

運動 適度な運動は、血管を広げ血流を良くします。階段を使ったり、離れた駐車場に停めて歩くようにしたりと、日々の中で運動量を増やしてみましょう。
節酒 過度な飲酒は、高血圧以外にも様々な病気を引き起こします。あらかじめ飲酒量を決め、飲み過ぎないようにしましょう。

高血圧は、自覚症状がほとんどなく気付きにくいので、健康診断や自宅での血圧測定など、自分の血圧を知ることから始めてみませんか？

☎健康づくり課☎(88)8123

ふるさとの遺産

須賀川アルバム No.373
－昭和の記録写真から－

本町の口型歩道橋 (昭和50年代)



歩行者の安全を守っていた本町の口型歩道橋

昭和38年、交通量の増大に伴い、地方自治法が改正され、交通安全に関することが市町村固有の事務になりました。本市でも、昭和29年に約300台だった自動車が、昭和40年には約2300台に急増し、交通事故も多発しました。このため、市は交通安全への取り組みを進めました。その一つが歩道橋の設置です。昭和44年に使用を開始した本町の歩道橋は、当時の福島県内では珍しい口の字型の歩道橋で、階段は東西に各2本の構造でした。さらに昭和54年には市民の要望で、南北の横断歩道を設置しました。老朽化や社会情勢の変化もあり、平成6年に歩道橋はその姿を消しましたが、市内でも特に交通量が多かった本町では、重要な役割を果たしていました。写真では、歩道橋の奥に林立する電柱やアーケードが見え、車も歩行者もあふれていた昭和時代の町の活気が見取れます。

☎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

第49回子どもの祭典

時10月12日(日) 午前10時～午後3時
場tette、博物館、翠ヶ丘公園
市内外の各種団体による、趣向を凝らしたコーナーやステージ発表
市明るいまちづくりの会連絡協議会(市民協働推進課内)☎(94)4432

アリーナ60分・90分プログラム (10月)

体幹ストレッチ(60分)
時10月24日(金) 午後7時～8時
講師 遠藤麻希さん
申込期間 9月14日(日)～10月17日(金)
ヨガ(90分)

時10月29日(水) 午後7時～8時30分
講師 西間木恵理さん
申込期間 9月14日(日)～10月22日(水)

場円谷幸吉メモリアルアリーナ
対市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く) 定40人
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)。 ¥200円
場円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

令和7年度市文化祭

時9月23日(火・祝)～11月2日(日)
場tette、文化センター、風流のはじめ館
全14行事を開催します。
詳しくは、tetteホームページをご覧ください。
市文化祭実行委員会(市民協働推進課内)☎(94)4431

第36回市文化フォーラム

時9月13日(土) 午後1時30分
場tette1階「たいまつホール」
内▶第1部 俳句による国際交流に関する講演会
▶第2部 文化活動に関する功労者表彰式
市文化団体連絡協議会(文化振興課内)☎(88)9172

レザークラフト教室

時10月12日(日) 午前10時～正午
場緑のスポーツエリア「21世紀建設館」 定10人
内レザークラフトでオリジナルの革小物を作製 ¥2,000円
申・問福島空港公園事務所☎(89)1766

市共催事業「さらば青春の光 ステゴロツァー2025」

時11月29日(土) 午後3時30分
場文化センター「大ホール」
入場券 4,500円(税込み)
一般発売 9月6日(土) 午前10時
●チケットぴあ ●ローソンチケット ●イープラス
場サンライズプロモーション北陸 ☎025(246)3939
文化センター☎(76)7777



すかがわ商工フェスタ&須賀川食いしん坊祭り

時10月4日(土) 午前10時～午後4時
場tette、田善通り
内▶すかがわ商工フェスタ 企業の展示・体験コーナーを通して、地元企業の取り組みや魅力を紹介
▶須賀川食いしん坊祭り 市内の料理人が地元の食材を使い、腕を振るった創作メニューを販売
市役所駐車場と翠ヶ丘公園上北町駐車場を無料開放します。
場すかがわ商工フェスタ実行委員会・須賀川商工会議所旅館料飲部会(須賀川商工会議所内)☎(76)2124

FUKUSHIMA AIRPORT情報



9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	
		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

ムシテックって、どんなところ？

ムシテック スタッフ体験！



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

時9月23日(火・祝) ①11:00 ②14:30 ※各回90分
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
定各回8人
内生き物のお世話や、屋外で自然素材集めなどを行い、スタッフになりきって、ムシテックのお仕事を学んでみましょう。
申電話で申し込みください。



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