

なす風土記の丘資料館 企画展とイベントのご案内

第19回企画展 「那須と白河-接圏の地 東山道、そして関-」

那須地域は陸奥国白河と接し、その境には白河関が設置されました。この地に関が置かれた状況や要因を考えると、那須と白河の歴史を探っていきます。



開催期間 9月17日(土)～11月20日(日)まで
開催場所 なす風土記の丘資料館 湯津上館
要入館料 一般 100円
 高校・大学生 50円
 (中学生以下は無料)
休館日 月曜日(祝日開館)、祝日の翌日

●オープニングイベント 講演「歌枕としての那須と白河」

日時 9月17日(土) 13:30～16:00
講師 和田 貞夫(当館館長)
場所 なす風土記の丘資料館 小川館講堂
定員 60名
参加費 無料

●秋の史跡見学会

福島県白河市の官衙関連遺跡を見学します。
日時 10月2日(日) 7:30～18:00
集合場所 小川館 定員 50名
参加費 3000円

●講演会とシンポジウム

日時 10月23日(日) 10:00～16:00
講師 坂井秀弥氏(奈良大学文学部教授)
 鈴木 功氏(白河市教育委員会)
 眞保昌弘(当館主任学芸員)
コーディネーター 和田 貞夫(当館館長)
場所 那珂川町ふるさと館(小川館に隣接)
定員 80名
参加費 無料
 ※講演会終了後、湯津上館に移動してギャラリートークを行います。

問い合わせ なす風土記の丘資料館小川館
☎ 0287-96-3366
FAX 0287-96-3340
E-mail: info@nasufudoki.com

ホームステイウィークエンドin那珂川 2011秋(稲刈り) ホストファミリーを募集します

～外国人ゲストを泊めてくれるご家庭～

県内在住の外国人(大学の留学生や学校の外国語指導者等)の方々と2泊3日、一緒に過ごしてみませんか? 外国の方と交流を楽しみたい方、外国語が苦手な方、得意な方、上手になりたい方などなど…どなたでも奮ってご参加ください。
 日本語をある程度話せる方もいらっしゃいますよ。

ホームステイ: 10月7日(金)夕方～9日(日)の昼まで
稲刈り体験: 10月8日(土) 9:30～12:30頃
 福島泰夫様宅の圃場(芳井)
 日程は変更になる場合がありますのでご了承ください。
問い合わせ先: 那珂川町教育委員会 生涯学習課
☎ 0287-96-2116
 sistercity@town.tochigi-nakagawa.lg.jp
申込締切: 9月20日(火)



保健師のいきいき通信 9月は健康増進 普及月間です

食欲の秋といわれるこの時期は体重の増加に要注意。肥満は様々な病気を引き起こします。見直しやすい食生活や運動から健康を意識していきましょう。

●秋の食欲のなぜ

- 「食欲の秋」そう呼ばれる理由は大きく3つです。
- ①胃腸の働きが活発になる
気温がやや低めに安定している秋は、体への負担が少なく、消化器系の機能も活発になり食欲が高まります。
 - ②食材からの刺激
「実りの秋」の言葉通り食材の豊富さが目や味覚を刺激します。
 - ③体が寒さに備える
寒さに備え、エネルギーをとるよう脳が働きかけます。以上のことから、秋は食欲が高まります。

●食欲をコントロールしよう

食欲を無理に抑えると、それがストレスになり、かえって食欲が増すことになりかねません。食欲を前向きにとらえ、コントロールしていくこ

とが大切です。
食欲コントロールのコツ

- 1日3回規則正しく食べる
食事の間隔が不規則だと、脳が飢餓感を覚え、栄養をより取り込もうと働きます。
- 良く噛んでゆっくり食べる
満腹中枢が働くのは食事開始後15分以上かかります。
- 食べ始めは野菜や海藻から
血糖の急激な上昇を抑え、栄養の吸収が緩やかに。また、繊維質の物を噛むことで満腹感が得られます。
- 食事の合間に水分をとる
満腹感を高めてくれます。
- 睡眠を十分にとる
睡眠不足は、食欲を抑えるホルモンの分泌に影響するといわれています。また、遅くまで起きているとそれだけ間食の機会も増えてしまいます。

●運動も取り入れよう

秋は運動を始めるにもいい季節です。食事と合わせて運動も見直してみましよう。

- 簡単な出来るものからやる
まずは姿勢を良くしたり、座る時に寄りかからないなど小さなことから始めましょう。
- ウォーキングやストレッチもすぐに始められる運動のひとつです。
- 無理なくやれる時間にやる

まずは10分。テレビを見ながら足踏みをするだけでもいいのです。

- 効果を振り返る
効果が見えると続けたいもの。数字に表れなくても、風邪をひきにくくなった、よく眠れるようになったなども効果のひとつです。

健康増進普及月間の統一標語、「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」を念頭に、この秋、食事や運動に注意して健康寿命を延ばす努力を始めましょう。

～9月は食生活改善普及運動月間～

野菜の摂取量は足りていますか?
 健康で長生きするために、野菜を一日350g以上摂ることが推奨されています。
 「野菜料理1皿＝野菜約70g」と置き換えて、「毎日、小皿を5つ食べる」と考えると分かりやすいです。日々の食生活を改善して、健康寿命をのばしましょう。

東日本大震災に伴う 県外被災者の健康診査

被災地から那珂川町に避難している20歳以上の方で健康診査を希望する方は町で実施する集団健診を受診することができます。



【健診内容】 基本健診(身体計測、尿検査、血圧測定、心電図検査、眼底検査、血液検査)がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)等

【自己負担金】 無料

【申し込み】 健康管理センターまで、電話等で申し込みください。

日程等はその際に説明します。
☎ 0287-92-1188



子宮頸がん 予防ワクチン助成について

本年度、下記の助成対象者が子宮頸がん予防ワクチンの接種を希望する場合、全額助成の制度があります。接種は、3回必要になりますので、1回目は遅くとも9月中旬に接種してください。

- 【助成対象者】** 中学1年生～高校1年生の女性
- 【手続き方法】** 接種を受ける医療機関に予約をしてから、健康管理センターに申請をし、接種券と予診票の交付を受ける。
○持参するもの・・・印鑑・母子健康手帳

【接種の受け方】

1回目接種後、1か月後に2回目を接種し、1回目から6か月後に3回目を接種する。

