

2019年
2/10日

午前9時
◇大わらじ奉納出発
※大わらじ作業所より出発

◇子どもわらじパレード
※一部区間で実施予定

正午
◇第7回 暁まいり福男・福女競走
※午前11時30分開会式、正午スタート
[お問い合わせ] 福島青年会議所 Tel. 024-521-1635

午後3時(予定)
◇大わらじ奉納(羽黒神社)
※大わらじ奉納予定
[お問い合わせ] 信夫三山奉賛会 Tel. 024-525-3720

2/11祝

午前11時～
◇紅白餅進呈(護国神社)
※先着100名様になります。

「信夫三山暁まいり」の由来
信夫山に鎮座する羽黒神社の祭礼で、毎年2月10日、11日に行われ、江戸時代から四百有余年にわたり受け継がれた伝統あるこのお祭りは、名実ともに日本一を誇る大わらじの奉納で知られています。昔、羽黒神社に仁王門があり、安置されていた仁王様の大きさにあった大わらじを作って奉納したことが由来とされています。

信夫三山奉賛会(福島市商業労政課内) TEL. 024(525)3720

暁まいり

信夫三山
開羽黒山開目山開湯殿山
身体強健
家内安全
五穀豊穡

今年は日中開催！
第七回暁まいり
福男 福女 競走
今年も
振る舞い
あります
平成31年 2月10日(日)
会場：信夫山〔福島市〕
受付 10時00分 ●スタート/公園入口大鳥居
開会式 11時30分 ●ゴール/羽黒神社
スタート 12時00分 ●距離/約1.3km

冬の健康情報

協力：全国健康保険協会(協会けんぽ)

しっかり
予防！

冬季のヒートショック

●冬季に多発する温度差で起こるヒートショックとは？

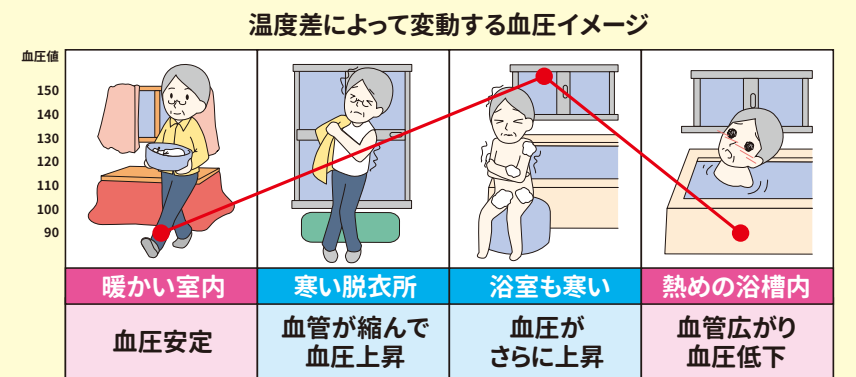
急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあります。

●こんな人は特にご注意ください！

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、65歳以上の人は特に注意が必要です。また動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も意識して対策を心がけましょう。



入浴中のヒートショックを防ぐために7つのポイント

- ポイント1 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ポイント2 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- ポイント3 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- ポイント4 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- ポイント5 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- ポイント6 血圧が高いときには、入浴を控える
- ポイント7 家庭内で「見守り体制」をつくる

入浴前に同居者に
一声かけましょう。

寒い季節を乗り切る冷え性対策！

冷え性の
原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近では特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。

冷え性を改善する生活習慣

身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

からだを冷やす食材

きゅうり、なす、バナナ、にがうり、わかめ、オレンジ、コーヒー、白米

からだを温める食材

たまねぎ、紅茶、桃、さくらんぼ、にんにく、味噌、卵、チーズ

寒冷季節や、地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など。

1.身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりましょう。

2.身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は身体は表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。
- たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

3.自律神経を整える生活習慣

- 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとり入れましょう。筋肉量のアップにもつながります。

あったかアイテムを上手に取り入れよう

手軽にできる冷え対策は着衣などのアイテムの工夫です。ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。



福陽美術会100年

Gallery F 2019
コレクション再発見

2019年2月9日[土]～3月10日[日]
開館時間 9:30-17:00 [最終入館は16:30]
観覧料 無料
休館日 2月12日[火]・18日[月]・25日[日]・3月4日[月]

「Gallery Fコレクション再発見」とは……
小さな展覧会を「Gallery F」と名付けました。福島県立美術館は、1984年に開館して以来、約3000点の作品をコレクションしてきました。その中から、今まで観覧できなかった作品や新展覧会を取り上げたり、テーマを絞って掘り下げたり、小さいからこそチャレンジし、コレクションの多様な魅力を紹介します。2017年から始まったこの企画は、今回2回目のGallery Fを開催いたします。

福島県立美術館
Fukushima Prefectural Museum of Art
〒960-8003 福島県福島市南会字西真山1番地
Tel. 024-531-5511 Fax. 024-531-0447 <https://art-museum.fcs.jp>
主催：東北地方の美術館・心の復興文化事業実行委員会
平成30年度地域文化振興・観光振興補助金助成事業

アートカード★チャレンジ



公益信託うつくしま基金助成事業

第3回ふくしま国際音楽祭 2019
The 3rd Fukushima International Music Festival

福島フィルハーモニックオーケストラ
Fukushima Philharmonic Orchestra

チェロ Hitomi Niikura

3月28日から3日間の、第3回ふくしま国際音楽祭2019を開催します。名誉会長に福島市長 木幡 浩 様に就任していただきました。今回は、メキシコを代表する3人のオペラ歌手をお招きし、オペラの名曲他を演奏します。また、チェリスト 新倉晴さんやオーケストラの演奏もお楽しみいただけます。オーケストラは福島県出身の若手プロで組織した福島フィルハーモニックオーケストラです。

3/28[木] 開演 18:30～	3/30[土] 開演 16:00～	3/31[日] 開演 14:00～
弦楽合奏と歌の共演	オペラ歌手達の演奏	オーケストラの演奏
会場／福島市音楽堂	会場／2101-みんなの文化センター	会場／福島市音楽堂
チケット／2,500円 (一部指定席) 高校生以下1,000円	チケット／2,500円 (一部指定席) 高校生以下1,000円	チケット／3,000円 (一部指定席) 高校生以下1,000円

チケットは、お得な3公演通し券(6,000円)がおすすめです。

チケットのお求め 福島市音楽堂、とうほう・みんなの文化センター、福島デルサの他、チケットぴあ(セブン-イレブン、ファミリーマート)でも購入できます。

お問い合わせ▶【主催】NPO法人 ふくしま国際音楽祭 TEL:080-5573-3270(熊田)