

今年も夏がやってきた！ のイベントカレンダー

【カレンダー内の表記】

📅 対象 🕒 時間 📍 内容 📍 集合場所
📍 会場 📍 定員 📍 料金
📞 問い合わせ 📧 申し込み

花巻市博物館テーマ展 「戦後80年 戦争と花巻」

【会期】7月5日(土)～8月24日(日)

1931年の満州事変から1945年の終戦までの15年間を中心に、花巻や周辺地域における戦争の歴史を、当時の貴重な資料を通じて紹介します。
🕒 午前8時30分～午後4時30分 📍 一般350円、高校生・学生250円、小中学生150円 📍 花巻市博物館 * ☎ 32-1030

総合文化財センター企画展 「花巻城～本丸御殿跡の発掘調査成果を中心に～」

【会期】8月2日(土)～10月13日(月・祝)

平成30年度から令和5年度にかけて実施した花巻城本丸御殿跡発掘調査の成果を中心に、発見された遺構や出土遺物について、解説を交えながら展示・紹介します。
🕒 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 📍 一般200円、高校生以下100円 📍 総合文化財センター * ☎ 29-4567

高村光太郎記念館

①高村光太郎花巻疎開80年企画展 「昔なつかし花巻駅」

【会期】7月12日(土)～11月30日(日)

②「智恵子のエスロン復刻展示」

【会期】7月15日(火)～8月21日(木)

①高村光太郎や宮沢賢治ゆかりの花巻駅を昭和初期に撮影した映像や、駅周辺のにぎわいの様子を情景で表現したジオラマを展示します。
②花巻南高校家庭クラブの皆さんが、当時の雑誌を参考に高村智恵子デザインのエプロンを作りました。
※8月4日(月)午前10時から、同クラブの皆さんから来館者に手作りしおりをプレゼント(なくなり次第終了)
🕒 午前8時30分～午後4時30分 📍 一般350円、高校生・学生250円、小中学生150円 📍 高村光太郎記念館 * ☎ 28-3012

萬鉄五郎記念美術館企画展

「かいけつゾロリ大冒険展」

【会期】7月26日(土)～9月7日(日)

2022年に35周年を迎えた「かいけつゾロリ」の貴重な原画やゾロリの集めた「お宝」など約200点を展示します。
🕒 午前8時30分～午後5時 📍 一般700円、高校生・学生400円、小中学生300円 📍 萬鉄五郎記念美術館 * ☎ 42-4402

宮沢賢治記念館特別展

「童話 とっこべとら子」

【会期】開催中～9月28日(日)

賢治の直筆稿の公開とともに作品の魅力に迫ります。直筆稿の公開期間は7月19日(土)～27日(日)、8月9日(土)～17日(日)、9月13日(土)～23日(火・祝)。
🕒 午前8時30分～午後5時 📍 一般350円、高校生・学生250円、小中学生150円 📍 宮沢賢治記念館 * ☎ 31-2319

花巻新渡戸記念館特別展

「新渡戸氏が見た原風景 多田民雄展」

【会期】開催中～9月28日(日)

市内高松に居住した元中学校美術教師・多田民雄さん(1935～2024)が描いた、江戸時代に新渡戸氏が見たであろう高松周辺の原風景や、花巻市近郊の水彩画・油絵を展示します。
🕒 午前8時30分～午後4時30分 📍 一般300円、小中高生150円 📍 花巻新渡戸記念館 * ☎ 31-2120

宮沢賢治イーハトーブ館

「からくり木工&光と影の作品展」

【会期】7月1日(火)～10月5日(日)

宮沢賢治作品の世界をモチーフとした、動く木工作品やシャドウボックス(立体フレーム)の展示をします。
🕒 午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで) 📍 無料 📍 宮沢賢治イーハトーブ館 ☎ 31-2116

お得に使おう！まなびキャンパスカード

市内の小中学生を対象に、市内の文化施設などでふるさとの歴史や先人のことを知ってもらうため、「まなびキャンパスカード」を配布しています。市内の文化施設などで提示すると、無料または割引料金で施設を利用できます。

*マークがついている施設は、まなびキャンパスカードが使えます。
※高校生、富士大学生は学生証提示で同じように割引があります

高血圧予防は 血管にやさしい 生活習慣から

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)



自覚症状のない高血圧。放置していると動脈硬化(*)が進行し、心疾患や脳血管疾患などの重大な病気になることがあります。自分の血圧を把握し、血管にやさしい生活を送って高血圧を予防しましょう。
*高血圧の圧力に耐えようと血管が硬くなる状態

自宅で血圧測定しよう

気温や時間、精神状態などで血圧は変動します。病院などでは緊張して高めの測定結果が出ることもあるため、リラックスしている自宅で測定することで、本来の血圧値が分かります。

1日2回、毎日

できるだけ同じ時間帯に測定して自分の血圧を把握しましょう。

血圧を測るタイミングや、測り方は市ホームページで紹介しています。



【自宅での高血圧判断基準】

最高血圧135mmHg(75歳以上は145mmHg)以上

最低血圧85mmHg以上

いずれか一つでも当てはまったら高血圧

予防と改善の6ポイント

①塩分を控える

塩分の取りすぎは、血圧上昇につながります。日頃から減塩を心掛けましょう。

1日の塩分摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

【減塩のコツ】

。麺類の汁を残す
。塩ではなく、香味野菜や香辛料、酸味で味に変化をつける
。栄養成分表示を確認する

②野菜(カリウム)を取る

野菜に含まれるカリウムは、塩分の排出を促し血圧上昇を抑えます。

【1食分の摂取量の目安】

。生野菜なら両手にいっぱい、温野菜なら片手に乗る量

市内企業に血圧計を 貸し出しています

貸し出しの際は保健師が企業へ出向き、血圧管理の重要性と測定方法を説明します。社内での健康管理にお役立てください。

■貸出期間 最長6カ月

※数に限りがあるため、状況により最長3カ月になる場合があります

■申し込み方法

オンラインまたは電話

■問い合わせ・申し込み

健康づくり課(☎41-3613)



③適正体重を目指す

内臓脂肪型の肥満は、脂肪組織から血圧を上げる成分が分泌されます。適正体重を維持しましょう。

④運動する

階段を使ったり、テレビを見ながらストレッチしたり、今より10分多く動くことを目指しましょう。

⑤過度の飲酒は控える

飲酒は、少量でも高血圧のリスクを高めます。1週間のうち、飲酒をしない日を設けましょう。

⑥禁煙する

タバコは、血管を収縮させ血圧を上昇させます。禁煙しましょう。

適正体重(キログラム)＝
身長(センチメートル)×身長(センチメートル)×22