

浅麓Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



江戸時代の姿に蘇った平成の大修理 小諸城大手門竣工式

国の重要文化財に指定されている小諸城大手門の保存修理事業が完了しました。竣工式当日は、古く祇園社の祭礼行事として行われていた「小室節」「さら踊り」「健速神社 神輿練(みこしねり)」の披露や記念イベントが行われます。

5/25日

午前10時～午後3時
場所 大手門公園

記念イベント

トークショー 午後1時～
「小諸城をつくった男セングク」
～秀久と私～

ヤングマガジン連載中「セングク天正記」「セングク」全15巻
作家 宮下 英樹さん
信州大学人文学部教授 笹本正治さん
城郭研究家 中井 均さん



ヤングマガジン連載中
「セングク天正記」
「セングク」全15巻
©宮下英樹/
ヤングマガジン講談社

トークショー終了後宮下英樹さんのサイン会を行います。
詳しくは小諸市ホームページをご覧ください。

記念イベント

ごち餅まき/
北国街道ガイドツアー
セングク鍋/農産物加工品の直売
農産物直売/骨董ノミの市
植木市

問い合わせ先
生涯学習課 ☎23-8880
商工観光課 ☎22-1700(内線265)



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



問い合わせ先

堀辰雄文学記念館

☎・FAX(45)2050

日時 5月31日(土)
午後1時30分～3時30分
講師 相馬 正一 先生
(岐阜女子大学名誉教授)
演題 「堀辰雄―死とその前後―」
場所 堀辰雄文学記念館
定員 60名 高校生以上対象
(先着順・電話・FAXにて受付)
料金 (入館料) 大人 400円
高校生 200円

堀辰雄文学記念館
緑陰講座

●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

自覚症状がない 「高血圧」に注意!

◆高血圧と合併症◆

高血圧を放っておくと、いろいろな合併症が起こります。心臓では心筋梗塞、狭心症、心肥大などを起こします。脳では脳出血や脳梗塞、クモ膜下出血、それに一過性脳虚血発作(脳の血管が一時的に詰まる「小さな脳梗塞」で24時間以内に症状は消え、片方の手や足の麻痺、しびれ、しゃべれなくなるなど一時的な障害が出る)などを起こします。腎臓の働きが衰えるとタンパク尿がみられるようになり、腎不全(腎臓の働きが失われる)などを起こします。目の網膜の細い血管がおかされると眼底出血(網膜の細い血管からの出血)を起こします。これらの合併症は高血圧の状態が続く期間が長いほどその危険性が増します。

◆血圧を コントロールしよう◆

血圧が高いと指摘されたら、合併症を防ぐためにもきちんと治療を受け、至適な血圧の値にコントロールすることが欠かせません。

高血圧の怖いところは、血圧が高いだけでは何の自覚症状もないことです。血圧を下げる薬(降圧剤)を飲んで、血圧を至適な値にコントロールする時も、食事や運動など生活習慣の改善を心がければ薬の効きがよくなることがわかっています。