



学園だより

吉備国際大学公開講座のご案内

2012年の暑かった夏が過ぎ、季節はそろそろ秋の彩りへと変化を迎え、様々なことに取り組むのに大変良い気候となってまいりました。吉備国際大学では、今年も下記の要領で公開講座を開催いたします。いずれも受講料は無料です。ぜひともたくさんの方々にご参加頂きたく存じます。
つきましては、ここにご案内させていただきますので、教職員一同、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

開催日時	演題	講師	会場
9月29日(土) 10:00~12:00	21世紀初頭のグローバリゼーションと日本	社会学部 教授 李 分一	順正学園国際交流会館
10月13日(土) 10:00~12:00	コアエクササイズ入門 ~心地よく身体の中から鍛える	保健医療福祉学部 助教 平尾 一樹 助教 三宅 優紀	順正学園第1体育館
10月20日(土) 10:00~12:00	日本の教育は復活するか -中国との比較に基づいて	社会学部 教授 赤坂 真人	順正学園国際交流会館
11月10日(土) 13:00~15:00	宇宙天気入門 -オーロラと私たちの生活	国際環境経営学部 教授 橋本 久美子	順正学園国際交流会館
12月15日(土) 14:00~17:30	スポーツ外傷	保健医療福祉学部 教授 川上 照彦 理学療法士 横山 茂樹	吉備国際大学15号館 (保健福祉研究所)

◆お申し込み…開催日の1週間前までに、電話、ファクスでお申し込みください(電話受付時間:午前9時20分~午後5時(平日のみ))。受付は先着順で、定員になり次第、締め切らせていただきます。また、大学ホームページからもお申し込みいただけます。
※詳しくは大学ホームページ(<http://kiui.jp/pc/>)をご覧ください。

【お詫びと訂正】8月号においてご案内しました「高大連携協定」の締結について、「市内すべての高校と締結」との記述に対し、現在のところ市立松山高等学校との締結はなく、関係各位には大変申し訳ございませんでした。記載に対し訂正し、深くお詫び申し上げます。

■問い合わせ 順正学園入試広報室 (☎0120-25-9944)

成羽病院通信

あなたの肝臓は大丈夫? ~腹部超音波検査で脂肪肝を見つけましょう~

健康診断などで、「脂肪肝」を指摘された方は、おられますか?
「脂肪肝」とは、肝臓に脂肪が多量にたまる病気です。
主な原因は肥満・運動不足・糖尿病・アルコールなどで、生活習慣を改善することで肝臓にたまった脂肪を取り除くことができます。
脂肪肝は、内臓肥満の代表で動脈硬化と深い関係があり、放置すると脳梗塞や心筋梗塞をおこす危険が高くなります。
また、アルコール性脂肪肝の人は、飲酒がすぎると肝硬変⇒肝臓がんへと進展することもあります。

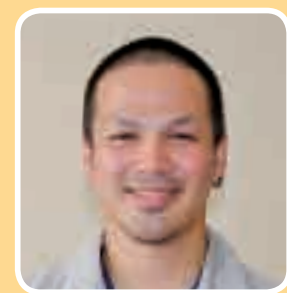


「脂肪肝」の診断には、腹部超音波検査が大変有用ですので、定期的な検査をお勧めします。

■問い合わせ 成羽病院事務局 (☎3111)

高梁市地域おこし協力隊に新たに2人を委嘱しました

地域のみなさんと一緒に力を合わせて頑張っていきます。よろしくお願いします!



長野・エドウィン・タケルさん (33)
幼年期をコスタリカで過ごす。特技は、スペイン語とヒップホップダンス。家では2児のお父さん。神奈川県から川上地域の協力隊員として着任。



佐藤 拓也さん (26)
大学では、水産(魚)について研究。潜水士の資格や船舶免許を持っている。好きなスポーツはバドミントン。大阪府から成羽地域の協力隊員として着任。

今までと違った環境での生活を望んで高梁にきましたが、空気のきれいさに感動しました。これまでに培ってきた経験を生かして、先入観や既存の固定観念にとらわれない発想と行動で地域を盛り上げていきたいと思っています。

以前、旅行で吹屋を訪れたときに、「ここに住んでみたい」と感じました。高梁市の良さを全国に知ってもらえるよう、インターネットを活用して情報発信をしていき、みんなが楽しめる地域を作っていきたいと思っています。

地域おこし協力隊とは?

地域おこし協力隊は、人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に誘致し、その定住・定着を図ることで、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした国の制度です。

これまでに、柳澤多佳男さん(49歳、神戸市出身で備中町在住)を委嘱しており、このたびの委嘱で隊員が3名となったことから、隊としての活動も積極的に行っていきます。

■問い合わせ 市民課定住対策室 (☎20282)

ヘルシーレシピ 9月

ナスとキクラゲのみそ炒め煮

夏から秋にかけて多く出回るナスにはポリフェノールと言われる色素であるアントシアニンが含まれ、体の老化を予防する働きがあります。キクラゲはビタミンDと鉄分を多く含んでいるので、骨粗しょう症予防・貧血予防の効果があります。



今月のレシピ提供は 市栄養改善協議会連合会川上支部

1人分の栄養価 エネルギー 139kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 3.9g

<材料> (4人分)

- ナス 400g
- キクラゲ(乾) 15g
- 豚肉 100g
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ショウガ 1かけ
- 油 小さじ1
- 水 大さじ3
- みそ 大さじ2
- A 砂糖 大さじ1と1/2
- 酒・みりん 各大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 水溶き片栗粉 少々
- 刻みネギ 少々

<作り方>

- ①ナスはヘタを取って乱切りにし、あくをぬく。
- ②キクラゲは水で戻して、一口大に切る。
- ③豚肉は1口大に切り、酒を振って10分程置き、片栗粉をまぶす。
- ④ショウガはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、水気をふき取ったナスを中火で炒める。しんなりしたら、いったん取り出す。
- ⑥⑤のフライパンで、ショウガ、豚肉、キクラゲを炒めAを加え、煮立ったらナスを戻す。
- ⑦手早くからめて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に盛り、刻みネギを振る。(好みで七味唐辛子を振っても良い)

※このレシピは、行政チャンネル、市ホームページでも紹介します。