

備中名物 成羽愛宕大花火

江戸時代から300年以上の歴史を誇り、打ち上げ花火や大仕掛花火「大銀滝」、また技巧を凝らした動く仕掛け花火の数々がきらびやかに夏の夜空を彩ります。河川敷の特設舞台では、備中神楽も奉納されます。

【日時】7月25日(土) 午後8時～
※荒天の場合は7月26日(日)に順延
【場所】成羽川河川敷(成羽町下原)

※当日は混雑が予想されますので、車でお越しの人は乗り合わせの上、お早めにお越しください。

■問い合わせ 同実行委員会事務局(備北商工会内) ☎42-2412



パナソニック 汐留ミュージアム所蔵 ジョルジュ・ルオー展



《マドレーヌ》1956年
パナソニック 汐留ミュージアム蔵

骨太の輪郭線と鮮烈な色彩による画風が印象的な、20世紀を代表するフランスの画家 ジョルジュ・ルオー(1871～1958)。人間の悲哀を、愛と共感をもって表現したルオーの初期から晩年までの絵画に、版画連作を加えた約100点を展示します。

【会期】7月4日(土)～9月13日(日)
【会場】高梁市成羽美術館
【開館時間】午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
【休館日】毎週月曜日
7月20日(月・祝)は開館、7月21日(火)は休館
【観覧料】一般800円、高大生・65歳以上600円、小中生300円
(20名以上団体2割引) ★市内小中生は入館無料

関連イベント(要観覧券)

展覧会解説

7月4日(土) 午前11時～午前11時30分 / パナソニック 汐留ミュージアム館長 布谷 秀嗣さん

ライブ・ペインティング「私にとってのルオー」

7月19日(日) 午前10時～午後4時 / 倉敷芸術科学大学 油画コース学生による実演ペインティング

成羽美術館 ミュージアムショップ&喫茶ラ・ミューズからのお知らせ

7月4日(土)から、ミュージアムショップを現在の喫茶の場所に移転し、ショップと喫茶を併設することとなりました。それに伴い、喫茶ではランチ等の食事メニューを休止し、ドリンクメニューのみとさせていただきます。なお、ショップ・喫茶のみの利用もできますので、お気軽にお立ち寄りください。

成羽美術館は展示替え作業とメンテナンスのため、7月3日(金)まで休館します。

■問い合わせ 成羽美術館 ☎42-4455

知って得する検診情報 Vol.15

■問い合わせ
健康づくり課健康増進係 ☎21-0267

メタボリックシンドロームをご存知ですか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群のことで、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態をいいます。

メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧、脂質異常症の一手前の段階でも、複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。6月から実施している特定健康診査は、このメタボリックシンドロームに着目した健診です。早期発見により生活習慣病の予防、生活習慣の改善に向けて、医師・保健師・管理栄養士が運動・食事等の生活習慣の見直しをサポートします。

成人検診ガイドブックで、最寄りの会場や指定医療機関を確認して特定健康診査を受診しましょう。

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径
男性：85cm以上 女性：90cm以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

脂質異常
中性脂肪
150mg/dℓ以上
または
HDL コレステロール
150mg/dℓ未満

高血圧
収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

高血糖
空腹時血糖値
150mg/dℓ

↑ 上記のうちいずれか2項目に該当

メタボリックシンドローム

保健センターで、健康相談を実施します。健康に関する悩み・困りごとを相談できます。ぜひご利用ください。

日程 7月10日(金)、8月6日(木)、
9月7日(月)、10月9日(金)、
11月13日(金)、12月21日(月)、
平成28年1月7日(木)、
2月15日(月)、3月17日(木)

時間 午前10時～正午、午後1時～3時

場所 高梁保健センター
2階面談室(新庁舎内)

受付 電話予約ほか、随時対応します

連絡先 健康づくり課(☎21-0267)



ヘルシー レシピ 彩り野菜とチーズの和風リゾット

和食の雑炊にチーズをたっぷり入れて、洋風のリゾットに仕上げました。米と具材と一緒に煮込んで食べることができるリゾットは、パスタに並ぶ人気のイタリア料理です。しらすや桜エビといった、カルシウムが多い食材をたくさん使用しています。オクラには、整腸作用を促し便秘や大腸がんを予防してくれるほか、免疫を強化する効果もあります。簡単に作れるので、朝食にもおすすめです。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会松原支部

<材料> (4人分)

ごはん……………200g かつお節……………1パック
中華スープ……………200cc 桜エビ……………8g
オクラ……………4本 塩こしょう……………少々
プロセスチーズ……………1枚 しらす干し……………小さじ4
粉チーズ……………大さじ1 いりごま(白)……………適量
コーン(缶詰)……………大さじ4 パセリ……………適量
しょうゆ……………小さじ1

【1人分の栄養価】 エネルギー 134kcal
たんぱく質 6.8g 脂質 3.5g カルシウム 138mg 食塩 0.6g
※行政放送(6/22～28)、市ホームページでも紹介します。
※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。

<作り方>

- ① 耐熱皿にかつお節と桜エビを広げ、電子レンジ(600w)で30秒加熱(フタなし)する。香ばしくなったら、そのまま置いて冷ましておく。
- ② オクラは塩(分量外)を振り、板ずりしてゆで、2cmの厚さに切る。
- ③ ごはんはさっと水で洗い、ザルにあげておく。
- ④ 鍋に中華スープ1カップを入れて中火にかけ、温まったら③のごはんを、しらす干しを加えてさっと煮る。
- ⑤ ②のオクラとコーン、チーズ、ごまを加え、しょうゆで調味する。
- ⑥ お好みで塩こしょうを振り、器に盛る。①のかつお節と桜エビ、パセリを散らす。