

下表の正解と思う番号を○で囲ってください。
10 問目 (11 月号) の出題後、この解答用紙を
ハガキの裏面に貼り、締切日までに郵送してくだ
さい。※郵送先は 11 月号でお知らせします。

7月号	問題①	1	2	3
	問題②	1	2	3
8月号	問題③	1	2	3
	問題④	1	2	3
9月号	問題⑤	1	2	3
	問題⑥	1	2	3
10月号	問題⑦	1	2	3
	問題⑧	1	2	3
11月号	問題⑨	1	2	3
	問題⑩	1	2	3

おなまえ

おところ

電話番号

※ご記入いただいた個人情報は、他の目的には使用しません。

高梁の偉人・山田方谷にまつわる・・・ 方谷さんクイズ

広報たかはし7月号～11月号
5回連続計10問出題

全問正解者の中から抽選で10人に
高梁市の名産品をプレゼント

広報たかはしでは、高梁の偉人・山田方谷にまつわるクイズを出題し、回答を募集します。
7月号から11月号までの5回にわたり、毎号2問ずつ計10問を出題します。11月号発行後に解答を郵送してください。
全問正解者のなかから抽選で10人に、山田方谷にちなんだ高梁の名産品をプレゼントします。どうぞふるってご応募ください。
☎ 秘書政策課 ☎ 21-0210

- 問題①** 山田方谷の父・五郎吉が、七日七夜お籠りをして男児の出生を祈願したとされるお宮は次のうちどれでしょう？
① 1. 東山天満宮 2. 北山天満宮 3. 西山天満宮
- 問題②** 山田方谷は1805年(文化2年)2月21日に阿賀郡西方村に生まれ、後に「方谷」と名乗りますが、本名は次のうちどれでしょう？
1. 安五郎 2. 球 3. 阿隣

健診結果を生活習慣改善に役立てましょう！

みなさん、健康診査を受けていますか？

国民健康保険に加入している40～74歳、後期高齢者医療制度に加入している被保険者の人は市で実施している健康診査を受けることができます。

そして、健康診査の結果、精密検査や治療が必要となった人には紹介状が交付され、疾病の早期発見・早期治療に役立てることができます。

異常がなかった人も自身の結果を確認し、生活習慣の見直しに役立てましょう。

検査項目<単位>	基準値	検査の説明
BMI	18.5～24.9	身長と体重から求める肥満指数です。
腹囲 (cm)	男性 85 未満 女性 90 未満	内臓脂肪が過剰にたまると糖尿病や心筋梗塞・脳卒中を引き起こしやすくなります。
血圧 (mmHg)	収縮期 130 未満 拡張期 85 未満	高血圧の状態が続くと動脈硬化を引き起こしやすくなります。
腎機能	尿蛋白	(-) 蛋白尿は通常尿には出ませんが、腎臓に異常があると出てくる場合があります。
	尿潜血	(-) 尿路結石・膀胱炎・前立腺疾患・がんなどで陽性になるほか、病気がなくても陽性になることがあります。
脂質	中性脂肪 (mg/dl)	150 未満
	HDL コレステロール (mg/dl)	40 以上
	LDL コレステロール (mg/dl)	120 未満
糖尿病	尿糖	(-) 糖尿病で血糖値が高くなると、尿に漏れ出てきます。
	空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満
	ヘモグロビン A1c (HbA1c) (%)	5.6 未満
肝機能	AST (GOT) (IU/L)	30 以下
	ALT (GPT) (IU/L)	30 以下
	γ-GT (γ-GTP) (IU/L)	50 以下



HILL CLIMB CHALLENGE SERIES in TAKAHASHI 2015 ヒルクライムチャレンジシリーズ 2015 高梁吹屋ふるさと村大会 10月3日(土)・4日(日)

スタッフとして大会を盛り上げたい人、参加したい人 市民ボランティア「おもてなし隊」を募集

大会実行委員会は、大会の会場準備、選手受付、各種イベントの運営、競技運営などに協力していただける運営スタッフの市民ボランティア「おもてなし隊」を募集します。

- ◆活動日…10月2日(金)～4日(日)
- ◆活動内容…会場準備、選手受付、駐車場整理、開・閉会式、イベント会場で開催するイベントの運営、駐車場整理、観光PR、競技等の大会運営等
- ◆募集条件…15歳以上(高校生は保護者の承諾が必要)の市内に在住、通勤・通学する大会の運営に携わり大会を成功させたいという積極的な人。または市内の団体。
- ◆応募方法…申込用紙に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、電子メールで申し込みください。申込用紙は総務課・各地域局・各地域市民センターに備えています。市ホームページからもダウンロードできます。
- ◆応募先…〒716-8501 (住所不要) 高梁市役所総務課内・ヒルクライムチャレンジシリーズ高梁吹屋ふるさと村大会実行委員会 運営スタッフ市民ボランティア係 ☎ 21-0205 ☎ 23-1555 ☎ somu@city.takahashi.lg.jp
- ◆応募期限…9月3日(木) ※郵送の場合、当日の消印有効



☎ 同大会実行委員会(総務課内) ☎ 21-0205

大会ロゴ入りポロシャツ

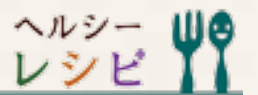
8月3日(月)販売開始! 現在予約受け付け中!

大会開催をPRするため、大会ロゴ入りポロシャツを販売(1枚2000円)します。8月3日(月)からスポーツ振興課(市役所4階)のカウンターで購入できます。

☎ (予約) 同大会実行委員会(スポーツ振興課内) ☎ 21-0152



夏野菜のドライカレー



カボチャ、ナス、ピーマンなどの夏野菜をしっかり使ったドライカレーです。高野豆腐とチーズを使い、カルシウムも豊富にしています。カレーの香りで夏バテ気味の人でも食が進みます。このメニューにキュウリやトマトなどのサラダを添えて、夏らしい1食を作ってみてはいかがでしょうか。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会有漢支部

<材料> (4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| タマネギ…………… 180g | ウスターソース …… 5g |
| ニンジン…………… 80g | カレー粉…………… 7g |
| ピーマン…………… 20g | 干しブドウ…………… 10g |
| 高野豆腐…………… 20g | しょうゆ…………… 2g |
| 鶏ひき肉…………… 120g | |
| ニンニク…………… 1g | 《付け合わせ》 |
| ショウガ…………… 1g | カボチャ…………… 40g |
| サラダ油…………… 適量 | ナス…………… 40g |
| 塩こしょう…………… 少々 | 揚げ油…………… 適量 |
| 水…………… 200cc | ご飯…………… 400g |
| コンソメ…………… 3g | パセリ…………… 2g |
| ケチャップ…………… 20g | スライスチーズ …… 2枚 |

【1人分の栄養価】 エネルギー 458kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.6g カルシウム 180mg 食塩 1.2g

※行政放送、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 タマネギ、ニンジン、ピーマン、パセリ、ニンニク、ショウガをみじん切りにする。付け合わせのカボチャは薄切り、ナスは斜めに薄切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、軽く水気を切って細かく刻む。
- ② 揚げ油を熱し、カボチャとナスを素揚げにする。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油でニンニクとショウガを炒め香りを出す。鶏ひき肉を入れ炒める。
- ④ ①でみじん切った野菜(パセリ、ニンニク、ショウガ以外)を③に入れ、塩こしょうをしてよく炒める。
- ⑤ 水とコンソメを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ケチャップ、ウスターソースを入れ、高野豆腐を加える。
- ⑦ 少し水分が残った状態で、カレー粉を入れて水分を飛ばす。(カレー粉の量は好みで調整してください)
- ⑧ 干しブドウを入れ、しょうゆを加えて塩コショウで味をととのえる。
- ⑨ ご飯の上にパセリをちらす。
- ⑩ ドライカレーを盛り、上にスライスチーズを載せ、素揚げした野菜を添える。

【おわびと訂正】 6月号の24ページに誤りがありました。おわびして訂正します。

「知って得する検診情報」内
(誤) 脂質異常 HDL コレステロール 150mg/dl 未満 → (正) 40mg/dl 未満
(誤) 高血糖 空腹時血糖値 150mg/dl → (正) 110mg/dl 以上