

花フェスタ2015ぎふ

世界に誇るバラ公園「花フェスタ記念公園」では5月から6月にかけてバラが見ごろを迎えます。ひと言にバラと言っても大輪系のもの、つるバラや房咲きのものなど種類や色はさまざまです。期間中の園内のバラは見応え十分!

花フェスタ記念公園の歴史は「花フェスタ '95 ぎふ」から始まり、今年はその開催から20年、また「花フェスタ2005 ぎふ」から10年という節目の年となります。この記念となる今年、5月16日(土)から6月21日(日)まで「花フェスタ2015 ぎふ」が開催されます。期間中は例年以上に来場者を楽しんでいただけるよう、さまざまな催しを企画していますのでぜひお越しください。



フェイスブックで情報発信中!! <http://www.facebook.com/kanibrand>
アカウントを持っている人は、ぜひ「いいね!」をお願いします。



問合せ 経済政策課

子どもの健やかな成長を願って

子守神社

中恵土にある子守神社には、子授け・安産・子どもの健やかな成長を願う参拝者が遠方からも訪れます。安永2(1773)年に書かれた「子守神社縁起」によると、子安信仰は、京の都で北面の士として名のある武将夫妻がこの地に移り住み、子宝に恵まれ、死後子守明神と子安明神になったことに由来します。

境内には、子安信仰にまつわる石もあります。球状の子授石(またぎ石)は、またぐと子どもを授かると伝えられています。

武将が世を去った3月28日を例祭日として、毎年多くの人が訪れます。宮太鼓の奉納演奏もあり、子どもの成長を願う親子連れの参拝や出店で終日大変なにぎわいです。



子守神社



子授石

写真提供: 子守神社

問合せ 教育文化財課

早寝、早起き、朝ごはん
簡単! 朝ごはんレシピ
Vol.33
市民が
おすすめする

黒ゴマバナナジュース

【材料(4人分)】

バナナ 中4本
黒すりゴマ 大さじ2
牛乳 400ml

【作り方】

- ①バナナは、適当な大きさに切る。
- ②材料を全部ミキサーに入れてスイッチを入れ、20～30秒で出来上がり。

【栄養成分(1人当たり)】

エネルギー:128kcal たんぱく質:4.1g
カルシウム:132mg



コメント・ポイント

牛乳が苦手な人は、豆乳で試してみてください。
バナナを輪切りにして冷凍したものを使えば、スムージーみたいになりますよ。

考案者: 食生活改善推進員(土田)

問合せ 健康増進課

生き生き健康コラム Vol.18

健(検)診を受けましょう

～肝がんとウイルス性肝炎・脂肪肝との関係～

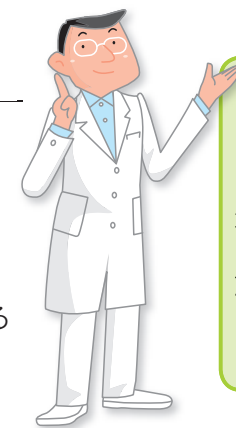
最近、テレビでよく耳にする「ウイルス性肝炎」ですが、ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスの感染により肝臓の細胞が壊れていく病気です。進行すると慢性肝炎、肝硬変、肝がんに至ることがあります。

肝がんの主な原因に挙げられるのがB型・C型肝炎ですが、肝炎ウイルスに感染していても自覚症状のない場合も多く、気付かないうちに病気が進行する可能性があります。今までに一度も肝炎ウイルス検診を受けたことのない人は早めに受けましょう。また、感染が判明したら、早めに医療機関を受診し、その後も定期検診を受けましょう。

脂肪肝も肝がんの原因の一つで、飲み過ぎによる「アルコール性脂肪肝」と食べ過ぎによる「非アルコール性脂肪肝」がほとんどです。いずれも血液検査の肝機能検査で早期発見できることがあります。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

血液検査で見る「肝機能」

- ①AST (GOT) が高い
→肝臓の細胞が壊れている可能性がある
- ②ALT (GPT) が高い
→脂肪肝の可能性が高い
- ③γ-GT (γ-GTP) が高い
→アルコールで肝臓が傷んでいる可能性がある



平成27年度 健(検)診のお知らせ

2月中旬に平成27年度健(検)診申込書を送付しました。毎年継続して受診すると、より効果的です。この機会にぜひ申し込んでください。

なお、がん検診無料クーポン券対象者には5月末に送付します。

問合せ 健康増進課