

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち



不調に届く薬膳料理

鈴鹿医療科学大学
副学長 高木 久代 さん

日本薬膳学会 代表理事、医学博士、医療薬膳師



◆梅雨(長夏)の食養生

今回の料理

「高野豆腐のオランダ煮」



レシピはこちら▶



梅雨のことを東洋医学では「長夏」と言います。この時期は、汗が出にくいので体内に余分な水分がたまり、新陳代謝が低下、体がだるい、むくむ、食欲が落ちるなどの症状が出始めます。この時期に影響を受ける臓器は「脾」です。東洋医学で「脾」は、脾臓、胃、腸などの消化器系を指します。脾を補い、水分を排出する食材の摂取が大切です。

■脾の働きを助ける食材…イワシ、インゲン豆、オクラ、カリフラワー、トウモロコシ、ナス、タイ、黒豆、山査子、ナツメ、山芋

■利尿、利水作用のある食材…アサリ、枝豆、キュウリ、黒豆、セロリ、トウモロコシ

◆薬膳講座 夏バテを薬膳で乗り切ろう！ 講師：鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代 さん

とき 7/12(日) 10:30~12:00 場所 くわなメディアライブ2階第一会議室

料金 2,000円(弁当代/当日現金支払) 定員 50人(先着順)

申込 QRコードから 申込開始 6/8(月) 9:00



申込



講座詳細

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

ユネスコ登録10周年記念

博物館での石取祭の展示会をみんなで実現したい！

博物館企画展「石取祭 法被百景」へのクラウドファンディングのご案内

石取祭がユネスコ無形文化遺産「山・鉦・屋台行事」に登録されてから10年となるのを記念して、博物館で企画展を開催します。「日本一やかましい」石取祭の魂を次世代へつなぎ、より多くの人に石取祭の魅力を体感いただくため、展示会開催に向けたクラウドファンディングを実施します。地域の絆で、私たちの誇りを後世へ。温かいご支援を心よりお願いします。

受付期間 6/1(月)~7/31(金)

目標金額 100万円

※寄附金は、石取祭アートオブジェの制作費用など、展示環境の充実に活用させていただきます。

詳細は特設サイト(右記QRコード)をご覧ください。

問 博物館(☎ 21-3171 FAX 21-3173)



特設サイトは
こちら
(6/1公開予定)



春の叙勲・褒章、危険業務従事者叙勲

受章おめでとーございます

春の叙勲・褒章

桑名市から今年の春の叙勲・褒章および危険業務従事者叙勲は、合計7人が受章されました。春の叙勲・褒章は、社会のさまざまな分野や公共業務に功績のある人に贈られます。危険業務従事者叙勲は、警察官や自衛官、消防吏員など危険性の高い業務に尽力した元公務員に贈られます。

危険業務従事者叙勲



瑞宝
双光章

元公立中校長
森岡 知彦さん



瑞宝
中綬章

元愛知医科大学学長
佐藤 啓二さん



瑞宝
単光章

元桑名市消防団分団長
水谷 文夫さん



瑞宝
単光章

元東邦瓦斯(株)四日市工場
製造課当直長
川北 昌生さん



藍綬
褒章

保護司
杉村 法子さん



瑞宝
単光章

元愛知県警部補
黒木 茂さん



瑞宝
双光章

元桑名市消防監
矢野 清久さん