



※(一)は団体20名以上の入場料。高校生以下は入場無料です。年間パスポート(1,500円)もあります。【問い合わせ先】市立美術館 ☎53・5110

第37回企画展

やなせたかし イラストの世界
7月14日(木)～8月7日(日)



「カーネーションの5月号」
(「いちごえほん」1976年5月号表紙)

香美市立やなせたかし記念館・アンパンマンミュージアム開館15周年・「手のひらを太陽に」50周年を記念して、やなせたかしのイラスト原画を紹介。

■入場料 300円(150円)
(やなせたかしイラスト展・世界児童画展共通券)

第41回世界児童画展・四国展
7月14日(木)～8月7日(日)



「くだもの木」
石田茉弘(5歳児 徳島県)

四国四県の子どもの入賞作品、海外の子どもの優秀作品を展示。

第36回企画展

小泉俊己展「Atlas」
5月28日(土)～7月3日(日)



「水脈(図法-1)2010」
1958年東京都生まれの彫刻家・小泉俊己の四国初の展覧会。鉄や木などを使い会場全体を作品として構成。

★オープニングセレモニー
5月28日(土)14:00～
★小泉俊己アーティストトーク
5月28日(土)14:30～
5月29日(日)14:00～
6月26日(日)14:00～
■入場料 500円(250円)

香美市立美術館 平成23年度 展覧会

第40回企画展

公文秀良展
2月18日(土)～3月20日(火・祝)



「記念写真」

地元を代表する画家・公文秀良の未発表の新作油彩画を中心に展示。

★オープニングセレモニー
2月18日(土)14:00～
★公文秀良アーティストトーク
2月11日(土)14:30～
★公文秀良テーマ別ギャラリートーク
2月19日(日)～3月18日(日)
毎週日曜日 14:00～
■入場料 300円(150円)

第39回企画展

舟越桂展
10月1日(土)～12月18日(日)



「水に映る月蝕」(部分)
世界的に活躍している彫刻家・舟越桂の彫刻約10点、ドローイング約20点を展示。

★オープニングセレモニー
10月1日(土)14:00～
★舟越桂 講演会
10月1日(土)14:30～
※9月1日(木)より受付開始
(定員150名、定員に達し次第締切)
■入場料 500円(250円)

第38回企画展

小原義也展
1973年～2010年
8月27日(土)～9月18日(日)



「WORK-'93-No.2」
1935年、香美市物部町生まれの小原義也の、1973年から2010年までの長年にわたる画業の変遷を、当館と奥物部美術館の収蔵品の中から一堂で紹介。

★オープニングセレモニー
8月27日(土)14:00～
★小原義也アーティストトーク
8月27日(土)14:30～
■入場料 300円(150円)

シリーズ 健康増進計画



香美市健康増進計画は、市民の皆さま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

生活習慣病予防

～生活習慣を見直し、病気の危険を遠ざける～

がんや心疾患、脳血管疾患などよくない生活習慣が重なっておこる病気を生活習慣病といいます。これら3つの疾患で日本人の死亡原因の6割を占めています。糖尿病や高血圧、脂質異常も悪い生活習慣により悪化し、心疾患や脳血管疾患へと進行することがあります。

生活習慣病チェック

◆こんな生活が危険をまねく!

該当箇所の口をチェック☑をしましょう。

- 食事回数や食事時間が不規則である
- 睡眠時間は1日6時間以下である
- スポーツや運動はほとんどしない
- 野菜、海藻、豆、きのこ、果物をあまり食べない
- 肉食に偏り、納豆、豆腐、乳製品をほとんど食べない
- たばこを吸う
- 過度の飲酒を繰り返している

チェックが付いた項目は、生活習慣で改善したい項目です。また、当てはまる項目が多いほど、生活習慣病の危険性が増えます。

生活習慣病予防の食生活

- ① 1日3食、バランスのとれた食事を
- ② 食べ過ぎず、腹八分目を
- ③ 動物性脂肪をとりすぎない
- ④ 野菜を多くとる
- ⑤ 食物繊維は十分にとる
- ⑥ 塩分は1日10g未満に
- ⑦ カルシウムを意識してとる
- ⑧ 就寝前の夜食はとらない



生活習慣病の症状が深刻化するのには、主に40歳以降。高齢になるほど危険は高まりますが、その芽が育つのは20～30歳代からです。そのため、若い頃から生活習慣を見直すことが重要になります。

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎59-3151

生活習慣病予防の日常生活

①運動不足は、ウォーキングで解消

運動が苦手な人は、手軽にできるウォーキングをはじめましょう。適度な運動は血圧を下げ、肥満解消、糖尿病の改善につながります。

■効果的な方法…会話ができる程度の速さで、できれば1日20分以上、週3回程度行ってください。

治療されている病気がある場合は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。



②適正飲酒と禁煙のすすめ

■アルコールは適量で…日本酒1合、ビールなら中びん1本(500ml)、ウイスキーならダブル2杯。

■たばこは吸わない…ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

③ストレス・疲れを上手に解消

過剰なストレスは、血管を収縮させるため血圧が上昇します。十分な睡眠、楽しい趣味、買物・散歩など一番リラックスできる方法で、1日の疲れを解消しましょう。

④定期的に健診を受けよう

定期的に健診を受け、日ごろの健康状態をチェックしましょう。