

## 流域クリーン一斉行動2006

**と き** 11月26日(日) 9:00~11:00  
**と ころ** ききょう緑地周辺 (落合町近似)  
 ※皆さんのご参加をお待ちしています!  
 (手袋・火バサミは各自でご用意ください。)  
**■問い合わせ**  
 教育委員会事務局高梁分室 (TEL) 20286

## 備中松山城への 観光乗合タクシー運行

JR備中高梁駅から備中松山城への「観光乗合タクシー」を運行しています。天守の現存する山城としては最も高い所にある備中松山城への交通手段としてご利用ください。  
**▽運行期間**：11月30日(休)まで(毎日運行)  
**▽出発時間**  
 ◇備中高梁駅発↓ふいご峠行 (10時05分、11時35分、13時05分、14時35分)  
 ◇ふいご峠発↓備中高梁駅行 (11時50分、13時20分、14時50分、16時20分)  
 ※備中高梁駅の乗り場は、駅前の観光案内所前です。タク

## 共同募金創設60年記念 事業



## 募集

岡山県共同募金会では、共同募金運動60周年の記念事業として「安全・安心なまちづくり支援事業」を行っています。  
**▽支援事業の内容**：①活動資金の助成(原則1団体10万円以内) ②自主防犯活動の支援とし、実施団体へ防犯ステッカー等資材の支給  
**▽助成対象**：地域の安全・安心に取り組みボランティア団体等で、おおむね小学校校区単位を活動の範囲とする組織が、防災・防犯力を高める活動を推進する事業に対して助成。※ただし、他の補助金との重複助成は除く。  
**▽募集期間**：10月1日(日)~11

シーはふいご峠までしか行けません。ふいご峠から同城へは徒歩で約20分です。  
**▽料金**：一人片道400円  
 ※乗車を希望する人は予約してください。  
**■申し込み・問い合わせ** 備中高梁駅前観光案内所(月曜日休み) (TEL) 28666、(備北タクシー) (TEL) 22086、(平和タクシー) (TEL) 23177

## 子育て支援センター

11月の催し

保育サロン(高梁保育園 9:30~11:00)

- 4日(土) 食育について!
- 11日(土) 人形劇を見よう!
- 18日(土) 木の実・木の葉で遊ぼう!

**■問い合わせ**  
 子育て支援センター TEL 2450 または、高梁保育園 TEL 2423

月30日(月)  
**▽助成期間**：1年間(平成19年4月1日~平成20年3月31日まで)に終了する事業)  
**▽審査**：岡山県共同募金会の選考委員会(必要に応じて事業内容の説明に出席)で審査・選考が行われます。  
**▽応募方法**：助成申込書に必要事項を記入し、活動資金の助成には申込団体の規約等を添付のうえ、高梁市社会福祉協議会、または同協議会各支所へ提出してください。  
**■問い合わせ** 同協議会 (TEL) 7243、または同協議会各支所

## ヘルシーレシピ

10月

### ミルクくずもち

材料(4人分)	作り方
スキムミルク ……25g	① スキムミルクを水で溶かす。
水 ……………180cc	② 鍋に、①と片栗粉、砂糖を入れて中火にかける。
片栗粉 ……………36g	③ 餅状になったら、バットに移して冷まし、適当な大きさに切る。
砂糖 ……………36g	④ 2つに分け、1つにはきな粉、もう1つには、ずった黒ゴマをまぶす。
きな粉 ……………20g	
黒ゴマ ……………20g	



スキムミルクを使って練ったくずもちに、きな粉と黒ゴマをまぶしました。きな粉にはイソフラボンという女性ホルモンに似た働きをする栄養素が含まれており老化防止、骨粗しょう症の予防などで注目されています。黒ゴマには肌の老化を防ぐビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、肝機能を高めるメチオニン、貧血を防ぐ鉄などが含まれています。

**栄養価** (1人分) エネルギー 138Kcal タンパク質 4g カルシウム 142mg



# 催促

## 特別展「武士の美と心 岡山のサムライたち」

▽会期：10月27日(金)～11月26日(日) (開館時間は午前9時30分から午後5時まで)  
▽場所：岡山県立博物館

▽休館日：毎週月曜日

▽入館料：大人600円、高校生400円、小・中学生180円(会期中の土曜日は無料)、65歳以上・5歳未満無料

▽関連行事：記念講演会、学芸員による展示解説、古武道の演舞、本物のよらい試着等  
※詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ 岡山県立博物館 (TEL)086127211149)

## 順正短期大学 幼児教育科セミナー

無料

▽日時：10月29日(日) 午後1時30分～午後3時30分

▽場所：順正短期大学体育館  
▽内容：出前ライブによる歌やお話講師：シンガーソングライター・こんのひとみさん

■問い合わせ 順正短期大学  
幼児教育科セミナー係 (TEL)23517)

## 高梁市総合文化祭

無料

### ◆作品展示会

▽日時：11月3日(金)～11月5日(日) 午前9時～午後5時

▽場所：文化交流館

▽内容：絵画、写真、ちぎり絵、彫刻、書道、華道、手芸などを展示。茶席もあります。  
※チャリティーバザー(5日午前10時から)

### ◆芸能発表会

▽日時：11月5日(日) 午前9時30分～午後4時30分

▽場所：総合文化会館

▽内容：三味線、演舞、傘踊り、尺八、銭太鼓、歌謡曲、コーラス、民謡、神楽などの芸能発表。

■問い合わせ 高梁市文化協会事務局 (教委高梁分室内) (TEL)0288)

## 小堀遠州の世界2006

### ◆遠州学

▽日時：11月14日(火) 午後7時から

▽場所：高梁国際ホテル  
▽演題：名勝頼久寺院園保存整備等指針について

▽講師：岡山大学 学長 千葉喬三さん  
▽料金：無料

### ◆遠州茶会

▽日時：11月19日(日) 午前9時30分～午後4時 (受付は午後3時30分まで)

▽場所：頼久寺

▽料金：お茶券2000円

※遠州公顕彰法要・茶せん供養は午前9時～午前9時30分  
■問い合わせ 高梁商工会議所総務課 (TEL)22091)



## スポーツ

### 第44回市民体育祭

### 市民硬式テニス大会

▽日時：11月5日(日) 午前9時開会

▽会場：神原スポーツ公園テニス場  
▽対象：岡山県テニス協会のBクラス以下の人

▽部門：男子複・女子複  
▽参加費：1ペア2000円  
▽申し込み：10月31日(火)までに高梁市体育協会事務局へ

■問い合わせ 同事務局 (TEL)0288・FAX0262)

### 第44回市民体育祭

### 第18回市民ボウリング大会

▽日時：11月5日(日) 午前10時開会  
▽会場：太陽ボウル

▽対象：市内在住・在勤・在学の人、または太陽ボウル協会加盟員(1チーム2人編成)

▽部門：アスリート部門(2人の平均スコアが160以上)・エンジョイ部門(2人の平均スコアが160以下)

▽参加費：1チーム3000円

▽申し込み：10月30日(月)までに高梁ボウリング協会事務局(太陽ボウル内)へ

■問い合わせ 同事務局 (TEL)4277・FAX0780)

### 市民健康づくり 歩け歩け大会

▽日時：11月12日(日) 午前8時45分開会

▽会場：有漢総合グラウンド  
▽対象：市内在住の人

▽参加費：300円(保険料込み)  
▽申し込み：11月2日(木)までに社会教育課スポーツ振興係へ

■問い合わせ 同係 (TEL)086・FAX09105)

### 第44回市民体育祭

### 市民ソフトテニス大会

▽日時：11月12日(日) 午前9時開会

▽会場：神原スポーツ公園テニス場  
▽対象：市内在住・在勤・在学(中学生以上)の人

▽部門：一般男子の部(45歳未満の男子)、壮年1部(45歳以上の男子、中学生男子、高校卒業以上45歳未満の女子)、壮年2部(65歳以上の男子、45歳以上の女子、中学生女子、高校生女子)

▽参加費：無料  
▽申し込み：10月29日(日)までに高梁ソフトテニス協会まで

■問い合わせ 同協会 松本厚子さん (TEL)FAX27312)

### 第17回高梁地域 バドミントン大会

▽日時：11月26日(日) 午前8時30分開会

▽会場：市民体育館  
▽対象：市内および吉備中央町に在住・在勤・在学している人で、大会当日に満15歳以上の男女

▽部門：「団体戦」1単2複(複は男子ペア・女子ペア)、「個人戦」男子複A・B・C級、女子A・B・C級

▽参加費：団体戦1チーム3000円、個人戦1人1種目500円(ただし、大学生400円、高校生300円)

▽申し込み：11月21日(火)までに高梁市体育協会事務局へ

■問い合わせ 同事務局 (TEL)0288・FAX0262)