

## 防衛庁からのお知らせ

平成18年度自衛官採用・募集地域説明会を実施します。

▽期間：①7月22日(土)～24日(月)②8月1日(火)～3日(木)

▽会場および時間(①②とも)  
 に：自衛隊高梁募集事務局(午後1時～午後3時)、有漢地域局(午前10時～午前11時)、成羽地域局(午前9時～午前10時)、川上地域局(午前11時～正午)、備中地域局(午後3時～午後4時)  
 ※ご不明な点、または詳しい資料等を希望の人は、ご連絡ください。

■問い合わせ 自衛隊高梁募集事務局 (☎2314)



## 募集

市営住宅入居者

▽募集期間：7月20日(木)～7月31日(月)

※以下5件の入居条件は、所  
 得要件に該当する人。

▽肉谷住宅(高倉町田井)：  
 2LDK・1戸・1万9700円～3万2600円

8月の  
 催し

## 子育て支援センター

保育サロン(場所：高梁保育園)

### ●水遊びをしよう

日時：5日(土) 午前9時30分～午前11時

夏の暑さ・水の気持ちよさを体いっぱいを感じながら、身近な素材で作った小物でシャワー遊びをしたり、色水遊びをして、夏の遊びをみんなで楽しませよう。

### ●シャボン玉遊びをしよう

日時：19日(土) 午前9時30分～午前11時

暑い季節の楽しみは、何といたっても水遊び。小さいおもちゃの魚や人形、カラーボールなどをすくって、友だちと楽しく遊ばせよう。

### ■問い合わせ

子育て支援センター ☎2450 または、高梁保育園 ☎2423  
 ※着替えの服、飲みもの等は各自持参してください。

▽横見第1住宅(有漢町有漢)

：3DK・1戸・1万8800円～3万1200円(共益

費3100円)

▽地頭第2住宅(川上町地頭)

：3DK・1戸・1万9500円～3万2400円

▽長屋住宅(備中町長屋)

：3LDK・1戸・2万2900円～3万7900円(共益

費3000円)

▽黒鳥住宅(備中町布賀)

：3DK・1戸・1万4700

円～2万4400円

※以下2件の入居条件は、所

得要件に該当し、かつ同居親

族のある人。

▽肉谷住宅(高倉町田井)

：3LDK・1戸・2万3600円～3万9200円

▽中市住宅(有漢町有漢)

：3DK・1戸・3万円(定額)

(共益費3100円)

■問い合わせ 都市整備課住

宅係(☎20237)

## ヘルシーレシピ

7月

### 昆布のショウガ炒り煮

材料(4人分)	作り方
細切り昆布(乾燥) 25g	①昆布はさっと洗って水につけ、1～2分おいて戻し、水気をきって粗く刻む。 ②干しシイタケも戻し、水気をしぼって薄切りにする。 ③ゴーヤは縦半分に切って種とわたをのぞき、5mm程度の厚さに切る。ボールに入れて塩少々をふり、軽くもんで水洗いして水気をきる。 ④ツナは缶汁をきって、ほぐす。 ⑤ニンジン皮をむいて細切りにする。ショウガはみじん切りにする。 ⑥鍋にAを合わせ、①～⑤を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。 ※好みで七味を最後にふり入れてもおいしいです。
干しシイタケ .....2.5g	
ゴーヤ .....60g	
ツナ(オイル) .....30g	
ニンジン .....10g	
ショウガ .....10g	
だし汁 .....100cc	
塩 .....0.6g	
砂糖 .....2g	
しょうゆ .....4.5cc	



ポイント

ショウガの香りがきいた、さっぱり味の煮物です。昆布には、カリウムや食物繊維が豊富です。カリウムはナトリウムを排出する働きがあるので高血圧を予防したり、海藻のヌルヌルとした成分に含まれる水溶性食物繊維は、血中のコレステロール値を抑える作用があります。また、ゴーヤの苦味成分は食欲増進や、血糖値を下げる作用もあります。

栄養価(1人分) エネルギー...36kcal たんぱく質...2.1g 脂質...1.8g カルシウム...62mg 食物繊維...3.2g 食塩...1.0g



## 観光周遊バスの運行

備中高梁駅から吹屋ふるさと村へ、次のとおり観光周遊バスを運行します。

▽運行期日：7月22日(土)～11月26日(日)の土・日曜日、祝日

▽行程：備中高梁駅(午前9時40分発)→広兼邸→笹畝坑道→ペンガラ館→吹屋の町並み(食事、郷土館・旧片山邸・吹屋小学校など散策)→紺屋川筋→備中高梁駅(午後3時40分着)▽料金：大人3000円、小人2000円(食事代別、吹屋地区の入館料およびガイド料を含む)

▽バス券の販売：JR西日本各駅(みどりの窓口)で発売します。市内では、備中高梁駅でお求めください。

■問い合わせ 商工観光課 光係(TEL)0229、または(備備北バス)9111

## キャリアアップ講座

女性のチャレンジ支援事業として、再就職を希望する女性を対象に、就業に必要な技術や知識等を習得する講座を実施します。

▽期間：9月6日(水)～10月13日(金) 午前10時～午後4時(毎週火・金曜日の23日間)

▽会場：岡山県男女共同参画推進センター(ウイズセンター)

▽内容：パソコン基本操作(エクセル検定3級程度とワードの基礎)、「働く前に知っておきたいワークライフセミナー」

▽受講料：無料(教材費は実費負担)

▽定員：28人(選考)

▽応募資格：結婚、出産、育児、介護等でいったん仕事を中断し、再就職の意思がある女性で、講座終了後すぐに就職できる状態にあり、講座を全期間受講できる人。

▽申し込み：8月8日(火)～8月11日(金)の期間中に同センターへ本人が来所の上、お申し込みください。

※9月15日(金)～10月24日(火)の間、同じ内容で倉敷市内でも講座を実施します(申込期限は、8月15日(火)～8月18日(金))。詳しくは同センターへ。

■問い合わせ 同センター(TEL)086-235-3307

## 第1回国体記念高粱オープンソフトボール大会

▽日時：8月20日(日) 午前8時30分開会

▽会場：高粱運動公園野球場

▽対象：規制は特になし

▽参加費：1チーム6000円(ただし、年間登録チームは3000円)

▽申し込み：8月16日(水) 午後5時までに教育委員会高粱分室(TEL)0288-FAX0262へ

※8月16日(水) 午後6時15分から監督会議を行います。

■問い合わせ 斎藤紘一さん(TEL)090-5375-4596

## 平成18年度高粱地域ゲートボール大会

▽日時：8月24日(水) 午前8時30分開会

▽会場：浄化センターゲートボール場

▽対象：旧高粱市でゲートボールの練習、競技をしている団体・チーム

▽申し込み：8月18日(金) 午後5時までに教育委員会高粱分室(TEL)0288-FAX0262へ

■問い合わせ 若原護さん(TEL)0414

## 市民のみなさんへ

梅雨も終わりに近づき、これから本格的な夏を迎えます。市長室からは、今年も隣の元市民会館で行われている松山踊り音頭と練習の音が聞こえてまいりようになりました。

さて今月7日、東京都内の日本都市センター会館において、すでに委嘱しております経済界の市政アドバイザー6名に加え、教育・文化、福祉など6つの部門から首都圏で活躍する本市ゆかりの15名を「高粱市市政アドバイザー」に委嘱し、「東京・高粱市政懇談会」を開催いたしました。

懇談会では、「高粱市は教育のまち。教育を強くまちづくり」に打ち出してみたいという意見を賜りました。

また先般、市内各地で行った「市政懇談会」、「まちづくり懇談会」では、市政に関することや地域のいろいろな課題など貴重なご意見・ご提言を賜りました。

こうした市内外からの声にしっかりと応え、活発な交流と時代の変化に即した斬新・柔軟な創造で、夢と希望と活力に満ちたまちづくりを進めてまいります。

厳しい財政事情ではありますが、市民皆さまと力を合わせながら「交流・創造都市たかはし」の実現に向け懸命の努力を続けてまいります。ご理解ご協力をお願いいたします。

高粱市長 秋岡 毅



## スポーツ

19 平成18年(2006)7月