

高梁中央図書館講座生

古典文学講座

▽内容：貫之集の解釈の講義
 ▽日時：毎月第1土曜日（5月と11月は第2土曜日）午前9時30分～午前11時30分
 ▽年会費：1000円

ストーリーテリング講座（無料）

▽内容：読み聞かせなどのボランティアの養成
 ▽日時：毎月第2土曜日 午後1時30分から

高梁市史を読む会（無料）

▽内容：「高梁市史」を読み高梁市の幕末を中心に学習
 ▽日時：毎月第3水曜日 午後1時30分から

たかはし朗読の会

▽内容：視覚障害者等のための「声の広報紙」づくり
 ▽日時：毎月最終金曜日 午後1時30分から

古文書研究会

▽内容：古文書の解説や製本
 ▽日時：毎月第2水曜日 午後1時30分から

※場所はいずれも同図書館

■問い合わせ・申し込み 同

図書館（TEL②2912）

勤労青少年ホーム講座生

勤労青少年ホームでは、各種講座・サークルを開催しています。余暇を利用して教養を広げてみませんか。

▽受講資格：市内に在住または通勤している35歳までの勤労青少年（資格以外の人で受講したい場合は要相談）

講座名	開催日	講師
茶道講座（裏千家）	毎週水曜日	難波宗美さん
華道講座（池坊）	第2・4木曜日	野瀬瑞華さん
ペン習字講座	第2・4土曜日	難波弧舟さん
初級英会話講座	第2・4火曜日	アロン・スポンセラさん
ギターサークル	第2・4土曜日	代表 由島修司さん
陶芸サークル（塩田焼工房）	第2・4水曜日	横山ゆきえさん
3B体操サークル	第2・4月曜日	平田久実子さん
エアロビクスサークル	第2・4金曜日	柳瀬結花さん

■問い合わせ 勤労青少年ホーム（TEL②1880）

手をつなぐ育成会会員

当会は、障害のある人たちの福祉の増進を図ることを目

4月の催し

子育て支援センター

保育サロン（高梁保育園 午前9時30分～午前11時）

14日（土） おもちゃで遊ぼう！

21日（土） 戸外で遊ぼう！

■問い合わせ

高梁保育園（TEL②2423）

子育て支援センター（TEL②2450）

的に、昭和42年に高梁地域の市民有志により設立した会です。1口300円の会費を納入していただき、障害のある子どもたちの教育・福祉への助成をはじめ、各種事業を行っています。

平成17年度からは、有漢・成羽・川上・備中地域への組織拡大に向け、学校を通じてPTAや地域の皆さんへの会員募集をお願いしています。多くの人の参加をお願いします。

■問い合わせ 同会事務局

（学校教育課内TEL②9104）

または同会各支部（最寄の各小学校）

ヘルシーレシピ

3月

イワシのつみれ汁

材料（1人分）	作り方
イワシ中1尾 ……70g	①イワシは頭と内臓を取って手で開き、骨を除いて身を包丁でよくたたき、すり身にする。 ②小ネギは小口切り、ショウガはすりおろす。 ③①に②と④を加えて、よく練り混ぜる。 ④ダイコンとニンジンはいちよう切りにする。 ⑤なべに③と④のダイコンとニンジンを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてアクをすくい除き、4～5分煮る。 ⑥③をスプーンで一口大にすくって⑤のなべに落とし入れ、弱火で、10分ほど煮る。2軒の長さにかった小松菜を加えてひと煮する。
小ネギ ……8g	
ショウガ ……5g	
みそ ……4g	
④小麦粉 ……4g	
塩 ……少々	
小松菜 ……30g	
ダイコン ……50g	
ニンジン ……10g	
水 ……100cc	
⑥塩 ……少々	
酒 ……小さじ2/3	
薄口しょうゆ…小さじ2/3	



ポイント

魚介類には全般に、良質タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが豊富です。

魚の脂質には、血液をさらさらにし、動脈硬化を予防する作用のあるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。これらは青背魚、イワシやアジ、サンマなどに特に豊富です。

栄養価(1人分) エネルギー 204Kcal タンパク質 15.9g 脂質 10.1g カルシウム 129mg 鉄 2.5mg 食塩 1.7g

市営住宅入居者

▽募集期間：3月20日(火)～3月30日(金)

住宅名	戸数	間取り	家賃(円) ※()は共益費	入居者資格
玉 (玉川町玉)	1	3DK	11,200～18,500	所得要件に該当し同居親族のある人
浜 (浜町)	1	3DK	23,000～38,000	
内山下上(内山下)	1	2K	2,100～3,600	所得要件に該当する人
市場第1(有漢町有漢)	1	3DK	16,100～26,700(3,200)	
横見第2(有漢町有漢)	1	3DK	20,600～34,200(3,200)	
横見第3(有漢町有漢)	1	3DK	21,600～35,800(3,200)	
城の西(成羽町成羽)	1	3DK	15,000～24,900(2,700)	
星原第2(成羽町星原)	1	3DK	15,600～25,800(2,700)	
成美(成羽町成羽)	1	3DK	15,100～25,100	
地頭第1(川上町地頭)	1	3DK	17,800～29,500	
地頭第2(川上町地頭)	1	3DK	17,900～29,600	
長屋(備中町長屋)	1	3DK	23,200～38,400(3,000)	
黒鳥(備中町布賀)	1	3DK	14,400～23,900	

■問い合わせ・申し込み 都市整備課住宅係(TEL)0237



スポーツ

※高梁市体育協会事務局(教育委員会高梁分室内TEL)0288)以下、市体協事務局

市長杯・議長杯ソフトボール大会

▽日時：4月8日(日) 午前8時30分開会

▽会場：高梁運動公園

▽対象：市ソフトボール連盟登録チーム(登録は事務局まで)

▽参加費：1チーム3000円

▽申し込み：4月4日(水)までに市体協事務局へ

■問い合わせ 斎藤紘一さん(TEL)090-5375-4596

備北一市一郡バドミントン大会

▽日時：4月15日(日) 午前8時30分

▽会場：市民体育館

▽対象：高梁市、吉備中央町に在住または通勤、通学して

いる人で、大会日に15歳以上の男女

▽部門：男子複A～C級、女子複A～C級、混合複

▽参加費：1人1種目600円(大学生500円、高校生300円)

▽申し込み：4月10日(火)までに市体協事務局へ

■問い合わせ 近藤隆則さん(TEL)26719

高梁市体育協会長杯ソフトテニス大会

▽日時：4月22日(日) 午前9時開会

▽会場：神原スポーツ公園テニスコート

▽対象：高梁市およびその近隣地区の高校生以上の男女

▽部門：①男子(高校生・一般)②男子(45歳以上65歳未満)、女子(44歳未満)③男子(65歳以上)、女子(高校生・45歳以上)

▽参加費：1ペア1000円

▽申し込み：4月8日(日)までにソフトテニス協会事務局へ

■問い合わせ・申し込み 高梁ソフトテニス協会事務局 松本厚子さん(TEL)27312

市民のみなさんへ

明るい陽射しに春の訪れを感じる頃となり、希望や喜び、やる気など明るく闊達な言葉の一番似合う季節となりました。

この時期は卒業、進学、就職といろいろな岐路があります。新しい道を一歩、力強く進まれることを心から期待しております。

さて、高病原性鳥インフルエンザの発生に伴い設置しておりました「高梁市家畜伝染病防疫対策本部」は、すべての移動制限解除を受け、3月1日に解散したところであります。翌日の2日、お礼のため発生養鶏農家とともに知事・副知事を訪ねてまいりました。

市民の皆さまのご協力・ご支援に心から厚くお礼申し上げます。

本市では、総合計画初年度として、新たなまちづくりに踏み出し、一年が経とうとしております。

「交流・創造都市 たかはし」を都市像に掲げ、高梁らしさを基本に、地域福祉

の充実、生活環境・都市基盤の整備、安全対策をはじめ産業の活性化などに取り組みでまいりました。

また、行財政改革も全力で推進してまいりました。行財政改革を進める上で何より重要なことは、行財政改革はあくまで手段に過ぎず最終的には市民サービスの向上を目指すことにあります。

限られた財源の中で、市民皆さまの「満足度」の向上を図ってまいります。

現在、市議会において平成19年度当初予算案ならびに関係諸議案のご審議をお願いいたしております。

依然として厳しい財政事情ではありますが、将来にわたる市政のあるべき姿を市民の皆さま、議会をはじめ関係者のご理解とご協力のもと描いていきたいと考えております。

高梁市長 秋岡 毅



県への訪問に先立ち報告を受ける市長