

岡山県生涯学習大学市町村広域連携講座
『備中の歴史紀行』受講者募集

高梁市・真備町・矢掛町の連携により、全3回の連続講座が開催されます。現地を歩いて歴史を体感してみませんか？

月日	場所	テーマ
6月15日(休)	高梁市	吹屋の歴史と文化
6月22日(休)	真備町	吉備真備・横溝正史
7月4日(月)	矢掛町	矢掛町の歴史と文化

定員：40人、参加料：500円、申込締切：6月3日(金)

■問い合わせ 教育委員会高梁分室 (☎0286)

国民健康保険
短期人間ドック

市では保健事業の一環として、国民健康保険の被保険者を対象に、短期人間ドックを実施します。地域により実施期間等が異なりますので、高梁地域の人は、健康増進課健康保険係(☎0258)へ、有漢・成羽・川上・備中地域の人は各地域局住民福祉課へお尋ねください。

消費生活講座受講者

岡山県消費生活センターの主催で、消費生活講座を開催します。消費に関する問題やトラブルが増加する中で、消費者として正しい知識を身につけることが必要になってきました。興味や関心のある人はぜひ参加してください。
LPガスと私たちの暮らし

▽日時：6月3日(金)、13時30分～15時

▽講師：(財)エルピーガス振興センター

悪質商法の被害例と救済法

▽日時：7月1日(金)、13時30分～15時

▽講師：岡山弁護士会

※会場は、いずれも岡山県総合福祉会館(岡山市石関町2-1)4階大研究室

参加を希望される場合は、市民課地域振興係(☎02054)へご連絡ください。

岡山県職員採用試験受験者

県では、県職員採用試験(大卒程度)を実施します。

▽日時：6月26日(日)

☑

子育て支援センター6月の催し



保育サロン

◇4日(土)9時30分～11時

●歯磨き指導

歯磨き指導の他、丈夫な歯をつくるための食生活やよくかむことの大切さを見直します。

◇11日(土)9時30分～11時

●散歩に出かけよう!

児童公園(福祉センター前)まで散歩します。自然を体感しながら友だちとのふれ合いを楽しみましょう。

◇18日(土)9時45分～11時15分

●講演会「絵本について」

子どもたちが大好きな絵本についてお話を聞きます。託児あり(1歳～未就園児)

■問い合わせ 子育て支援センター ☎2450、または高梁保育園 ☎2423

ヘルシーレシピ

5月

キャベツと豚肉のごま味噌炒め

材料(4人分)	作り方
豚薄切り肉…200g キャベツ…200g ニンジン…150g キヌサヤ…30g 練りごま…大さじ1 味噌…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 ごま油…小さじ1	1. キャベツは、3cmぐらいの角切りにする。ニンジンは、3cm長さの短冊切りにする。キヌサヤは筋をとり、斜め切りにする。豚肉は一口大に切る。 2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ニンジン、キヌサヤを少し歯ごたえが残るくらいにゆでる。野菜をゆでたあと、豚肉をゆで、脂ぬきをする。 3. 練りごま、味噌、しょうゆを合わせ、豚肉を漬けて味をなじませる。フライパンにごま油を引き、強火でキャベツ、ニンジンを炒め、なじませておいた豚肉を漬け汁ごと加え、さらに炒め、最後にキヌサヤを入れさっといたためて仕上げる。

栄養価(1人分) エネルギー…212kcal 塩分…1.5g



春のキャベツは冬の物に比べ柔らかく甘みも多くとってもおいしいです。

キャベツの歴史は大変古く、ギリシャ時代には薬として用いられ、日本には江戸時代に入ってきたと言われています。栄養面では、ビタミンCが大きな葉1枚で1日の必要量の70%を摂取することができます。他にもビタミンUが含まれ、通称キャベジンと呼ばれ、抗がん作用があり胃腸・十二指腸・十二指腸がんの予防や治療に効果があります。野菜は1日に350g以上食べることが生活習慣病予防につながります。生で食べるより火を通してカサを減らしておいしく食べる工夫をしてみてください。



▽受付期間…5月16日(月)～6月3日(金)

詳細は、県人事委員会事務局のホームページ(<http://www.pref.okayama.jp/syoku/yoku/jinji/jinji-3.htm>)をご覧ください。か、同事務局(☎086-226-7561)へお問い合わせください。

税務職員採用試験受験者

- ▽受験資格…昭和60年4月2日～昭和63年4月1日生まれの人
- ▽試験内容…高校卒業程度
- ▽申込期間…6月21日(火)～6月28日(消印有効)
- ▽申込先…採用希望地を所轄する人事院地方事務局(所)
- ▽1次試験日…9月4日(日)
- 問い合わせ 広島国税局人事第2課試験研修係(☎082-221-9211)

文化振興基金の助成事業を募集します

市では、高梁地域局管内を対象に平成17年度の文化振興基金助成事業を募集しています。この基金は、市民文化の振興を目的としています。対象事

業は、①歴史的文化的の調査・保護②文化の普及・顕彰③文化の交流・研修④優秀芸術の誘致・募集⑤文化施設の整備などです。

■問い合わせ 教育委員会高梁分室(☎020288)



高梁市体育協会会長杯 硬式テニス大会

- ▽日時…6月5日(日)、9時30分開会
- ▽会場…神原スポーツ公園
- ▽対象…どなたでも(ただし県テニス協会のBクラス以下の人)
- ▽部門…男子ダブルス、女子ダブルス
- ▽申し込み…5月30日(月)までに事務局へ
- ▽参加費…1ペア2000円
- 申し込み 高梁市体育協会事務局(☎020288)

備北地域婦人バドミントン交流会

- ▽日時…6月12日(日)、9時開会
- ▽会場…市民体育館

▽対象…高梁市、新見市、加賀郡に在住、勤務、通学する15歳以上の男女

▽部門…女子ダブルス、ミックダブルス(ただし、2人のうち1名は30歳以上の女性を含むこと)

▽申し込み…6月1日(火)までに事務局へ

▽参加費…1人1種目800円(大学生600円、高校生400円)

■申し込み 高梁市体育協会事務局(☎020288)

高梁市体育協会会長杯 卓球大会

- ▽日時…6月19日(日)、8時30分開会
- ▽会場…市民体育館
- ▽対象…どなたでも
- ▽部門…団体戦(男子・女子)、個人戦(男子・女子・シニア)
- ▽申込締切…6月10日(金)までに事務局へ
- ▽参加費…団体1000円、個人500円(高校生・中学生300円)
- 申し込み 高梁市体育協会事務局(☎020288)

市民のみなさんへ

新緑の美しい季節となり木々の緑が競い合つて山を飾り、風にゆられて陽の光に映える姿は目にまぶしいほどです。

さて先般4月28日、成羽町ラ・フォーレ吹屋を会場に、岡山県市長会議を開催しました。平成の大合併により開催日の4日前に就任された市長さんも当日出席いただき、14人の市長が本市で初めて勢ぞろいしたわけです。

14市には県民の約89%の人が住んでいます。国県に対する要望もさまざまですが、意識を新たに積極的に国や県に意見していかなければなりません。国へは「都市自治の確立」など10件を、県へは「市町村への権限委譲」など8件を要望いたしました。し会議を終りました。また、4月18日から5月11日の間、市内17会場で行った懇談会を開きました。市政運



営についてお話をさせていただいた後、今年度予算の概要の説明を行い、続いて、皆さまとの懇談をさせていただきました。市道や生活環境の整備、交通手段の確保、農業振興、過疎、子育て支援など多くのご意見・ご提言をいただきました。

今年度は、今後の高梁市の在り方を計画していく年で、計画元年と位置付けております。お聴きしましたことは、新しい高梁市の施策の柱となる総合計画や防災計画、農業振興計画に生かしていくことといたしております。

皆さまのご理解、ご協力をよろしく願います。
高梁市長 秋岡 毅