

**ETC**

走ってポイントを貯めよう！

サービス内容のお問い合わせ・お申込みは  
<http://www.smile-etc.jp/>**ETC時間帯割引**

※高速自動車国道以外の有料道路は対象外です

**深夜割引**  
**30%OFF**

●全国の高速道路で深夜時間帯(0~4時)を3割引

**通勤割引**  
**50%OFF**

●朝夕の通勤時間帯(6~9時、17~20時)を5割引(東京・大阪近郊の大都市近郊区間を除く) ●100km以内の区間に限る ●午前・午後、それぞれ最初の一回に限る

この夏はETCで  
出かせませんか？

メッセー「  
▽休館日：9月5日(月) 20日(火)、26日(月)  
▽入館料：200円(65歳以上・中学生以下無料)  
■問い合わせ 同館 08-1272-1114(9)

**ゴミのノーポイ運動**  
**ポスター募集**

高梁地域まちづくり推進委員会では、「ゴミのノーポイ運動」のポスターを次のとおり募集します。

**募集**

■問い合わせ 健康増進課 健康増進第1係 0263-240263  
または各地域局住民福祉課

**日本脳炎予防接種 第3期の廃止について**

平成17年7月29日から日本脳炎予防接種のうち有効性が低いと評価されている第3期の予防接種が廃止となりました。

※日本脳炎予防接種第3期とは、対象年齢14・15歳で受ける予防接種です。なお、第1期および第2期は、従来どおり実施します。

■問い合わせ JH中国支社  
0822-1214111(平日9時~18時) ホームページ  
<http://www.jhnet.go.jp/chugoku/>

**子育て支援センター 9月の催し****保育サロン**

◇3日(土)9時30分~11時

●手づくりおもちゃで遊ぼう

廃材や身近にあるものを利用しておもちゃを作り、みんなで楽しく遊びましょう。

◇10日(土)9時30分~11時

●サロン講座

子育ての悩みや聞きたいこと・知りたいこと等井戸端会議をとおして皆さんで語り合ってみませんか。

◇17日(土)9時30分~11時

●三輪車・コンビカーで遊ぼう

屋外で体を動かして楽しく遊び、友だちとの関わりを通して順番やルールを学びましょう。

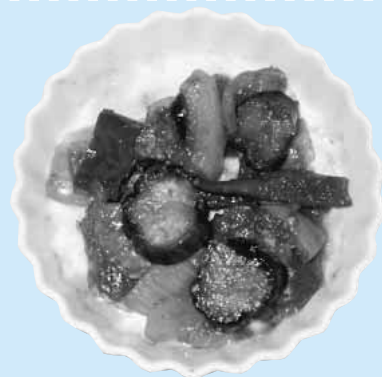
■問い合わせ 子育て支援センター 02450-2450, または高梁保育園 02423-2423

**ヘルシーレシピ**

8月

**豚肉と夏野菜のトマトソースかけ**

材料 (1人分)	作り方
豚肉もも肉薄切り 40g ナス .....40g ピーマン .....20g オクラ .....1本 油 .....小さじ1/2	①トマトソースを作る。 完熟トマトは湯むきをし、皮を取り除く。1センチかくに切っておく。玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにする。 厚手のなべにオリーブオイル熱して、玉ねぎ、ニンニクを透き通るまで炒める。トマトを入れ弱火で30分煮こむ。コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。 ②ナスはへたを取り除いて縦半分になり、薄切りにする。ピーマンはへたを除き輪切りにする。 ③フライパンを熱し、油をひき、ナスとピーマンを炒め、トマトソースと斜め切りにしたオクラを加えてさっと煮て、塩コショウで味を調える。 ④たっぷりの湯をわかし、豚肉をしゃぶしゃぶにするように火を通し、ざるにあげる。 ⑤皿に豚肉を広げ、③のトマトソースをかける。
トマトソース	
完熟トマト 100g	
玉ねぎ .....40g	
ニンニク .....2g	
オリーブオイル 小さじ1/2	
コンソメ .....2g	
塩、コショウ	



トマトの赤い色は、リコピンという色素でがんを防ぐ効果があるともいわれています。トマトは完熟したものを生で食べるのが栄養的には一番効果的ですが、豊富なこの時期には、煮込み料理やソースとして活用すると口当たりもよく他の食品との相乗作用で多彩な効果が得られます。ソースはスパゲティーや蒸し魚にかけてもおいしい食べられます。

栄養価 (1人分) エネルギー...144Kcal たんぱく質...10.9g 脂質...5.8g カルシウム...32mg 食塩...0.9g

□ 推進に関するもの

※たばこ、空き缶、その他ゴミ等を投げ捨てない。またゴミ拾い、清掃等に関する表示をすること。

▽対象：高梁地域（高梁小学校区）の市民

▽画材：画用紙八つ切り、または四つ切りサイズ

▽募集期間：9月3日(土)必着

▽応募方法：高梁地域まちづくり推進委員会事務局へ郵送または持参

▽著作権：作品の著作権は主催者に帰属します

▽その他：応募作品は、9月10日(土)～11日(日)、文化交流館市民ギャラリーに展示します

■問い合わせ 高梁地域まちづくり推進委員会（文化交流館内 ☎0180）

## 防衛庁からのお知らせ

防衛庁では平成17年度採用予定の2等陸・海・空士の募集を行っています。

▽募集資格：18歳以上27歳未満の男女

▽受付期間：男子10月採用（海・空要員） 9月1日(木)ま

で、男子3・4月採用 9月27日(火)まで、女子 8月1日(月)～9月8日(木)まで

▽試験日：男子10月採用 9月2日(金)、男子3・4月採用 9月28日(木)～29日(木)、女子 9月25日(月)～26日(月)

▽合格発表：男子10月採用 採用試験日よりおおむね1ヵ月、男子3・4月採用 11月下旬

女子 11月18日(金)

\*詳しい資料等をご希望の人やその他の募集、ご不明な点があれば問い合わせください。

■問い合わせ 自衛隊高梁募集事務所 ☎2314

URL: <http://www.15.ocn.ne.jp/~taka23/>

## 市営住宅入居者

▽肉谷住宅（高倉町田井）：3LDK・1戸、2LDK・1戸・19800円～39200円

▽天神ヶ丘住宅（成羽町成羽）：3DK・1戸・4500円

▽7500円

▽星原第2住宅（成羽町星原）：3DK・1戸・14700円  
24300円

▽ファミリーハイツ星原（成羽町星原）：3LDK・1戸・43000円（定額）

▽県営住宅高梁団地（落合町阿部）：3LDK・1戸・17000円～19400円

※入居条件については、お問い合わせください。

■問い合わせ 都市整備課住宅係 ☎0237



## スポーツ

### 伯備沿線ソフトテニス大会

▽日時：9月4日(日) 9時開会

▽会場：神原スポーツ公園

▽部門：一般男子の部（45歳未満の男子・高校生男子を含む）、壮年一部（45歳以上65歳未満の男子・45歳未満女子・高校生女子は除く）、壮年二部（65歳以上男子、45歳以上女子、高校生女子を含む）

▽申し込み：所定の申込用紙で8月27日(土)までに事務局へ

▽参加費：1チーム1000円

■事務局 高梁庭球協会 後藤幸雄さん ☎7163

## 市民の

## みなさんへ

暦の上では立秋も過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは元気なもので真っ黒に日焼けした姿をよく見かけます。高梁の豊かな自然の中で思い出深い夏休みを過ごしていることでしょうか。

さて、去る8月1日東京全日空ホテルにおいて本市出身者などゆかりのある財界の6名の方を「高梁市市政アドバイザー」として委嘱し、「東京・高梁市政懇談会」を開催いたしました。

早速、懇談会では「豊かな歴史と文化を掘り起こすことと高梁らしさが表れる」、「大学で特色あるスポーツを振興してみてもは」などのご意見を賜りました。

産業の活性化は新しいまちづくりには欠かせないことであるが、そのためにいろいろな施策を考えているところではありますが、市外

からの広い視点で本市を見据えていただき、ご助言やご提言を頂戴することは必要なことだと考えております。今後とも継続して開催してまいります。

8月3日から9日までの日程で、国際理解と友好親善を図ることを目的として、本市と国際姉妹都市であるアメリカ合衆国オハイオ州トリイ市へ、市内の中学生18名と引率者4名を派遣しました。生徒たちにとって言葉も環境も違う国での貴重な体験は、これからの人生にきつと役立つものと確信いたしております。

また、この夏は、いろいろなイベントが開かれ、合併後のわがまちの催しとして賑わい、皆さまの連帯感・地域を思う熱い心が伝わってまいりました。企画、運営等に携わられました皆さまに感謝申し上げます。

今後とも地域に誇りを持つ一人ひとりがいきいきと活躍するまちを目指していきたいと考えております。

高梁市長 秋岡 毅