

●●●●● 最低賃金のお知らせ ●●●●●

最低賃金 (H17.10.1より)	時間額
岡山県最低賃金	644円
産業別最低賃金 (岡山県内) (H17.12.10より)	時間額
耐火物製造業	759円
鉄鋼業 (銑鉄鋳物製造業を除く)	768円
農業用機械、繊維機械等	752円
電気機械器具、情報通信機械器具等	687円
自動車・同附属品製造業	743円
船舶製造、船用機関製造業	768円
各種商品小売業	707円

次の賃金は、最低賃金に算入されません

- ①通勤手当・家族手当等
- ②時間外手当等
- ③臨時に支払われる賃金
- ④1カ月を超える期間ごとに支払われる賃金

■問い合わせ 岡山労働局 (TEL086-225-2014)  
新見労働基準監督署 (TEL0867-72-1136)

■問い合わせ 備中国地域づくり交流会事務局(高梁地域づくり交流会) (TEL2091)

**岡山いのちの電話 相談員養成講座受講者**

いのちの電話は、さまざまな悩み、心の危機に直面しながら、身近に相談できる相手がなく、孤独の中にいる人たちのために、訓練を受けたボランティアが、電話を通して良き相談相手になっていこうとする市民による奉仕活動です。

▽募集定員：40人  
▽募集資格：原則として満23歳～65歳ぐらいの男女でこの電話の趣旨に賛同し活動に積極的に参加できる人  
▽受講期間：4月～来年3月までの間の全31回  
▽受講料：5万円  
▽申込手続：所定の申込用紙に記入し、「受講動機」「私の生い立ちと今の自分」と題する作文等を添えて申し込む  
▽申込期限：3月5日(日)

■問い合わせ 同電話協会事務局 (TEL086-245-1434)

**電気通信サービスマスター**

総務省では、電気通信サービスに関する利用者のご意見やご要望を幅広くお聞かせいただき、今後の電気通信行政に反映させるため、平成18年度電気通信サービスマスターを募集します。

▽応募資格：電話、インターネット等の電気通信サービスに関心がある満20歳以上の人で規定する活動を行うことができる人

▽活動内容：①総務省が実施するアンケート調査②各地域で開催するモニター会議(年1回開催予定)への出席  
▽委託期間：4月1日～来年3月末まで

▽募集人員：中国地方で100人(全国で1000人程度)  
▽応募方法：はがき、またはファックス、メールで「住所・氏名・電話番号・メールアドレス(お持ちの人のみ)・年齢・性別・職業・応募の動機・募集を知った媒体」を明記し応募  
▽募集期間：2月20日(月)まで(当日消印有効)

※各種の活動を行っていたいたモニターには、規定の謝金をお支払いします。

■応募・問い合わせ 〒730-1879 広島市中区東白島町19-36 中国総合通信局 情報通信部電気通信事業課 (TEL082-222-3377)

**スポーツ**

**第20回備北地域バドミントン大会**

▽日時：2月19日(日) 8時30分開会  
▽会場：市民体育館  
▽対象：高梁市、新見市、加賀郡内に在住、もしくは通勤、通学している人で大会当日満15歳以上の人  
▽部門：男女復各A・B・C級、混合復  
▽申し込み：2月8日(水)までに事務局へ  
▽参加費：1人1種目600円(大学生500円、高校生300円)

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL20288)

「備中高梁ウォーク」参加者

備中国地域づくり団体、NPO法人等団体、個人相互が互いに交流・連携を図りながらそれぞれ、地域づくりに取り組みることにより、地域全体の活性化を図る

うと「備中国地域づくり交流会」を立ち上げました。その第1回のイベントとして「備中高梁ウォーク」を開催します。

▽日時：3月5日(日) 10時～14時  
▽集合場所：高梁総合福祉センター前

不登校ぎみの生徒や基礎学

習を望む生徒が、ゆったりと

学習できる昼間定時制(修業

3年以上)の高校です。

▽募集定員：普通科40人

▽出願期間：2月22日(水)～24

日(金)の9時～17時(24日は正

午まで)

※郵送による出願について

は、23日(水)17時までに同校へ

必着したものに限りです。

▽合格発表：3月17日(金)以降

■問い合わせ 同校 ㊟②92

004)

### 「新春特別講座」参加者

▽日時：1月21日(土)および28

日(土)、13時30分～15時

▽場所：石火矢町 武家屋

敷・旧埴原家

▽対象：市民30人

▽講師：吉備国際大学教授

白井洋輔さん

▽演題：21日(土)「建築文化に

学ぶもの」、28日(土)「サルから

人へ」

※参加費無料。定員になり次

第締め切ります。

■申し込み、問い合わせ(㈫)高

梁市観光協会(㊟②0461)



### 2月の催し

## 子育て支援センター

保育サロン

◇日時 4日(土) 9:30～11:00

◇場所 高梁保育園

#### ●ボール遊びをしよう

子どもはボールが大好きです。ボールを転がしたり、投げたり、並べたり、親子でいろいろな遊びを楽しみたいと思います。

◇日時 18日(土) 9:30～11:00

◇場所 高梁保育園

#### ●おひなさま作りをしよう

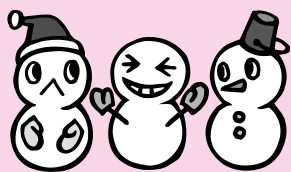
もうすぐひな祭りです。子どもの健やかな成長を願って親子でかわいいおひなさまを作りましょう。

#### ■問い合わせ■

子育て支援センター ㊟②2450

または、高梁保育園 ㊟②2423

## 高梁子どものつどい2006



子どもは風の子。  
大人だって昔は子ども。  
だからみんなであそぼ！  
北風にあそぼ！

◇日時 2月18日(土) 13:30～15:30

◇場所 市民体育館

◇対象 市内の小学生(定員60人程度)

◇参加費 100円(保険料等)

◇締切 2月8日(水)

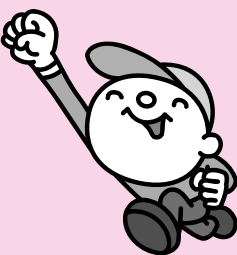
※寒さを吹き飛ばし、楽しく遊びます。  
(体育館シューズ持参)

#### ■申し込み・問い合わせ

教育委員会高梁分室内

「なんでも体験団」事務局

㊟②0286



## ヘルシーレシピ

1月

### ほうれん草のお浸しおろしあえ

材料(1人分)	作り方
ホウレンソウ ……………60g	①ホウレンソウは塩を入れた熱湯でゆで、水にさらし水気を絞って3cmの長さに切る。
桜エビ ……………3g	
ダイコン ……………50g	②ダイコンはおろしダイコンにし、軽く水気を絞る。
④ めんつゆ …大さじ1/2 水…大さじ1	
	③④の1/3の量と、①と桜エビをあえて器に盛り、残りの④をかける。



ホウレンソウがおいしい時期です。ホウレンソウは、β-カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウムが豊富な緑黄色野菜の代表選手です。桜エビもカルシウムが豊富で、ダイコンおろしを加えることで消化が良く、また味もまろやかになります。年末、年始に食べすぎて疲れた胃を休めるのに1品加えてみてはいかがでしょうか？

栄養価(1人分) エネルギー…37Kcal たんぱく質…3.7g 脂質…0.4g カルシウム…102mg 鉄…1.5mg 食塩…2.2g