

■問い合わせ 勤労青少年ホ
ーム (TEL) 22-1880

講座名	開催日	講師
茶道 (裏千家)	毎週水曜日	難波 宗美さん
華道 (池の坊)	第2・4木曜日	野瀬 瑞華さん
ペン習字	第2・4土曜日	難波 弧舟さん
初級英会話	第2・4火曜日	アダム・スチュアートさん
ギターサークル	第2・4土曜日	代赅 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
エアロビックサークル	第2・4金曜日	柳瀬 結花さん

か。☑
▽受講資格…市内へ在住または通勤している35歳位までの勤労青少年(その他の人も相談に応じます)
時間は、講座によって異なりますので問い合わせください。

▽日時…毎月第1土曜日9時30分～11時30分
▽講師…赤羽学さん
▽年会費…1000円
▽ストーリーテリング講座
▽内容…日本の昔話や童話などを身に付け、子どもたちに語りかけることのできる人材を養成します。
▽日時…毎月第2土曜日、13時30分から
▽講師…森元喜美江さん

市立図書館講座受講生 古典文学講座

▽内容…「土佐日記」の解釈
▽日時…毎月第1土曜日9時30分～11時30分
▽講師…赤羽学さん
▽年会費…1000円
▽ストーリーテリング講座
▽内容…日本の昔話や童話などを身に付け、子どもたちに語りかけることのできる人材を養成します。
▽日時…毎月第2土曜日、13時30分から
▽講師…森元喜美江さん

高梁市史を読む会

☑

4月の催し

子育て支援センター

保育サロン

◇日時 8日(土) 9時30分～11時

◇場所 高梁保育園

●おもちゃで遊ぼう

保育サロンには、お家にはないおもちゃがたくさんあります。

友だちと一緒にいろいろなおもちゃで遊びましょう。

◇日時 15日(土) 9時30分～11時

◇場所 高梁保育園

●戸外で遊ぼう

春の陽気で、きれいな花が咲く季節です。ブランコ・すべり台・ちびっこランド・砂場など好きな遊具で友だちと仲良く遊びましょう。

■問い合わせ■

子育て支援センター ☎2423

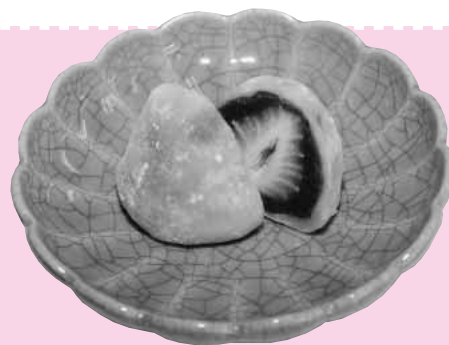
または、高梁保育園 ☎2450

ヘルシーレシピ

3月

いちご大福

材料 (15個分)	作り方
白玉粉 ……150g	① いちごを洗い、水気を拭き取りあんこで包む。 ② 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れ、ツブがなくなるまでよく混ぜ合せ、ふたをして電子レンジに3分かける。一度取りだし、しゃもじで軽く混ぜ、もう一度3分間レンジにかける。液状がなくなり、透明感が出れば出来上がり。 ③ レンジのワット数により、時間が異なるので、餅の透明度を確認して分数を調節する。 ④ バットの上に片栗粉をひき、②の餅を広げ、15等分に分ける。①のあんこを餅で包んででき上がり。
砂糖 ……75g	
水 ……200cc	
こしあん ……500g	
いちご (M) ……15粒	
片栗粉 ……50g	



ポイント

いちごはレモン同様にビタミンCを多く含みます。ビタミンCにはコラーゲンの生成を促したり、免疫力を高めたり、また、鉄の吸収を助ける作用もあります。大ぶりの粒なら、5個位で成人の一日あたりの必要量を取ることが出来ます。

ビタミンCは水溶性です。へたを取ってから水洗いすると、へたの部分からビタミンCが流れ出るので、へたを取らずにさっと水洗いしてください。

この大福は電子レンジで簡単に出来ます。手作りのいちご大福を楽しんでください。中の果物をかえるとまた、違った風味になりますよ。

栄養価 (1個分) エネルギー…126Kcal たんぱく質…4.1g 脂質…0.3g カルシウム…13mg 鉄…1.1mg

☑ 時30分から

※場所はいずれも中央図書館

■問い合わせ 同図書館 (TEL 2912)

2912)

「おかやまアダプト」参加者

私たちの身近な道路や河川が紙くずや空き缶などで汚れていませんか。そんな地域から「ゴミをなくしたい」「草刈や花壇の手入れをしてきれいな町づくりをしたい」というグループ等を募集します。

活動団体として認定を受ければ、道路や河川の一定区間を、活動団体の皆さんが事業の主役として清掃美化し、美しい町づくりに協力していただきます。

▽募集期間：3月下旬から4月中旬まで

▽応募要件：道路の場合は500m以上（うち県管理の国道・県道がおおむね半分以上）を年4回以上、河川の場合は200m以上（県管理）を年2回以上清掃美化できる地域の自治会や学校、企業など

■問い合わせ 建設課管理係

(TEL 20232)、各地域局地域整備課および備中県民局高

梁支局地域建設室維持管理課

(TEL 212855)



スポーツ

市長・議長・教育長杯ソフボール大会

▽日時：4月9日(日) 8時30分開会

▽会場：高梁運動公園

▽対象：高梁市ソフボール連盟登録チーム（登録については事務局まで）

▽申し込み：4月5日(水)までに事務局へ

▽参加費：1チーム5000円

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL 20288)

備北1市1郡バドミントン大会

▽日時：4月16日(日) 8時30分開会

▽会場：市民体育館

▽対象：備北1市1郡（高梁市、吉備中央町）内に在住もし

くは通勤、通学している人で、大会当日満15歳以上の男女

▽部門：男子複A〜C級、女子複A〜C級、混合複（詳細は事務局まで）

▽申し込み：4月5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 (TEL 20288)

高梁市体育協会会長杯ソフテニス大会

▽日時：4月23日(日)9時開会

▽会場：高梁運動公園

▽対象：高梁市およびその隣地区の高校生以上男女

▽部門：第1部「男子高校生、一般」、第2部「男子45歳〜64歳、女子44歳まで」、第3部「男子65歳〜、女子45歳〜高校生」

▽申し込み：4月17日(月)までに事務局へ

▽参加費：1ペア1000円

■問い合わせ 高梁庭球協会松本厚子さん (TEL 227312)

市民のみなさんへ

吉備高原の木々の芽も膨らみはじめ、春の訪れを感じる季節となりました。各学校では卒業式のシーズンです。ご卒業されました皆さまに心からお喜びを申し上げます。

3月1日には、高梁工業高校と川上農業高校、4日は成羽高校で卒業式とともに閉校式が行われました。生徒数の減少などによる高等学校の統廃合が避けられず、3月31日をもって校史を閉じることとなりました。地域・同窓生の皆さまにとりましては、何物にも替え難い寂しさであり、断腸の思いであると存じます。

しかしながら、この長きにわたり築かれてきた輝かしい歴史・伝統は決して絶えることなく、皆さまの心の中に生き続けるものと確信しております。

現在、市議会において平成18年度当初予算案並びに係諸議案のご審議をお願いいたしております。

新しい高梁市が充足して早や1年5カ月が経過いたしました。平成17年度は、高梁市の姿・行政の在り方を模索する計画の年と位置付け、それぞれ事業の調査・研究を行ってきました。検討中のものにつぎましては引き続き取り組んでまいります。

さて、3年目にあたる平成18年度は、「実行元年」であると決意を新たにいたしております。本市特有の大切な資源を生かして、あらゆる分野において、活発な交流を促進し、新たな創造を生みだす「交流・創造都市 たかはし」を都市像に掲げました。

この交流・創造を基本として、総合的な地域福祉の充実、生活環境基盤・都市基盤の整備、安全対策をはじめ産業の活性化など行政課題に全力で取り組んでまいります。

将来に希望がもて、これからも安心して暮らしたい。住み続けたいと思っていただけ、高梁らしいまちづくりを市民皆さまとともに目指してまいります。ご理解ご協力をお願いいたします。

高梁市長 秋岡 毅