

広報

# たかはし

# 2月

Vol.125



# 高梁

題字 山田方谷自筆書状より

## 高梁市の宝物を取ったぞ

### 高梁じまん手作りかるた取り大会



高梁市発足10周年記念ロゴ



広報

たかはし

2

平成 27 年(2015) Vol. 125

— 目次 — Contents

- 2 新しい高梁の顔に  
駅複合施設の運営方針で基本合意書締結
- 6 平成 27 年高梁市成人祝賀式
- 8 社会保障・税番号制度が始まります
- 9 行政情報 / 3月は自殺対策強化月間ほか
- 10 行政情報 / 小河原障害福祉顕彰ほか
- 12 消防功労者表彰
- 14 栄光をたたえます
- 15 暮らしの情報 / 子育て支援情報
- 16 暮らしの情報 / 生活支援情報
- 18 情報プラス
- 20 検診情報・ヘルシーレシピ
- 21 イベント情報ほか
- 22 成羽病院通信・学園だより
- 23 図書館だより
- 24 市民のページ
- 26 まちの出来事
- 28 三沢厚彦 ANIMALS 2015 in 成羽  
・編集後記

— 表紙 — Cover

遊びながら市内の観光地や特産品、文化を知ってもらおうと、高梁地域まちづくり推進委員会が作った「高梁じまん手作りかるた」。1月22日、高梁幼稚園で園児がかるた取りを楽しみました。

— 人口 — Population

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	32,862	-95
男性	15,679	-46
女性	17,183	-49
世帯数	14,706	-29

(平成 27 年 1 月末現在・外国人含む)



新

しい高梁の顔に

駅複合施設を魅力がある空間にするために、カルチャア・コンビニエンス・クラブと基本合意書を締結

▶ 施設正面からのイメージ



1月23日、高梁の新しい顔となる駅複合施設の内装デザインや完成後の施設管理・運営方針を決定するため、東京都渋谷区に本社のあるカルチャ・コンビニエンス・クラブ(株)執行役員・図書館カンパニー長の高橋聡氏と近藤隆則市長が、高梁国際ホテルで基本合意書を締結しました。

複合施設は、4階建て延べ床面積が約3500平方メートルで、2階の一部と3、4階が図書館(1890平方メートル)となります。1階はバスターミナルで、2階には、駅の待合スペースと観光案内などのコーナーを設置し、子どもからお年寄りまでが、学習や交流に活用できる環境を整備します。人が集い楽しめる空間を提供することで、街ににぎわいを創出していきます。オープンは平成28年12月の予定です。

■問い合わせ 事業調整課事業調整係 ☎21・0286



▶基本合意書締結後に握手を交わす、高橋聡カルチャ・コンビニエンス・クラブ(株)執行役員・図書館カンパニー長(右)と近藤隆則市長

### ▼ 複合施設内部のイメージ図 ▲



### ▼ 施設北側からのイメージ



# 2f



## 々でにぎわう待合カフェ



### Book & Cafe

飲み物を楽しみながら本を読む



何時間でも滞在できる —  
充実した蔵書数と座席数 —  
観光案内と地域物産販売 —



2階はオーブンテラスで、新しい備中高梁駅の改札とつながった、駅の待合スペースとなります。オーブンテラスでは、フリーマーケットやイベントなどを開催することもできます。

施設に入ると、カフェカウントーがあります。館内には、新聞や雑誌などを自由に閲覧できるスペース、市街地を眺めながら読書できるスペースを配置。飲み物を楽しみながら、本や雑誌を読むことができます。電車やバスの発車時刻までゆっくりと過ごすことや、到着後にくつろぎの時間を持つことができます。

観光案内や特産品販売などのコーナーも設置予定で、多くの人が集まる、にぎわいの空間となります。

なお、1階はバスセンターとターミナルになり、一部をテナントとして利用する予定です。

# 3f

# 本

## に囲まれ学びが風景になる



3階は一般図書や歴史図書の開架<sup>(※1)</sup>スペース。学習できるエリアと多目的ルームを配置します。今まで開架<sup>(※2)</sup>書庫にあった蔵書をできるだけ開架させることで、空間デザインの一部として利用します。座席数も充実させ、Wi-Fiなどのインターネット環境を整備し、学校帰りの学生たちが気軽に立ち寄って、学習できる環境を整えます。

来館者がスムーズに本を探ることができるように、検索用のiPad<sup>アイパッド</sup>を用意。本の自動貸出機も設置し、利用しやすくなります。

多目的ルームは、ボランティア活動に利用できます。また、本の著者や著名人を招いての講演会、市民ワークショップに活用できます。

<sup>(※1)</sup> 図書館利用者が直接書架から資料を取り出すことができる方式

<sup>(※2)</sup> 図書館利用者が読みたい本や資料を請求して書庫から取り出してもらう方式

# 4f

# 天

## 空の子ども部屋



4階は児童図書の開架スペースと読み聞かせ部屋を備えたキッズスペースです。子どもたちが遊びながら学べる、のびのびと過ごせる空間を演出。読み聞かせボランティアと協力して、幼少時から本に親しめる環境を整えます。

このフロアには市街地を眺望できるテラスを設け、小規模なイベントなども開催できるようになります。



平成 27 年 高梁市  
**成人祝賀式**  
 (1月11日 総合文化会館)

新成人 282 人が参加し、大人としての責任と自覚を誓いました。

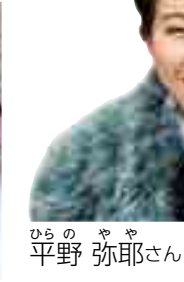
式典に続きアトラクションを楽しみ、久しぶりに会った友人たちと貴重な時間を過ごしていました。



▲ 平成 27 年高梁市成人祝賀式実行委員会の皆さん

実行委員になったのは、「何かに全力で取り組みたい！ 成人式を企画・運営をすることで、生まれ育った高梁に恩返しができる」と思ったからです。近年、少子高齢化が急速に進行しています。若者が働ける場所と定住しやすい環境をつくり、街の活性化につながることを高梁市に期待します。成人を迎えましたが、仕事でも私生活でもまだまだ支えられてばかりです。少しずつ、周りを支えられる大人を目指します。 実行委員長・坂本 裕紀さん



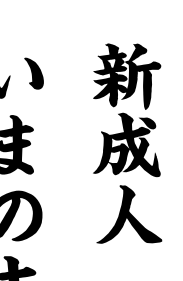


# 心昇成

ひらの やや  
平野 弥耶さん(川上町下大竹)

ふくだ ゆうき  
福田 祐己さん(弓之町)

さきおか みき  
崎岡 巳起さん(松原町神原)



# 進 資

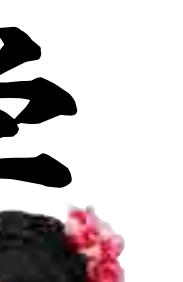
新成人

いまのキモチを

一文字に

べつしよ よしのり  
別所 良紀さん(成羽町成羽)

ふくい ひさお  
福井 久夫さん(有漢町有漢)

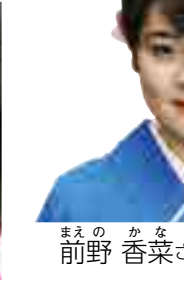


# 学 笑 感

まえの かな  
前野 香菜さん(上谷町)

おおやしきさとる  
大屋敷 悟さん(落合町阿部)

かわかみ さよ  
川上 紗代さん(備中町長屋)



あなたにもマイナンバー

# 社会保障・税番号制度

が始まります

平成25年5月に、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が国会で成立しました。この法律に基づいて、市はシステム改修等の開始準備を進めています。

■問い合わせ 総務課情報統計係 ☎21・0209

## ◆マイナンバー制度について

マイナンバー制度は、住民票を有する全ての人に12桁の個人番号(以下「マイナンバー」)を付番することで、社会保障・税・災害対策の分野で皆さんの情報を正確に把握し、さまざまな場所に存在する情報が同一人の情報であることを確認するために導入される全国共通の社会基盤制度です。同時に、法人などにも13桁の法人番号が付番され、同様に利用されます。

制度全般に関するお問い合わせは、国のコールセンターをご利用ください。

☎0570-20-0178

(全国共通ナビダイヤル)

利用時間：午前9時30分～午後5時30分(※土・日曜日、祝日は利用できません)

## ◆マイナンバーの使い方

国の行政機関や地方公共団体などで、年金や医療保険・雇用保険の手続き、生活保護、児童手当その他福祉の給付、税の確定申告といった、法律や条例で定められた事務に限り、マイナンバーが利用されます。

10月から国民の皆さん、一人一人にマイナンバー(個人番号)が通知されます。

マイナンバーは、一生使うものです。大切にしてください。



マイナンバーキャラクター マイナちゃん

## ◆マイナンバー制度導入の効果

### ①市民の利便性の向上

(面倒な手続きが簡単に)

本人確認や所得などの情報が確認しやすくなるため、手続きに必要な証明書などの添付書類の省略や簡素化ができるようになり、申請時の負担が軽減されます。

### ②公平・公正な社会の実現

(給付金等の不正受給の防止)

所得や他の行政サービスの受給状況が把握しやすくなるため、負担を不当に免れたり、給付を不正に受けたりすることを防止し、本当に困っている人にきめ細やかな支援を行うことができます。

### ③行政の効率化

(手続きが正確で迅速に)

国の行政機関や地方公共団体などで、複数の業務の間での連携が進むことにより、照合・転記・入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。

## ◆開始時期

### ①平成27年10月

市から、皆さんのマイナンバーを記載した「通知カード」を、世帯単位で住民票の住所に郵送してお知らせします。

### ②平成28年1月から

社会保障・税・災害対策の行政手続きでマイナンバーの利用が全国一斉に開始されます。また、希望する人には、市から「個人番号カード」の交付を受けることができます。



《個人番号カード(イメージ)》

個人番号カードは、本人確認用の身分証明書として利用できるほか、e・Taxなどの各種電子申請を行うことができます。



健康づくり課からのお知らせ

「どうしたの?」「眠れてる?」

### 3月は自殺対策強化月間です

全国の自殺者数は毎年3万人前後にのぼり、この数は交通事故で亡くなる人の約6倍にも相当します。さらに、1人の自殺は周囲の5〜6人に影響を与えるといわれています。

ストレスの多い現代、うつ病などの心の病気は、誰でもかかる可能性があります。

「こころ」のサインをチェックして、早めに相談しましょう。

周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、「どうしたの?」「眠れてる?」と声を掛け、その人の話を聴いてあげてください。あなたのその一言で救われる人がいます。

そして、もし、あなた自身が悩んでいたら、一人で悩まず、まず相談をしてください。

■問い合わせ 健康づくり課母子保健係 ☎21・0228

「こころの体温計」をご利用ください。今の心の状態を携帯電話やパソコンで気軽にチェックしましょう。自分や家族の健康状態、産後うつ、アルコール依存なども簡単に確認できます。



パソコンからは

高梁市 こころの体温計

検索



携帯電話・スマートフォンからは

福祉課からのお知らせ

うつ病について学ぶ

### 第7回地域公開講座

あなたの身近な人がうつ病などで心が弱った時、どのように接したらよいでしょうか。あなたの周りに心配な人がいたら、どのように声をかけたらよいでしょうか。

今回の講座は、このようなテーマについて考えていきます。

◆日時：3月7日(土) 午後1時30分〜午後3時30分

◆場所：こころの医療たいようの丘ホスピタル(落合町阿部)

◆内容：「こころが弱ったとき〜周りの人はどうしたらいい?〜」

◆講師：こころの医療たいようの丘ホスピタル副院長・兒玉昌純さん／備北保健所新見支所保健師・孝忠トシさん

※参加は無料です(当日の参加も可能)。

■問い合わせ こころの医療たいようの丘ホスピタル地域医療連携室 ☎22・2217、FAX 22・7881

薪まきを販売しています

### 障害者就労支援事業

障害がある人の就労支援と、里山林整備で発生した木材資源の活用を図るため、福祉分野と林業分野が連携し、市内障害者就労施設に委託して、障害者による薪の作成事業を実施しています。

障害者就労施設では、薪ストーブやキャンプなど用途に合わせた薪の販売を行っています。お気軽にお問い合わせください。

◆販売事業所

・松山ワークセンター ☎22・7101

・ワークネットうかん ☎57・2555

■問い合わせ

福祉課障害福祉係 ☎21・0284



受賞者を紹介します

## 小河原障害福祉顕彰

「小河原障害福祉顕彰」は、障害者のスポーツ・芸術文化の分野において顕著な功績があった個人・団体を顕彰するものです。

平成26年度は、芸術文化分野で2人、スポーツ分野で1人が受賞しました。

### 芸術文化功労



村上 清夫さん  
(82歳・荒神町)



塩田 節夫さん  
(77歳・中井町西方)

### スポーツ功労



西 隆さん  
(79歳・落合町原田)

市民の皆さんの意見を募集します

## 障害者計画・障害福祉計画

「第2期高梁市障害者計画・第4期障害福祉計画(案)」の内容を公表し、市民の皆さんからの意見を募集します。

◆意見募集期間：2月16日(月)から3月8日(日)まで

◆閲覧方法：市ホームページからダウンロードするか、福祉課、各地域局で閲覧できます。

◆意見提出の方法：住所、氏名(団体名)、電話番号などを明記の上、次のいずれかの方法で提出してください。

- ① 直接提出(福祉課、各地域局地域振興課)
- ② 郵送(3月8日(日)必着)
- ③ ファクス
- ④ 電子申請(市ホームページ)



◆提出された意見の取り扱い

① 計画策定等の参考にします。

② 内容とそれに対する実施機関の考え方を後日公表します。ただし、住所・氏名の明記がないものや、誹謗中傷を内容とするものは除きます。なお、公表の際は、住所・氏名は公表しません。

③ 個々の意見に対して、個別の回答はしません。あらかじめご了承ください。

④ 賛否の結論だけの意見や趣旨が不明瞭な意見には、回答をお示しできない場合があります。

■問い合わせ・提出先 〒716-8501 「住所不要」高梁市役所福祉課障害福祉係 ☎21・0284、FAX 23・1433

農業委員会委員選挙人名簿

## 縦覧制度について

農業委員会委員の選挙人名簿について、登録漏れや選挙権のない人の登録等を予防し、選挙人名簿の正確を期するため、縦覧制度が設けられています。

選挙人名簿は、定時調整名簿(1月1日現在調)であるとともに、申告調整名簿(本人申告)となつていきます。

選挙人名簿登録は、国政選挙などの通常の選挙とは異なりますので、ご注意ください。

### ◆縦覧場所

高梁市選挙管理委員会事務局

### ◆縦覧期間

2月23日(月)～3月9日(月)  
(15日間)

■問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎21・0255

吉備川上ふれあい漫画美術館からのお知らせ

入賞者が決定しました

漫・賀・年賀状コンテスト2015

本年の干支「未(ひつじ)」をテーマに募集した「漫・賀・年賀状コンテスト2015」に全国から735点の力作が寄せられました。漫画家・南一平さんによる審査の結果、12点の作品が入賞に輝きました。

全応募作品の展示会を、3月8日(日)まで、吉備川上ふれあい漫画美術館で開催していますので、ぜひご覧ください。 ※年齢は応募時



▼漫・賀・大賞

戸田 博子さん (60歳・笠岡市)

(審査講評) 時事ネタと流行が組み合わせられた作品です。2014年を代表する2つと言ってもいいと思います。政治家と国民の対比がうまく表現されています。

▼漫・賀・準大賞

木下 佳威さん (45歳・奈良県)

(審査講評) いつもながらソツのない作品で、ベテランの味が出ています。絵の見せ方を十分に理解され、とても効果的に表現できていると思います。

▼優秀賞 (市内)



紙家 愛弥さん (14歳・成羽町下原)

▼優秀賞 (市外)



内田 巧さん (73歳・落合町原田)

- 風瀬 一人さん (61歳・愛知県)
- 高橋 和美さん (49歳・神奈川県)
- 杉山 咲良さん (14歳・勝央町)
- 亀山 悟さん (60歳・倉敷市)
- 岡村 実果さん (18歳・岡山市)
- 渡辺 ふみおさん (43歳・福岡県)
- 藤井 信哉さん (73歳・岡山市)
- 松田 まさるさん (78歳・千葉県)

警防課からのお知らせ

もしも!のときのための

上級救命講習会受講者募集

突然、家庭や職場、スポーツ中にけが人や急病人が発生したとき、あなたは救急車が到着するまでに何をしなければなりませんか?

消防本部では、このようなときの対応のために上級救命講習会を開催します。

講習内容は、呼吸や脈が止まったときの心肺蘇生法やAEDの取扱いまで救命処置全般についての学習をはじめ、擦り傷や切り傷などのけがに対する止血、捻挫や骨折の固定方法、熱中症など体温管理方法等、大人から子どもまでの応急処置全般について幅広く学習します。

- ◆日時：3月8日(日) 午前8時30分～午後5時30分
- ◆場所：高梁市消防本部
- ◆定員：20人程度(先着順)
- ◆問い合わせ 警防課 ☎21-0124 / 消防署 ☎21-0125

# 消防功労者表彰

1月18日に総合文化会館で市消防出初式が行われ、長年にわたり消防活動に尽力し、功績のあった消防団員などが表彰されました。被表彰者は次のとおりです(敬称略・かつこ内は所属)。

■問い合わせ 消防総務課消防団係 ☎21・0122



## 岡山県知事表彰

### 功労章

片山修一(団本部)

### 永年勤続功労章

加藤浩之、石田雄一(団本部)、加藤典男(吹屋)、赤木浩(消防本部)

### 優良消防団員章

福本喜典(川面)、赤木直樹(落合)、吉田克巳(有漢西)、西江正行(中)、内田元治(吹屋)、川上真吾、鷺尾芳通(手荘)

## 岡山県消防協会長表彰

### 功労章

西平勝年(成羽)、土谷智之(中)、村井一裕(手荘)、大田博信(大賀)、信木義治(高山)、西裕之(消防本部)

### 表彰章

浅野治之、大森唯史(津川)、山上満、加藤秀男(巨瀬)、東邦宏(松原)、溜谷潔昭(落合)、藤井哲彦(有漢中央)、岡田昌二(有漢東)、川月清志(成羽)、谷口弘志(手荘)、森本稔、山本明(大賀)、芳賀孝志(富家)、内田正利(湯野)、鈴木俊伸(中)、谷本洋之(吹屋)、鈴木初治郎(消防本部)

### 青年章

瀧田賢二(松原)、湯浅正毅(有漢東)、江草直也(平川)

## 精勤章

川月清志(成羽)、柴崎清二(高梁)、三村武、大森康志(巨瀬)、西康夫(中井)、松平勇(成羽)、江草秀幸(湯野)、上田幸司、難波清志、西秀樹(津川)、藤森政幸、吉藤佳津雄(巨瀬)、内藤一隆(中井)、森崎孝志、政森直人、江藤順一(松原)、平松修一、立森啓順、岡本年弘(落合)、山田誠(有漢西)、川上正典(有漢中央)、秋岡啓司、西林昌昭(成羽)、村上和久(成羽)、金島康成、池田哲(川上自)、大福康司(手荘)、武田敏郎(高山)、井上昌志(高梁)、川西純(川面)、山室喜男、森中正秀、難波陶吉(巨瀬)、太田井茂樹(中井)、信原哲郎(宇治)、信下恭二(松原)、三村諭司、藤村卓司(高倉)、吉岡康人(成羽自)、森上正行、杉本和己(成羽)、笹部啓介、川上敦宏(手荘)、石田雄一(大賀)、吉岡孝太郎(富家)、赤迫和之(湯野)

## 高梁市長表彰

### 功労章

伊達二郎、貝原尚(高梁)、矢田部秀樹(津川)、大森康志(巨瀬)、内藤一隆(中井)、大林稔(宇治)、東邦宏(松原)、齋藤正憲(落合)、山口教久、山縣始(有漢中央)、湯浅俊広(有漢



東)、池田哲(川上自)、田中秀吾、津森芳友(手荘)、藤本匡裕(大賀)、岡崎吉秀(富家)、長澤光男(湯野)

## 備中地区消防連絡協議会長表彰

### 表彰状

小山知志(津川)、石川正明(中井)、森宗正雄(玉川)、三村浩二(高倉)、松井秀樹(富家)、田村公二(湯野)、大府徳久(宇治)、難波誠(成羽自)、谷口弘志(手荘)、宮本善弘(消防本部)

### 特別表彰

(第61回県消防操法訓練大会入賞) 宇治分団

## 高梁市消防団長表彰

### 精勤章

小見山徹、米村彰太、田中秀治、西秀明、西山貴弘(高梁)、小野正貴、川上幸一、井上淳(津川)、佐藤富一、大月恵智(川面)、河原勤(巨瀬)、田中克志、宮本秀一、山口貴則、西村幸司(中井)、川上智生(玉川)、花崎映文、藤本幹人(宇治)、平松淳史(松原)、森元正樹、植田一成、西平周太、新田伸行、新村徳彦、西峯朋秀、住田和哉、富弥大樹(落合)、信清賢司、梶田宏之(有漢西)、秋葉浩司、西本純一、森岡隆行、松添光



宏、平岡卓、福井和夫、菱川拓也(有漢中央)、片山祐太(有漢東)、竹浪久雄、松田佑太、井上裕之(成羽自)、宮本亮、山本訓寿、佐藤章記、徳森陽紀、渡邊毅(成羽)、杉田一弥(中)、山室廣行、三原真吾、那須茂作、赤木隆俊、藤田竜也(手荘)、三宅辰訓、廣江宗一郎、岡浩平(大賀)、迫本昌臣(高山)、新倉泰弘、川上敬一、森繁賀章、原田清志(富家)、藤尾純也、谷本元臣(平川)、上草春幸、樋口勝康、土屋善嗣(湯野)、西井絹恵(団本部)

### 表彰状

(第61回県消防操法訓練大会出場団員)

### 小型ポンプ操法の部

平野誠、牧野直人、藤本幹人、森川辰也、小西三千雄(宇治)

### 永年勤続消防団員の配偶者

### または家族表彰

藤井良文(有漢町有漢)、難波早苗(成羽町成羽)、谷本日出美(成羽町坂本)、赤木久美子(成羽町吹屋)、藤森美智恵(成羽町吹屋)、赤木公巳(成羽町下原)、田邊邦栄(成羽町成羽)、加藤玉恵(川上町地頭)、川上正雄(川上町七地)、山本真智子(川上町仁賀)、三宅ハルミ(川上町下大竹)、日向鈴江(川上町下大竹)、土田千春(川上町上大竹)

## 誇りを胸に

# 男性・女性消防団員

## を募集しています

### ○消防団の活動内容

- ・住民への防火指導、巡回広報等の火災予防広報活動
- ・消火活動のほか、地震や風水害等の災害時の救助救出活動、避難誘導、搜索活動等
- ・各種警備活動

### ○入団資格

次の条件をいずれも満たしている人

- ①市内に居住するか勤務している人
- ②満18歳以上50歳未満の人
- ③地域防災への熱意があり健康な人

### ○主な処遇等

- ・条例に基づく報酬、報償費を支給します。
- ・公務災害補償、退職報償金、被服の貸与、表彰制度など



■問い合わせ 消防総務課消防団係 ☎ 21-0122

# 栄光をたたえます

## ■全日本高等学校女子サッカー選手権大会 高梁日新高等学校 (1月3日～11日・兵庫県)



「初の全国大会は、初戦敗退という結果になりましたが、良い経験になりました。そして、たくさんの応援をしてもらい、私たちの力になりました。全国の経験を活かし、後輩たちには次につなげてもらいたいです。応援ありがとうございました」と、キャプテンの石川鈴香さん。

- 小松 里弥さん
- 香川 なずなさん
- 吉川 美登さん
- 矢野 愛由花さん
- 坂田 風子さん
- 三宅 結子さん
- 石川 鈴香さん
- 宮武 穂香さん
- 宮田 伊織さん
- 逸見 桃子さん
- 岡村 栄里さん
- 宮本 果栄さん
- 塩田 満彩さん
- 網谷 咲耶香さん
- 松永 美空さん
- 森分 沙耶さん
- 榎村 かな子さん
- 影山 純花さん
- 石田 明日香さん
- 田辺 絢加さん
- 門田 伽菜さん
- 門脇 風沙さん
- 岡本 留奈さん
- 中田 弥玖さん

## ■全日本高等学校女子サッカー選手権大会 森迫 あやめさん (成羽町下原) (1月3日～11日・兵庫県)



「高校最後の試合は一回戦敗退でした。目標だった全国制覇は達成できなかったけれど、次の目標に向かって頑張ります」

岡山県作陽高等学校3年

## ■全日本バレーボール高等学校選手権大会 村田 晴彦君 (川面町) (1月5日～11日・東京都)



「2回目の春高バレー出場でしたが、初戦敗退でした。全国の舞台で勝ち抜くことは、とても難しいとあらためて感じました。先輩たちに感謝して、次は自分たちがいけるよう頑張っていきます」

## ■全国高等学校バスケットボール選抜優勝大会 吉田 涼馬君 (下町) (12月23日～29日・東京都)



「初戦を勝利で飾ることができ、とても良い経験となりました。今年は3年生となるので、さらなる高みを目指して頑張ります」

岡山工業高等学校2年

## ■文部科学大臣杯全日本大学対抗 ソフトテニス選手権大会 (8月5日～11日・熊本県)

### 吉備国際大学

- 村上 翔平さん
- 丸本 康貴さん
- 石井 健大さん
- 藤田 健輔さん
- 越智 奨太さん
- 岩瀬 禎宏さん

## ■全国高等学校 定時制通信制体育大会「卓球」

### 前田 和果穂さん (有漢町) (8月5日～7日・東京都) 宇治高等学校2年

## ■全国中学校柔道大会

### 渡邊 詩歩子さん (落合町近似) (8月22日～25日・愛媛県) 岡山理科大学附属中学校3年

### 大森 実乗さん (南町) 岡山理科大学附属中学校1年

市内に在住、または市内で活動し、文化やスポーツ活動の全国大会出場、それに準ずる成績を収めた個人・団体の情報があれば、お知らせください。

■問い合わせ 秘書政策課公聴広報係

☎21・0210

## 各種相談・教室 (3月)



### ◎親子で遊べる教室

内 容：親子体操、親子遊び

**親子体操教室** ※初回は申し込みが必要です

対 象：おおむね2歳～就学前の幼児

3月10日(火) 14:30～15:10 高梁保健センター

### ちびっこ広場

対 象：おおむね1歳～就学前の幼児

3月19日(木) 10:00～11:30 成羽健康管理センター

### あそびの広場

対 象：おおむね1歳～就学前の幼児

3月5日(木) 10:00～12:00 川上児童館

### ◎育児相談

内 容：身体測定、個別相談

持参品：母子健康手帳

対 象：0歳～就学前の幼児

3月5日(木) 9:45～10:00(受付) 川上児童館

3月13日(金) 10:00～11:00(受付) 有漢保健センター

3月19日(木) 10:00～10:30(受付) 成羽健康管理センター

### ◎ひよこ園(療育指導)

場 所：高梁保健センター(和室)

3月12日(木) 10:30～16:00

3月26日(木) 10:30～16:00

■問い合わせ・申し込み

健康づくり課母子保健係 ☎21-0228、各地域局

### ◎母子相談

月・火・木・金 9:00～16:00 子ども課相談室

■問い合わせ 子ども課子ども支援係 ☎21-0288

### ◎家庭児童相談

月・火・水・金 9:00～16:00 子ども課相談室

■問い合わせ 子ども課子ども支援係 ☎21-0288

### ◎教育相談

月～金 9:00～17:00 教育委員会相談室

■問い合わせ・電話相談 専用電話 ☎22-7867

### ◎子どもの心とからだの総合相談(要予約)

3月10日(火) 13:00～15:00(受付) 備北保健所

■問い合わせ・予約先 備北保健所備北保健課 ☎21-2835

### ◎思春期(ひきこもり)相談(要予約)

3月26日(木) 9:30～11:30(受付) 備北保健所

■問い合わせ・予約先 備北保健所備北保健課 ☎21-2836

## お知らせ 小児救急医療電話相談

子どもの夜間の急な発熱やけいれんなど、具合が悪くなった時の保護者の不安や、症状への対応方法などについて、当番小児科医、看護師が電話でご相談に応じ、受診する病院等の助言を受けられます。

◆相談日時【土・日曜日、祝日、年末年始】

午後6時～翌朝8時

【平日の月～金曜日】

午後7時～翌朝8時

◆電話番号 ☎#8000、☎086-272-9939

■問い合わせ 岡山県医療推進課 ☎086-226-7403

## ゆう・ゆうひろば (3月)

場所：子育て支援センター(順正高等看護福祉専門学校2号棟)

◎ゆう・ゆうタイム 10:00～11:30

月 日	あそび内容
3月6日(金)	絵を描こう
3月13日(金)	赤ちゃんタイム
3月20日(金)	春がきたよ
3月27日(金)	1年間の思い出

### ◎さてらいとひろば“ゆうゆう”

3月25日(水) 10:00～11:30 文化交流館

◎サロン 月～金曜日(祝日を除く) 10:00～16:00

◎家庭相談日 3月12日(木)、3月25日(水)

※保育士への相談やファミリーサポート事業の申し込み等は、午前8時30分～午後5時15分まで受け付けています。

■問い合わせ 子育て支援センター☎22-2450

子ども課子ども支援係☎21-0288

## 献血



右表のとおり献血を行いますので、ご協力をお願いします。

■問い合わせ 健康づくり課母子保健係 ☎ 21-0228

月 日	場所	受付時間
2月25日(水)	川上総合学習センター	9:30～11:00
	備中地域局	12:30～14:00
	成羽地域局	15:00～16:30
3月16日(月)	高梁総合福祉センター	9:30～11:30
		12:30～16:00

## 国民年金 国民年金保険料の割引のお知らせ

国民年金保険料の納付方法は、現金(納付書)納付・口座振替・クレジットカード納付があります。  
平成26年4月から「2年前納」制度が開始されています。(口座振替限定)

### ◆「前納」による割引

6カ月分(4月分～9月分、10月分～翌年3月分)、1年分・2年分(4月分～翌年3月分)をまとめて納付(前納)することにより、保険料が割引されます。なお、現金納付より口座振替による前納の方が割引額が高くなっています。

### ◆早割による割引(口座振替のみの取扱い)

当月保険料の口座振替日は、通常翌月末日ですが、当月末日に引き落とすことにより、月額50円の割引となります。

### ◆申し込み方法

年金手帳または納付書、預金通帳、届け出印をご持参のうえ、各金融機関または高梁年金事務所、市民課、各地域局へお申し込みください。口座振替申し込み後、2カ月程度かかります。

「1年前納、2年前納」をご希望の場合は、**2月末日までにお申し込み**ください。

クレジットカード納付の申し込みは、高梁年金事務所です手続きをしてください。

■問い合わせ 市民課戸籍住民係 ☎ 21-0252、日本年金機構高梁年金事務所 ☎ 21-0572

## 休日当番医



月 日	医療機関名(所在地)	電話番号
3月1日(日)	高梁中央病院(南町)	☎ 22-3636
3月8日(日)	西医院(中之町)	☎ 22-2820
	まつうらクリニック(成羽町)	☎ 42-2315
3月15日(日)	高梁整形外科医院(本町)	☎ 22-1531
	備中診療所(備中町)	☎ 45-9001
3月21日(土)	大杉病院(柿木町)	☎ 22-5155
3月22日(日)	藤本診療所(松原通)	☎ 22-3760
	川上診療所(川上町)	☎ 48-4188
3月29日(日)	備中整形外科医院(成羽町)	☎ 42-4311
	三村医院(巨瀬町)	☎ 25-9010

※休日当番医が変更になる場合がありますので、受診前に電話でご確認ください。

## 税金

2月納期限(口座振替)

税(料)目	期	納期限
固定資産税・都市計画税	4期	3月2日(月)
国民健康保険税(普通徴収)	8期	
介護保険料(普通徴収)		
後期高齢者医療保険料(普通徴収)		

### 【お願い】

- ・税金等の納め忘れはありませんか？  
納め忘れがある場合は、早期納付をお願いします。
- ・市は口座振替を推進しています。  
登録を希望される人は、市内の金融機関で手続きをお願いします。
- ・口座振替を登録されている人は、振替日前に預金残高の確認をお願いします。

■問い合わせ 税務課収税係 ☎ 21-0215

※後期高齢者医療保険料は、保険課健康保険係 ☎ 21-0258



## 各種相談



### ◎法律相談(予約制)

3月10日(火) 13:00～16:00 市役所別館第5階会議室

■問い合わせ・申し込み 市民課市民係 ☎21-0254

### ◎行政相談

3月2日(月) 9:00～12:00 市コミュニティプラザ

3月9日(月) 9:00～12:00 川上総合学習センター

3月12日(木) 9:00～12:00 有漢保健センター

3月20日(金) 10:00～15:00 中コミュニティセンター

■問い合わせ 市民課市民係 ☎21-0254、各地域局

### ◎司法書士相談

3月13日(金) 10:00～12:00 有漢保健センター

3月13日(金) 10:00～12:00 川上総合学習センター

3月13日(金) 10:00～12:00 備中総合センター

■問い合わせ 市民課市民係 ☎21-0254

### ◎日曜公証相談

3月8日(日) 9:00～15:00 笠岡公証役場

内容 遺言・任意後見、離婚、尊厳死宣言、  
借地借家の賃貸借、定款、認証等

■問い合わせ 笠岡公証役場 ☎0865-62-5409

### ◎消費生活相談

3月17日(火) 10:00～15:00 市役所別館第5会議室

■問い合わせ 市民課市民係 ☎21-0254

### ◎人権擁護委員によるなやみごと相談

3月3日(火) 9:00～12:00 市役所別館第4会議室

3月12日(木) 9:00～12:00 有漢保健センター

3月12日(木) 9:00～12:00 成羽文化センター

■問い合わせ 岡山地方方法務局高梁支局 ☎22-2318

### ◎ふれあい相談

身体障害者相談

3月5日(木) 10:00～15:00 高梁総合福祉センター

心配ごと相談・高齢者サービス相談

3月19日(木) 10:00～15:00 高梁総合福祉センター

福祉総合相談

毎週月～金曜日(祝日は除く) 高梁総合福祉センター

■問い合わせ・相談予約

高梁市社会福祉協議会地域福祉課 ☎22-7243

有漢支所 ☎57-3218 成羽支所 ☎42-2005

川上支所 ☎48-9770 備中支所 ☎45-3131

### ◎備北保健所の定期相談・検査(予約制)

病態栄養相談 3月10日(火) 10:00～11:00

エイズ・性感染症検査 3月25日(水) 13:00～14:00

精神保健福祉相談 3月11日(水) 14:00～16:00

// 3月27日(金) 14:00～16:00

B型・C型肝炎検査 3月25日(水) 13:00～14:00

骨髄ドナー検査登録 3月25日(水) 13:00～14:00

■問い合わせ 備北保健所備北保健課 ☎21-2836

### ◎職業相談

月～金 9:00～12:00 市コミュニティプラザ

■問い合わせ 高梁公共職業安定所 ☎22-2291

## お知らせ ケーブルテレビ加入者の皆さんへ

### アナログ放送が終了します

地上デジタル放送移行への暫定措置として、吉備ケーブルテレビがデジタル放送をアナログ放送に変換して放送していますが、平成27年3月で暫定措置が終了します。デジタル放送対応テレビをお持ちでない人は、地デジチューナーの購入などの対応が必要です。

■問い合わせ 総務省地デジコールセンター  
☎0570-07-0101

## 求人情報 (2月5日現在)



職種	所在地	賃金月額
施工管理	有漢町	198,000円～242,000円
重機オペレーター	正宗町	250,000円～350,000円
病棟看護補助者	南町	157,800円～171,300円
店舗スタッフ	落合町	180,000円～240,000円
自動車検整備・一般整備・板金塗装	落合町	150,000円～250,000円
土木作業員	川上町	168,000円～324,000円
大型運転手	備中町	250,000円～320,000円
調理員	川上町	時給 850円～900円
パンの製造・販売	落合町	時給 800円～850円
惣菜製造作業	落合町	時給 830円～850円

■問い合わせ ハローワークたかはし ☎22-2291

## 緊急経済対策 資金利子補給制度

中小企業の経営安定を図るため、制度融資に対する利子補給を行っています。

### ◆対象

- ①平成27年3月31日までに貸付決定された、高梁市中小企業振興資金保証融資制度による運転資金に対する融資
- ②資本の額または出資の総額が3000万円以下の法人で、従業員数が200人(商業、サービス業は30人)以下の法人、個人であること

### ◆内容

- ①利子補給期間は最初の利子支払月から24カ月以内
- ②利子補給額は平成26年度内に支払われた利子の2分の1以内

※申請は3月末までに行ってください

問 産業振興課 ☎21-02229

## 子育て家庭に貸し出し 幼児2人同乗用自転車

子育て中の家庭に幼児2人同乗用電動アシスト付き自転車の貸し出しを行っています。

す。平成27年度の貸し出しを次の通り募集します。

◆貸出対象：1歳以上6歳未満の幼児を2人以上養育している市民で、自転車の適正な保管場所を確保できる人

◆台数：10台

◆期間：4月6日(月)から平成28年3月31日(木)まで

◆料金：無料

※対人賠償保険加入費用(各1000円程度)、半年経過後と返却時に係る点検整備費(各1000円程度)、貸出中のメンテナンス費用などは利用者負担

◆募集期間：2月16日(月)から3月16日(月)まで

問 子ども課 子ども支援係 ☎21-02288

## 岡山県歯科医師会 家族の絆プロジェクト

東日本大震災時、ご遺体の身元確認作業において「歯の記録」が大きな手掛かりになりました。

平常時から、口腔内の情報をデータとして県歯科医師会に集約することで、被災時の身元確認作業の迅速化と効率

化を図る、「家族の絆」プロジェクトが開始されました。

「歯の記録」の登録は無料です。万が一に備えて、かかりつけ歯科医院か地区イベントでの登録をご検討ください。

《地区イベント》

◆日時：3月8日(日) 午前10時～午後1時

◆場所：高梁保健センター(高梁総合福祉センター内)

問 高梁歯科医師会事務局(八木歯科医院) ☎22-2710

## 退職後の生活を応援 小規模企業共済制度

小規模企業共済制度は、個人事業主や会社等の役員が事業をやめたり退職した場合に備えてあらかじめ資金を準備しておく共済制度です。

この制度では、掛金が全額所得控除となり、受け取る共済金は退職所得か公的年金の雑所得となるため、節税効果があります。また、急に事業資金が必要になった時には、納付済み掛金の8～9割の範囲内で借り入れすることが可能です。

従業員数が20人以下の製造業・建設業等(商業・サービス業は5人以下)の個人事業主、会社役員、個人事業の共同経営者などが加入することができます。

問 中小企業基盤整備機構 ☎050-5541-7171

## 多様な主体の協働による 地域支援事業の募集

岡山県は、町内会等のコミュニティ組織とNPO法人や企業、行政などの多様な主体が協働して地域課題の解決に取り組む事業を募集し、補助の対象とします。

◆補助対象事業：多様な主体が協働して地域課題の解決に取り組む事業

◆補助概要：賃金、報償費、旅費、需用費、役務費、委託費、使用料・賃借料等のうち、県が必要と認める経費

◆補助率：10分の10以内

◆補助金上限額：200万円

◆応募期間：2月25日(水)～3月31日(火)

問 岡山県県民生活部県民生活交通課県民協働推進班 ☎086-226-7287

## 平成27年度塾生募集 ももたろう未来塾

岡山県は、これからの地域づくり幅広く挑戦していく人材を育成するため、「ももたろう未来塾」の塾生を募集します。地域の未来を担う、若いリーダーになってみませんか。

◆募集人数：15人程度

◆対象者

- ①岡山県在住で、次世代リーダーとして地域づくりに幅広く挑戦する、意欲ある人
- ②平成27年4月1日現在で、25歳～39歳の人

※大学生は18歳以上

◆応募締切：3月31日(火)

◆応募方法：入塾申込書を提出(郵送・ファクス・Eメールのいずれでも可)

※入塾申込書は県のホームページ「ももたろう未来塾」からダウンロードできます。

◆選考方法：提出書類および面接による選考

問 岡山県県民生活部県民生活交通課県民協働推進班 ☎086-226-7287

高梁市発足10周年記念  
「民謡魂 ふるさとの唄」

NHK岡山放送局と高梁市は、新市発足10周年を記念して、「民謡魂 ふるさとの唄」公開録音を実施します。

この番組は、日本の伝統的な民謡に、ふるさとの唄と郷土芸能を加えた伝統音楽をお伝えします。

◆日時：4月12日(日) 午後6時30分～午後8時

◆場所：総合文化会館

◆司会：城島茂さん(TOKI O)、近藤泰郎アナウンサー

◆観覧申し込み方法

入場無料ですが、入場整理券(1枚で2人まで入場可)が必要です。郵便往復はがきに次の事項を記入してお申し込みください。

《往信用表面・宛先》

〒716-8501「住所不要」高梁市役所秘書政策課「民謡魂 ふるさとの唄」係

《往信用裏面》郵便番号、住所、氏名、電話番号

《返信用表面》郵便番号、住所、氏名

▼締め切り：3月27日(金)必着

(応募はがきの書き方)

〒716-8501 高梁市役所 秘書政策課 「民謡魂 ふるさとの唄」係 (往信用表面)	【何も書かないこと】 (返信用裏面)
あなたの 【郵便番号】 【住所】 【氏名】 (返信用表面)	あなたの 【郵便番号】 【住所】 【氏名】 【電話番号】 (往信用裏面)

※応募多数の場合は、抽選とし、結果は4月1日(水)ごろに郵送します。未就学児の入場はできません。

間 秘書政策課 ☎21-0208

8 / NHK岡山放送局 ☎086-214-4714

親子でサッカーを楽しもう  
キックオフ高梁

子どもと大人のサッカーイベントです。

◆日時：3月21日(土) 午前9時

◆会場：神原スポーツ公園多目的広場

◆対象：市内の幼稚園・保育園の年中・年長児と小学生、サッカーを楽しみたい20歳以上の

※男女を問いません

※小学生以下のみ、大人のみの参加もできます

◆申し込み：市体育協会事務所へ(ファクス可)

◆参加費：小学生以下1000円、大人2000円(保険料として)

※当日の支払いです

間 高梁市サッカー協会・有光正巳さん(☎090-1186-9924) / スポーツ振興課 ☎21-0425



グリーンチャンポ 宝くし 6周年

県内での売上約4割が、公園、学校といった教育施設の充実や文化振興事業など市民の皆さんの生活をより豊かにするために使われています。ぜひ「県内」でご購入ください。

発売期間 2/20(金)~3/13(金)



市長室から「こんにちは」

▼新庁舎が姿を現しました。現在、内装工事が進められており、3月中旬に完成する予定です。5月7日から、新庁舎で業務を開始します。皆さんの利用が便利になるとともに、防災やまちづくりの拠点として、大いに活用していきたいと思えます。

▼1月1日からスタートした、妊婦事前登録制度・愛称「ママ・サポート119」。妊娠中の方が事前に市へ登録しておくことで、緊急時に救急車でいち早く病院に搬送するもので、全国的にもあまり例がない取り組みです。市内に出生できる施設がなく、お母さん方から不安の声をお聞きします。市内で安心して出産ができるのが一番ですが、それまでの対策として、この事業を開始し、現在18人の方に登録していただいています。本市で昨年1年間に生まれた赤ちゃんは、173人でした。もつと出産数が増えるように、今後も取り組みを強化していきます。

▼消防団協力事業所表示制度

をご存知ですか？ 消防団員の活動に積極的に協力している事業所に、表示証を交付するもので、従業員の就業時間中の消防団活動について、配慮をいただいています。現在、7事業所に表示証を交付しています。市民の皆さんが安全で安心して暮らせるために、消防団の皆さんには、日々の訓練や啓発活動に携わっていただいています。その活動を行うためには、ご家族の支えはもちろん、事業所の皆さんのご理解も大切です。ご協力に感謝するとともに、さらに協力事業所が増えることを期待します。

▼寝台特急サンライズ出雲号が、JRの3月14日のダイヤ改正で、備中高梁駅に停車することとなりました。これまで、恒久停車に向けた活動に對してのご理解とご協力にお礼を申し上げます。また、今後の利用につきましても、よろしく願います。

近藤隆則

## がん予防のための食生活・運動



☆ 食生活 ☆ 下記のポイントに心掛けながら、バランスのよい食事を取るようにしましょう

<p><b>減塩を心がける</b></p>	<p>塩分の取りすぎは胃がんや高血圧の原因になるといわれています。食塩の一日摂取量の目安は、男性9g、女性7.5g未満です。実際は11～12gと取り過ぎているので、意識して減塩を心掛けましょう。</p> <p><b>【減塩のコツ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料や加工食品に食塩が多く含まれているため、上手に利用しましょう。</li> <li>(例) ちくわ2本(60g)：1gの塩分を含む、薄口しょうゆ(大さじ1)：3gの塩分を含む</li> <li>・外食には塩分が多く含まれているため、めん類の汁は全て飲まない。丼物の単品でなく、定食類を選ぶようにしましょう。</li> <li>・漬物、みそ汁は1日1回にしましょう。</li> <li>・酢や香辛料を上手に活用すると、うまみを引き出し調味料を減らす工夫ができます。</li> </ul>
<p><b>野菜を多く摂る</b></p>	<p>野菜に含まれているビタミンや食物繊維は、がんの発生を予防するといわれています。1日350gの野菜摂取を目指しましょう。量の目安は生野菜なら両手1杯が120g、ゆでた野菜なら片手1杯が120gです。</p> <p><b>【野菜を多く摂るコツ】</b></p> <p>味噌汁やスープには具沢山に、和食メニューを中心に、丼物のときは野菜の小鉢をプラスする。</p>

☆ 運動 ☆ 1日の身体活動量が多い人ほど、がんの発生リスクが低いといわれています

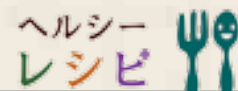
<p><b>ウォーキング</b></p>	<p>有酸素運動の中でもウォーキングは、体への負担が少なく筋力アップや脂肪燃焼に適しています。</p> <p><b>【効果的なウォーキングのポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかりと背筋を伸ばし肘を90度くらいに曲げ、腕を大きめに振って地面を蹴りだすように歩く。</li> <li>・時間は30分以上が理想です。時間が取れない時は10分を3回に分けても効果があります。</li> <li>・時間帯は体温が上がっている夕方4時～6時をお勧めします。</li> </ul>
<p><b>日常生活の中で取り入れる</b></p>	<p>運動の時間をつくるのが難しい人は、日常生活の中でしっかり身体を動かすことをお勧めします。少しの時間でも、毎日続けていくことが大切です。</p> <p>(例) テレビやハミガキをしながらスクワットをする、ながら運動。エレベータやエスカレータより階段を使う。近場なら自動車を使わず歩きましょう。</p>



日頃から食事と運動に気をつけながら生活していくことが、がんだけでなく生活習慣病予防にもつながります。



### カブの鶏そぼろあんかけ



春の七草に数えられるズナは、私たちになじみの深いカブのことです。カブには消化を助ける酵素のジアスターゼやアミラーゼが豊富に含まれています。生で食べると、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があり、煮物の場合でも胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する働きがあります。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 成羽支部 加藤君枝さん

#### <材料> (4人分)

カブ	400g
鶏ひき肉	200g
シュンギク	40g
ミカンの皮	少々
A	
だし汁	400cc
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1

#### <作り方>

- ①カブは厚めに皮をむき大きめに切る。煮崩れ防止に面取りをする。シュンギクはゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にAを入れ、鶏ひき肉を泡だて器などでほぐしながら混ぜ、火にかける。煮立ったらあくを取る。
- ③②にカブを入れて落としづたをする。弱火から中火であくを取りながら5分煮る。
- ④しょうゆを足し、さらに5分煮る。火を止めて冷まし、味をしみこませる。
- ⑤食べる前に④を温め、かたくり粉を水に溶いて回し入れ、とろみをつける。
- ⑥器に盛り、シュンギクとミカンの皮を千切りにしたものを添える。

1人分の栄養価【エネルギー 135kcal】たんぱく質 12.2g 脂質 4.4g 食塩 1.2g ※行政放送、市ホームページでも紹介します。



## 寝台特急サンライズ出雲号 備中高梁駅停車記念特別企画 寝台特急ツアー！東京3日間

東京と島根県出雲市を結ぶ寝台特急サンライズ出雲号が3月14日から備中高梁駅に新規停車します。春の旅を記念ツアーで楽しんでみませんか。

【旅行日程】 3月14日(土)～3月16日(月)(下表のとおり)

【申込期限】 3月4日(水) 【募集定員】 15人

【旅行代金】 大人…47,900円、子ども…32,500円

日 程	
3/14(土)	備中高梁駅(21:48発) — 〈サンライズ出雲号〉(車中泊)
3/15(日)	— 東京駅(7:08着) ※希望者に東京散策プランを用意
3/16(月)	国会議事堂・スカイツリー見学(希望者)…東京駅(16時頃) — 〈新幹線・特急やくも号〉 — 備中高梁駅(20時頃)

■申し込み先 ビホクツアーリスト(株) ☎22-8778

■問い合わせ JR 伯備線備中高梁駅利用促進協議会(事業調整課内) ☎21-0286



新規停車の決定報告に市役所を訪れた中村圭二郎・JR西日本岡山支社長(右)

## 高梁駅ふれあい連絡路へ作品を展示

【展示名】 シルバー書道展 【期間】 3月1日(日)～3月31日(火)

■問い合わせ 高梁文化協会 ☎22-2125



## ◆ 在宅医療連携拠点事業通信 ◆

第13回

■問い合わせ 保険課連携推進係 ☎21-0304

### ～在宅介護を楽しむために～ 「つくし会」について

今回は、家族介護者の会の沼本征子会長にお話を伺ってきました。この会は、要支援1以上の高齢者を在宅で介護している家族の集いの場となることを目的に、平成24年度に発足し、平成26年度から「つくし会」という名前で活動しています。この「つくし会」という名前は、介護を「尽くす」という意味と、力強く育つ「土筆」とをかけて付けられました。

会の活動は、食事介助の仕方や介護食の調理方法、ノロウイルスなどの感染症対策についての勉強会、認知症サポーター養成講座など、介護者のための教室を行っています。また、家族介護者同志の交流を深めるための活動として、日帰り旅行や交流会も開催しています。

在宅で介護をしていると、介護をすることで感じる苦勞をため込みがちになってしまいます。このような苦勞は、同じように介護をしている人でなければ分かりません。そこで交流会では、介護をすることで感じる悩みなどについて話しをしたり、介護経験者からのアドバイスを聞き、介護をする気持ちを分かち合うことで、介護の負担軽減につなげています。

この「つくし会」には女性だけではなく、男性の参加者もいます。介護をすることでストレスを抱えている人にとってリフレッシュの機会にもなりますので、会に興味を持った方は、ケアマネジャーや、市役所保険課へ相談してみてください。きっと多くの仲間に出会えるはずですよ。

【インタビュー】 吉備国際大学学生調査隊の巨勢翔さん(社会福祉学科3年)、森岡玲奈さん(同2年)



エンディングノート(人生の終末期の希望を記しておくもの)の記入方法の勉強風景



会員が楽しみにしている、会食をしながらの会員同士の交流

## 人間ドックの要治療・要精密検査は必ず受診しましょう 成羽病院 健診室主任 山本直美

「病気を予防する」という健康意識の高まりから、成羽病院でも人間ドックや健康診断を受ける人は、年々増加しています。その一方で、「要治療・要精密検査」という診断結果であっても、医療機関を受診しない人もいます。

### ○あなたは、人間ドックで「要治療・要精密検査」の診断があったら、ちゃんと受診していますか。

精密検査を受けて、「何も問題なく安心できた」となるのが一番ですが、治療すべき病気が見つかる場合もあります。いずれにしても、「要精密検査」を放置しないことが大切です。精密検査を受ければ、たとえ治療が必要だとしても、早期で見つかることが多いので、次のようなメリットがあります。

- ・重度化した時より、治療に費やす時間が少なく、現在の生活を維持しやすい
- ・医療費が少なくてすむ
- ・生活習慣病の改善や、自分の健康管理に役立つ

成羽病院健診室では、平成26年度から、胃・肺・大腸検査・腫瘍マーカー・子宮がん・乳がんなどの精密検査が必要な人に、医療機関への「紹介状」をお渡ししています。

人間ドックに限らず、がん検診・健康診断を受診して、要治療・要精密検査の結果が出た場合は、できるだけ早期に受診し、今後の方針を医師と相談されることをお勧めします。



## 学園だより

### 2月～3月開催のイベントのご案内

#### ☆第2回 吉備国際大学 地(知)の拠点シンポジウム

昨年度、文部科学省が公募した「地(知)の拠点整備事業(大学COC〈Center of Community〉事業)」において採択された本学の事業『だれもが役割のある活いきした地域の創成』に関連したシンポジウムを開催します。

◆日時：2月20日(金) 午後1時～午後4時30分 ◆会場：吉備国際大学7号館 1階711教室

■問い合わせ 吉備国際大学地域連携センター ☎ 22-9050

#### ☆順正学園学術交流コンファレンス

順正学園設置校それぞれの特色ある創造的・先駆的な教育、研究を2日間にわたって学内外に紹介します。多数のご参加をお待ちしています。

◆教育部門：2月28日(土) 午後2時30分～午後5時25分

◆研究部門：3月1日(日) 午前9時～午後2時30分

◆会場：吉備国際大学7号館 1階711教室

■問い合わせ 吉備国際大学庶務部 ☎ 22-9454



#### ☆春のイタリアンランチフェア

レストラン「ラ・エスペランサ」では、3月末まで「春のイタリアンランチフェア」を開催します。イタリア人シェフのアレージ・ジョルジョが、腕によりをかけて作るランチをお楽しみください。

フェア期間中、ランチご利用のお客様には、「広報たかはしを見た」で、食後のコーヒーを無料サービスします。ご来店をお待ちしています。

#### レストラン「ラ・エスペランサ」

◆場所：順正学園国際交流会館(奥万田町) ◆営業時間：午前11時30分～午後2時 ※土・日曜日、祝日は休業

◆メニュー：イタリアンランチ 600円、パスタランチ 500円、コーヒー&デザート 300円

※駐車場あり(10台程度)。数量限定のため、売り切れの場合があります。臨時休業することがありますので、事前にご確認下さい。

■問い合わせ 株式会社J E I ☎ 22-3720

**高梁中央図書館**  
(☎22-2912)

**開館時間** 9:00~17:00

**休館日** 2日(月)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、  
21日(土)、23日(月)、30日(月)

### 今月のおすすめ

#### 一般書

#### 自滅

柴田 よしき / 著  
KADOKAWA

現代に生きる女性たちが抱える孤独が生み出す恐怖と哀しみを情感豊かにつづったサスペンス・ホラー短編集。顔も生き方も似ていない双子の姉妹が、過去の凄惨な事件に誘われる「薰衣草」など全5編を収録する。



#### 児童書

#### やきざかなののろい

塚本 やすし / 作  
ポプラ社

焼き魚は食べにくいから嫌い。夕食の焼き魚をつつつくだけつついて、食べたふりをした男の子。すると、焼き魚が「ちゃんと食べてくれ」としつこく訴えてきます。男の子がそれを無視していると…。ぶっとびおもしろ食育絵本。



### ちいさいこのへや 図書館2階 14:30から

小学校低学年までが対象で参加無料。  
親子での参加も歓迎です。

7日☎	きりがみあそび「ストロアーチエリー」
14日☎	おりがみあそび「くるくるちょうちょ」 おはなし会 (ボランティアグループ『おはなしたまてばこ』)
28日☎	ビデオ「おやゆびひめ」

### 移動図書館

17日☎	有漢農業構造改善センター前	14:30~15:00
	有漢生涯学習センター前	15:10~15:30
	市営単独住宅高梁団地前	16:20~16:50
19日☎	西山コミュニティハウス前	11:00~11:30
	黒鳥ふれあい会館前	13:15~13:45
	川上児童館前	14:15~15:15
20日☎	玉川地域市民センター前	13:00~13:30
	落合地域市民センター前	13:40~14:10
	中国電力社宅前	14:30~15:00
	松原地域市民センター前	15:30~16:00
24日☎	津川地域市民センター前	11:00~11:30
	高倉地域市民センター前	13:00~13:30
	川面地域市民センター前	14:00~14:30
27日☎	巨瀬地域市民センター前	10:30~11:00
	中井地域市民センター前	13:00~13:30
	宇治地域市民センター前	14:30~15:00
	落合中二公会堂前	16:00~16:30

**成羽図書館**  
(☎42-2589)

**開館時間** 9:00~17:00

**休館日** 毎週月曜日

### 今月のおすすめ

#### 一般書

#### ママたちの毎日カフェごはん

中村 美穂 / 著  
日東書院本社

現役ママたちのアイデアがぎゅっしり！和風俵てりやきバーグプレート、タイ風焼きそばプレート、フィッシュバーガーの夏ランチプレート…。大人も子どもも楽しめる、ごはん・麺・パンの簡単ワンプレートメニューを紹介。



### えほんのよみきかせ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

14日☎	小型絵本「わらしべちょうじゃ」、 「おばあちゃんのおはぎ」
	大型絵本「ちいさなくれよん」 「けん玉で遊ぼう」も行います。 (ボランティアグループ『うぐいす』)

### 移動図書館「うぐいす号」

10日☎	老人ホーム成羽川荘	8:45~9:00
	成羽公民館中分館	9:20~9:30
24日☎	ささゆり苑	9:40~9:50
	成羽公民館吹屋分館	10:10~10:30
	成美保育園	11:00~11:10
	鶴鳴保育園	11:15~11:25
	日名神楽公園	11:35~11:50

# 市民のページ

市民の皆さんからいただいた  
お便りなどを紹介します。



4歳  
うちだ さくらちゃん  
(下谷町)  
平成23年2月1日生まれ  
「祝4歳♡さくらの笑顔が  
大好きだよ♡」  
(応) 父・大成さん 母・奈津子さん



4歳  
しまだ さえちゃん  
(有漢町上有漢)  
平成23年2月1日生まれ  
「春から幼稚園！元氣いっ  
ぱい、夢いっぱい☆」  
(応) 父・晃さん 母・里香さん



2歳  
やくしじ れいちゃん  
薬師寺 玲衣ちゃん  
(上谷町)  
平成25年2月3日生まれ  
「みんな あなたのことが  
かわいくてかわいくて♡」  
(応) 父・龍盾さん 母・照代さん

## すこやかスマイル

お誕生日おめでとう！



4歳  
はりま なちかちゃん  
播摩 菜睦ちゃん  
(備中町西山)  
平成23年2月4日生まれ  
「おしゃれ大好き菜睦ちゃん、  
4歳おめでとう」  
(応) 父・哲也さん 母・真由さん



5歳  
たけだ ななこちゃん  
武田 菜々恋ちゃん  
(落合町阿部)  
平成22年2月10日生まれ  
「面白いこと大好き！  
いつも笑っていろいろ♡」  
(応) 父・健二さん 母・予理子さん



3歳  
とて しゅうすけちゃん  
土手 政典ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成24年2月16日生まれ  
「祝3歳！お姉ちゃんと  
仲良く♡強く逞しくね！」  
(応) 父・誠さん 母・功子さん



6歳  
すやま ひなたちゃん  
須山 陽向ちゃん  
(津川町八川)  
平成21年2月17日生まれ  
「6歳おめでとう☆小学校  
で友達いっぱい作ってね。」  
(応) 父・嘉三さん 母・有貴恵さん



3歳  
はらだ そうあちゃん  
原田 蒼空ちゃん  
(津川町今津)  
平成24年2月18日生まれ  
「歌が上手な蒼空！いつもス  
テキな笑顔をありがとう♡」  
(応) 父・雅敏さん 母・佳苗さん



4歳  
わきさか りょうすけちゃん  
脇坂 亮丞ちゃん  
(旭町)  
平成23年2月18日生まれ  
「祝4歳！強くたくましく  
なあれ！」  
(応) 父・洋平さん 母・美香さん



2歳  
みなみ ゆいちゃん  
南 柚衣ちゃん  
(原田北町)  
平成25年2月19日生まれ  
「今年と一緒に  
備中松山城に登ろうね！」  
(応) 父・賀隆さん 母・多恵さん



6歳  
おおた まゆちゃん  
太田 茉夢ちゃん  
(下谷町)  
平成21年2月24日生まれ  
「いつも笑顔をありがとう  
ね☆6歳おめでとう」  
(応) 家族 勝美さん 奈津子さん 美翠さん



1歳  
たけだ まいちゃん  
武田 真衣ちゃん  
(落合町阿部)  
平成26年2月28日生まれ  
「いつもでも家族に  
元気を届けてね☆」  
(応) 父・知久さん 母・智美さん



4歳  
いしい りこちゃん  
石井 理子ちゃん  
(津川町八川)  
平成23年2月28日生まれ  
「いつも太陽のような笑顔  
で輝いていてね」  
(応) 父・良昇さん 母・麗子さん

3月に1歳～6歳の誕生日を迎える市内在住のお子さんの写真を募集します。お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、応募者の氏名と続柄、電話番号、20字程度のコメントを明記して、「市民のページ」係へご送付ください。市ホームページからも応募できます。※締め切りは2月25日(月)です。吉備ケーブルテレビ行政放送でも紹介します。



▲吉岡麻江さん(成羽町下原・鶴寿荘内)

### 長寿おめでとうございます

1月に100歳(大正4年生まれ)の誕生日を迎えられた末尾さんを市職員が訪問し、記念品や花束を贈って長寿を祝いました。

市内で100歳以上の方は、1月31日現在で51人(男性8人、女性43人)。



すえお たきこさん  
末尾 タキ子さん  
(落合町阿部)





16th  
SPRING  
CONCERT



鈴木 繁實さん (川上町地頭)

岡山県立高梁高等学校

## 第16回 スプリングコンサート

日時 3月22日(日) 13:00 開場 13:30 開演  
会場 高梁総合文化会館 大ホール  
入場料 500円(中学生以下無料)

- 第1部 吹奏楽部 「永遠の輝き」[軍師官兵衛メインテーマ] 他  
第2部 コーラス部 「共演者」[おんがく] 他  
第3部 コーラス部 「ミュージカルソング♪で世界旅行!」 他  
＜ダンス部によるパフォーマンス＞  
第4部 吹奏楽部 「夢と魔法の世界」 他



「禿げ隠し帽子取られる春一番」

■問い合わせ 高梁高等学校 ☎22-3047

### 短歌

息白し手に吹きかけて手をこすり新年会の車待ちおり

芝吹美代子さん(落合町阿部)

雲海に浮ぶ山城見上げんとつ国の人高梁につどう

坂田昭夫さん(松原町大津寄)

お変りとなくてと問いかくる人の名を思い出だせずしばし戸惑う

小野はる恵さん(原田南町)

九〇才になられし生花の先生に今年も達筆の年賀戴く

高田越代さん(宇治町宇治)

今朝も又柿にカラスとヒヨドリが雨にも負けず人にも恐れず

三浦数馬さん(成羽町中野)

「紅白」は遠くになりぬ歌はれる歌も歌手にも馴染みがなくて

榊上秀雄さん(備中町西山)

子の夢がしばんで開く孫の夢何無くもDNAを子に孫に

妹尾昌美さん(東町)

初日の出真白き雲に手を合わせ神仏祀り守り守られ

原田由きさん(高倉町飯部)

健やかに年を重ねて迎春のヒ孫に送る年賀状

戸田ナミ子さん(川上町地頭)

東北の大雪なだれ避難する人の悲しさ届かぬ見舞

赤木文字さん(備中町西山)

年明けて降る雪までも清らかにつめたい風にも心晴々

三浦操さん(成羽町中野)

はや新年ゆつくり味わう暇もなく止まらぬ列車乗ったごとくに

一村遊子さん(成羽町成羽)

春を呼ぶ小森の里は閑かなりミノコバイモ住み処移せり

高田眞一さん(成羽町中野)

身の衰嘆くよりも感謝して老を生きむか九十五の春

三宅誠子さん(川上町仁賀)

山鳩のねぐらへ帰るか冬の日の暮るゝに間なきを相連れて行く

山本義慧さん(川上町仁賀)

やわかな日差しに少しよどろめば心安ぐでも大寒の日

亀石恵美子さん(川上町仁賀)

▶イラスト・絵手紙・絵画などの作品(作品は写真をお送りください)、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもので、漢字にはふりがなを付けてください)、

※住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し投稿してください。(ペンネームを希望される場合は、その旨お書きください。)

※投稿多数の場合は、すべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等を一部編集させていただくこともあります。

※締切は、掲載号の前月25日(閉庁日の場合は翌閉庁日)です。原則として原稿や作品は返却できません。

■問い合わせ・送り先

〒716-8501(住所不要)広報たかはし「市民のページ」係

☎21-0210・Eメール: hisyo@city.takahashi.lg.jp

**1/17** 文化交流館  
芸術で障害を理解しよう



劇団「くらっぶ」の演技

「高梁の小さな芸術祭～たかはし福祉フォーラム 2014～」(市・市自立支援協議会主催)が開かれ、約 130 人が障害について理解を深めました。

知的ハンディがある人とその家族で構成する、奈良県の劇団「くらっぶ」が公演。ユーモアあふれる演技で、会場に笑いを誘いました。

障害者支援団体によるバザーや、特別支援学校の紹介パネル展示もありました。

**1/17** 市民体育館  
力を合わせジャンプ!



元気にジャンプする児童たち

「第 27 回体づくり なわとび大会」(高梁ライオンズクラブ主催)が開かれ、高梁市、新見市、吉備中央町の小学生が、日ごろの練習の成果を発揮しました。

8 人が 1 組となり、2 度跳んだ回数を競う団体の部に 36 チームが出場。個人戦では 420 人が学年ごとに分かれ、連続して飛ぶ時間を競いました。団体戦の優勝は、成羽小の「宝超特急」。

**1/25** 岡山市  
思いを胸にたすきをつなぐ



駅伝に出場した高梁市チームの皆さん

「第 4 回晴れの国岡山駅伝」(岡山陸上競技協会主催)が開催され、3 回目の参加となる高梁市を含め、21 市町から 26 チームが出場しました。

岡山市の旭川・百間川ランニングコース(9 区間 42.195 ㎞)を中学生 4 人、高校生 4 人、専門学校生 1 人が、ゴールを目指して、たすきをつなぎました。力走の結果、総合 17 位の成績を収めました。

**1/17** 総合文化会館  
阪神淡路大震災から 20 年



熱心に講演を聞く参加者

防災について考える「高梁防災タウンミーティング」(市青年経済協議会主催)が開かれ、約 60 人が参加しました。

東三男・市総務課長補佐が「災害に強いまちづくりをめざして」と題し講演しました。災害への備えや心構えについて、過去の事例を紹介しながら、「災害はどこでも起こりえると考え、自分の命は自分で守ることが大切」と締めくくりました。

## 2/8 高梁総合福祉センター周辺 寒さなんて吹きとばせ!

「第36回市民健康づくり愛らぶ高梁ふれあいマラソン」(同実行委員会主催)が開かれ、城下町コース(10キロ)、愛らぶコース(5キロ)、ふれあいコース(3キロ)の3コース12部門に819人が出場。沿道からの声援を受け、城下町を駆け抜けました。城下町コースの優勝者は、11月8日開催の「第1回おかやまマラソン」に招待されます。



城下町コース(10キロ)のスタート



沿道の声援を受け走り抜ける



仲良くそろってゴール

## 1/31 文化交流館 郷土の偉人山田方谷を学ぶ



方谷の功績を分かりやすく話す渡辺さん

「教育講演会」(高梁中央公民館・高梁地域まちづくり推進委員会主催)が開かれ、約180人が山田方谷の功績を基礎から学びました。

本町出身で、山田方谷に学ぶ会代表世話人の渡辺道夫さんが「入門 山田方谷」と題し講演。幕末の備中松山藩で藩政改革を成し遂げた、方谷の手腕や生涯を、かかわった人物と共に分かりやすく解説しました。

## 2/3 成羽総合福祉センター 防災について考える



災害時の対応を話し合う参加者

「高梁市地域防災研修会」(市まちづくり協議会連絡会・市主催)が開かれ、約120人が災害時の行動などを学びました。

平成25年8月に豪雨災害を経験した、島根県邑南町日貫公民館長の鹿野好明さんが講演。「日頃から、どこが危険かを知っておくことが大切」と話しました。その後、参加者で小グループを作り、災害時の避難などの対応を話し合いました。

MISAWA ATSUHIKO

ANIMALS 2015 in NARIWA



131.sat 5.31.sun

三沢厚彦 ANIMALS 2015 in 成羽

高梁市成羽美術館 ☎0866-42-4455

高梁市発足 10 周年・高梁市成羽美術館新築開館 20 周年記念展

## 三沢厚彦 ANIMALS 2015 in 成羽

樟(くすのき)から彫り出した動物達「ANIMALS」シリーズで注目の彫刻家 三沢厚彦さんの彫刻作品、絵画、アトリエ再現コーナーを展示しています。

**会場** 高梁市成羽美術館 ☎42-4455

**会期** 5月31日(日)まで

**開館時間** 午前9時30分～午後5時  
(入館は午後4時30分まで)

**観覧料** 一般1,000円／高大生・65歳以上700円／  
小中生400円(20人以上団体2割引)

**休館日** 毎週月曜日  
(5月4日(月)は開館、5月7日(木)は休館)

★市内小中学生は入館無料

### 関連イベント 三沢厚彦ワークショップ「動物を描く」

**日時** 3月7日(土) 午後1時30分～午後4時

**講師** 三沢厚彦さん

**会場** 成羽美術館カフェスペース(当日はカフェの営業を休みます)

**対象** 小・中学生16人(小学1年～3年生は保護者同伴)

**受講料** 500円(材料費と保険料) ※別途観覧券が必要です。

**申込方法** 往復はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤ワークショップ名を明記のうえ、成羽美術館 [〒716-0111 成羽町下原 1068-3] までお送りください。

**応募締切** 2月20日(金)必着

※応募多数の場合は抽選のうえ、当選者に参加通知を返送します。



Painting 2013-02  
撮影：渡邊 郁弘

### 編集後記

▼誕生日を迎えるお子さんの写真を「すこやかスマイル」のコーナーに毎月掲載しています。どの写真にも愛情のこもったメッセージが添えてあり、行政放送ではそれを読み上げて番組にしています。「もっと気持ちこめて」「大げさになりすぎ？」など色々なことが気になり、何度も声の収録をやります。みなさんの顔を想像しながら、これからはがんばります！ (MI)

▼広報たかはしを担当して2カ月目になりました。成人式の特集ペー지를作成しながら、若い人たちの笑顔が写った写真からはぼしぼしするエネルギーを分けてもらったような気がしています。私はすでに中年ですが、「広報たかはし」はまだ10歳。読んで元気が出るような冊子を作っていけるよう頑張っています。(TY)

▼若さあふれる新成人に今の気持ちを漢字1字で聞いてみました。皆さん、しっかりと考えたを持って答えてくれました。若々しいと言え、2月から新たに地域おこし協力隊に加わった、東京都出身で26歳の長谷川竜人さん。「高梁市のために頑張っていきたい」と力強く話してくれました。今後の活躍が楽しみです。(KH)

広報たかはし2月号(通巻125号)

編集・発行(毎月15日発行)高梁市秘書政策課

〒716-8501 岡山県高梁市成羽通243 電話0866(21)0210  
ホームページ http://www.city.takahashi.okayama.jp/

PRINTED WITH SOY INK

環境にやさしい大豆インキを使用しています。本紙は環境保全のため再生紙を使用しています。

