

高梁市まちづくりボランティアセンター会員募集

高梁市まちづくりボランティアセンターでは、まちづくりに係るボランティア活動を行う団体・個人の会員を募集しています。

▽加盟条件：社会福祉、保健・医療ボランティア以外で行政等からの委託・助成を受けていない団体・個人

※センターでは、ボランティアに関する情報の収集・提供、ボランティア団体の支援・育成などを行っており、加盟後は、会員が行う活動の情報提供や活動内容により補助金の給付を受けることもできます。

なお、現在同センターでは29の団体等が加盟して活動しています。

詳しくは、同センターまでお問い合わせください。

■問い合わせ 同センター
(市民課内) ☎0254

空き農家・空き農地の募集

農業相談センターでは、次のとおり市内の空き農家・空き農地情報を集めています。

▽空き農家：現在使用されていない家屋、または今後使用される見込みのない家屋

▽空き農地：現在使用されておらず、すぐに耕作可能な農地、または今後使用される見込みのない農地

現地を確認後、新たに農業をやってみたい人や田舎暮らしを希望される人へ、寄せられた情報を提供します。

なお、これは農業相談センターや市が借り受けや買い取るものではありませんのでご了承ください。また、情報提供後も維持管理は所有者によりお願いします。

■問い合わせ 農業相談センター(農林課内) ☎0223

市営住宅入居者

▽募集期間：11月20日(月)～11月30日(木)

※以下8件の入居者資格は、

12月の催し

子育て支援センター

保育サロン(高梁保育園 午前9時30分～午前11時)

2日(土)

リズム遊びをしよう!

9日(土)

クリスマスの飾りを作ろう!

16日(土)

高梁保育園の発表会を見よう!

※16日のみ 午前9時～午前11時

■問い合わせ

子育て支援センター ☎2450 または、高梁保育園 ☎2423

所得要件に該当する人

▽木野山住宅(津川町今津)

：2DK・1戸・3600円

：6000円

▽頼久寺住宅(頼久寺町)：

2LDK・1戸・1万9000円

0円～3万1600円

▽内山下第2住宅(内山下)

：2DK・1戸・8700円

：1万4400円

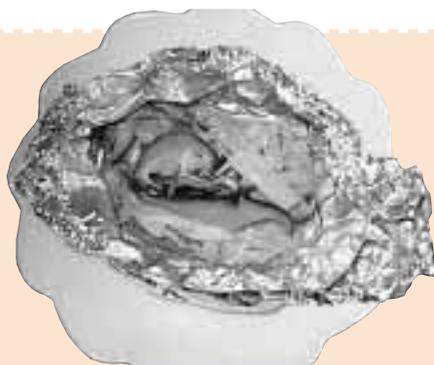
▽肉谷住宅(高倉町田井)：

ヘルシーレシピ

11月

豚肉とキノコのホイル焼き

材料(4人分)	作り方
豚肉(赤身薄切り) 200g	① 豚肉は1cm幅に切り、こしょうを軽くふる。シイタケは5mm幅に切り、石づきは細く裂く。エノキは根元を切ってほぐす。ネギは5mm幅の斜めせん切りにする。 ② フライパンにゴマ油を熱し、豚肉とシイタケを軽く炒める。 ③ アルミを正方形に切り、材料を全てのせ、よく混ぜ合わせたみそだれをかけて包む。 ④ オープンでエノキがやわらかくなるまで5～6分焼く。(フライパンで蒸し焼きにしてもよい)
こしょう 少々	
生シイタケ 120g	
エノキ 120g	
長ネギ 80g	
ゴマ油 少々	
アルミホイル(正方形) 4枚	
みそ 大さじ2 1/2	
醤油 小さじ1	
酒 大さじ2	
みりん 大さじ2	
ショウガのすりおろし 少々	



ポイント

豚肉は牛肉と比べると約10倍のビタミンB1が含まれていて、供給源としては最適な肉類です。ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係しているため、イライラを防ぎ疲労回復に効果があります。

キノコは体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待できます。

また、低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的なダイエット効果が期待できます。

栄養価 (1人分) エネルギー 196Kcal

タンパク質 13g

塩分 1.4g



2LDK・1戸・1万9700円
3万2600円

▽横見第3住宅(有漢町有漢)

…3DK・1戸・2万5000円
3万4000円(共益費31000円)

▽星原第3住宅(成羽町星原)

…3DK・1戸・1万5900円
2万6300円(共益費28000円)

▽長屋住宅(備中町長屋) …

3LDK・1戸・2万2300円
3万6900円(共益費30000円)

▽黒鳥住宅(備中町布賀) …

3DK・1戸・1万3800円
2万2900円

※以下1件の入居者資格は、所得要件に該当される人で、同居親族のある人

▽ファミリーハイツ成美(成羽町成羽) …

3DK・1戸・定額3万2000円(共益費7000円)

■問い合わせ 都市整備課住宅係 (TEL) 0237)

**「お歳暮にいかがですか」
「ふるやんの味セット」**

高梁農村生活交流グループ

協議会では、今年も「ふるやんの味セット」を販売しています。

内容は、次のとおりです。

◇迎春セット 5000円

◇菓子セット(お飾り付き) 3500円

◇伝統セット 3500円

◇紅茶セット 3000円

◇単品のみ 3000円

予約は12月8日(金)までに、市内各郵便局または各地域市民センターへお申し込みください。商品の発送は12月15日(金)の予定です。

■問い合わせ 農林課農政係 (TEL) 0223)

来年の干支「亥(いのしし)」にちなんだ漫画年賀状を募集します。自作の年賀状づくりのアイデアを生かして、来年への願いを漫画でユニークに表現してみませんか?

▽募集テーマ…亥(いのしし)

▽募集期間…12月1日(金)～1月10日(水)(当日消印有効)

▽応募作品…用紙は、官製は

**漫・賀・年賀状コンテスト
2007作品募集**



催し

**認知症研修会
「みんなで学ぼう認知症！」**

無料

▽日時…12月10日(日) 午前9時～正午

▽場所…備中総合センター

▽演題…認知症を正しく理解

がき、または官製はがきサイズ(100ミ×148ミ)のケント紙・画用紙。

漫画的要素のある絵手紙風の作品なども可。パソコンによるCG作品も可(素材集の使用は不可。自作に限る)。未発表の作品に限る。

▽賞…大賞(1点)3万円、準大賞(1点)1万円、優秀賞(10点)川上地域特産品

▽応募先…〒716-0201 高梁市川上町地頭1834 吉備川上ふれあい漫画美術館

「漫・賀・年賀状コンテスト」係

※応募作品は返却できませんのでご注意ください。

■問い合わせ 教育委員会川上分室 (TEL) 2203)

しようー同じ町で認知症の方と暮らすにはー(仮題)

▽講師…岡山県老人性認知症センター 砂田芳秀所長

※講演以外に、認知症劇なども行います。

■問い合わせ 備中地域局住民福祉課 (TEL) 4512)

地球環境講演会

無料

高梁ライオンズクラブ主催で地球環境講演会を行います。未来の子どもたちのために、地球問題について、私たちができることを考えてみましょう。

▽日時…11月26日(日) 午後1時30分～午後3時

▽場所…高梁国際ホテル

▽テーマ…地球温暖化

▽講師…グローバルネット吉備 代表 日野進一郎さん

■問い合わせ 同クラブ (TEL) 2091)

クリスマスふれあいチヤリティーコンサート

▽日時…12月16日(土) 午後6時開演(午後5時開場)

▽場所…高梁キリスト教会

▽内容…倉敷アカデミーアンサンブル、高梁少年少女合唱団などによるコンサート

※高梁キリスト教会のイルミネーション点灯は12月4日(日)～1月下旬まで

■問い合わせ 高梁市青年経済協議会 西川さん (TEL) 27568)



スポーツ

第29回備北地区バレーボール大会

▽日時…12月10日(日) 午前8時30分開会

▽場所…市民体育館

▽対象…高梁市、新見市、旧北房町、旧賀陽町に居住、または勤務・通学する一般男女(大学生を含む)

▽参加費…1チーム5000円

▽申し込み…11月30日(木)までに事務局へ

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL) 0288)