

## 教育講演会

無料

戦後10年を経たころの新進気鋭の作家たちの世に出る姿を、赤裸々に語っていただく講演会です。

▽日時：2月3日(土) 午後1時30分から

▽会場：文化交流館中ホール

▽演題 「巨匠たちの美と輝き」  
～日本料理「車屋」で素顔をみた～

▽講師：佐藤 勇さん（高梁市出身）



## 募集

### 伝統芸能・観光マップに使用する写真大募集

備北商工会青年部では、「高梁伝統芸能・観光マップ」に使用する写真（その場所、行事のPRコメント）を募集しています。魅力あふれる高梁を写真で情報発信しませんか。採用されれば名前が地図に記載されます。

▽募集テーマ：市内の伝統芸

能・観光にまつわる写真

▽募集締切：2月28日(水)

▽応募先：〒716-0201

川上町地頭1814-1

備北商工会青年部

メール：kawalyos@optic.or.jp

※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 備北商工会  
川上支所 (☎)2000)

### 平成19年度幼稚園入園児

▽入園受付期間：12月18日(月)～1月31日(水)

▽入園手続き：入園希望の幼稚園長に入園願を提出してください。入園願の書類は、各幼稚園にあります。

▽対象園児：市内に在住する満3歳から満5歳までの幼児

（平成13年4月2日～平成16年4月1日生まれ）

※川上幼稚園では、新たに3歳児保育を実施します。

▽通園区域：原則、小学校の通学区域に準じますが、保護者の責任において、通園が可能な幼児は、希望する幼稚園に入園することができます。

▽預かり保育：次ページの一

1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)

13日(土)

お正月の伝承遊びをしよう!

20日(土)

ままごと遊びをしよう!

■問い合わせ

高梁保育園(☎)2423)または、子育て支援センター(☎)2450)

覧表の幼稚園で実施します。預かり時間は、通常保育終了後から午後5時30分までです。また、通常の保育料以外に預かり保育料が必要です。受け入れには、保護者が家事以外の就労をしていること等の条件があります。なお、預かり保育希望幼児数が3人に満たない場合、実施できないこと

## ヘルシーレシピ

12月

### ロール白菜



ポイント

白菜の旬は、11月下旬から2月ごろで、霜にあたると繊維がやわらかくなり風味も増します。また、葉の糖分も増えておいしくなります。

白菜の栄養価は、キャベツと成分が似ていますが、キャベツに比べて糖質が少なく、カロリーが100g当たり(中葉1枚程度)で12カロリーしかないため、肥満や高血圧の予防になります。ダイエット向けの食材とも言えます。食物繊維が含まれており、便秘の改善や、大腸がんの予防に効果が期待できます。

また、ビタミンCを多く含み、煮た白菜には、体の中の余分な熱を冷ます作用があるので、発熱時に効果があります。熱に弱いビタミンCは、漬物にすると壊れずに生かされ、風邪や美肌に効果があります。

材料 (1人分)	作り方
鶏ひき肉 ……50g	① タマネギはみじん切りにして炒め、冷ます。
タマネギ ……50g	② ひき肉に①のタマネギと④を入れてよく混ぜる。
白菜 ……100g	③ 白菜はゆでて、繊維に直角に7mm程度に細く切り、水分を絞って⑥をまぶす。
ニンジン ……30g	④ 巻きすの上にラップをしき、③を広げて、②を中央におき、のり巻きのとら強火で約15分蒸す。
① パン粉 ……3g	⑤ ニンジンは千切りにして⑤のコンソメスープで柔らかく煮て、①の水溶き片栗粉でとろみをつける。
② 卵黄(大) ……1/2個	⑥ ④を食べやすい大きさに切り、⑤のにんじんを盛りつけてスープをかけ、みじん切りのパセリを散らす。
③ 牛乳 ……12cc	
④ 塩 ……0.6g	
⑤ 卵白 ……大さじ1/2	
⑥ 塩 ……少々	
⑦ 固形コンソメ ……1/2個	
⑧ 水 ……150cc	
⑨ 片栗粉 ……3g	
⑩ 水 ……小さじ1	
パセリ ……少々	
サラダ油 ……小さじ1/2	
こしょう ……少々	
サランラップ ……適宜	

栄養価(1人分)

エネルギー 183Kcal

タンパク質13.7g

脂質7.1g

カルシウム84mg

鉄1.2mg

食塩1.7g

保育区分 幼稚園名	3歳児保育	4歳児保育	5歳児保育	預かり保育	電話番号
高梁	○	○	○		22-2119
高梁	○	○	○		22-2320
高津	○	○	○	○	22-2776
川面	○	○	○	○	26-1326
巨瀬	○	○	○	○	25-0101
中井	○	○	○	○	28-2700
中玉	○	○	○	○	22-7537
宇川	○	○	○	○	29-2417
松原	○	○	○	○	26-0250
落合	○	○	○	○	22-6578
福地	○	○	○	○	42-4136
有漢		○	○	○	57-3020
川上	○(新規)	○	○	○(4・5歳児)	48-3133

◀ があります。



# ウエストカッパ ソフトバレーボール大会

▽日時：1月28日(日) 午前8時45分開会

■問い合わせ 入園希望幼稚園または学校教育課 (TEL) 9081

▽場所：市民体育館

▽対象：高梁市、倉敷市、笠岡市、総社市、新見市、浅口市、都窪郡、加賀郡に在住・勤務・通学する18歳以上の人で構成されたチーム

▽部門：メンズの部、レディースの部

▽参加費：一人600円

▽申し込み：1月14日(日)までに事務局へ

■問い合わせ 事務局 代表 妹尾尚さん (TEL) 2928・FAX 050-3430-7336

## 第22回高梁市 バスケットボール大会

▽日時：2月4日(日) 午前9時開会

▽会場：市民体育館

▽対象：市内に在住または通勤・通学している人で構成されたチームおよび市内のクラブチーム

▽部門：男子・女子

▽参加費：1チーム5000円(高校生3000円)

▽申し込み：1月24日(木)までに事務局へ

※代表者会議を1月26日(金)午

後7時から、市民体育館で開催します。

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL) 20288

## 第28回愛らぶ高梁 ふれあいマラソン

天満屋女子陸上競技部の森本友さん(2006年ウイーン国際マラソン優勝)と一緒に、城下町高梁を走りませんか。

▽日時：2月11日(日)

▽開会・閉会：元市民会館(市役所隣) ※受付は 午前8時10分から

▽種目：城下町コース(8キ)、高校生以上、愛らぶコース(5キ) 中学生以上、ふれあいコース(3キ) 小学生以上・親子ファミリー

▽参加費：小中学生500円、高校生1000円、一般2000円、親子ファミリー1500円

▽申し込み：1月11日(木)までに所定の申込用紙で参加費を振り込んでください。

■問い合わせ ふれあいマラソン事務局(教育委員会高梁分室内) 20288

# 市民の

# みなさんへ

早いもので師走にはいり、木々もすっかり葉を落とし、何となく心せわしい頃となりました。

皆さま方には今年一年間、市政推進に格段のご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

10月21日、「義士親善友好都市交流会議(忠臣蔵サミット)」が兵庫県豊岡市で開催され出席してまいりました。

た。忠臣蔵にかかわる全国市区町の首長らが集い、地域活性化に互いに協力しようというものです。

来月10月には、本市で開催し、高梁ならではの市民参加のサミットにしたいと考えております。

先般、市内の各保育園・幼稚園にクリスマスリースを配ってまいりました。この中で、保育園児と老人会が餅つきをしている場面を見ることができました。心温まる地域の人たちとの交流を知り、大変嬉しく思いました。子どもたちの笑顔は、こうした大勢の方々を支えられております。

今後ともできる限り皆さまのところへ出かけてまいり耳を傾け、同じ目線で市政に当たり交流・創造都市の実現に向けて努力を続けてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

この時期、市役所では事業の進捗よく状況などの再点検や新年度の予算編成を行っております。外に出ますと冷たい風が肌を刺す日も多くなりますが、皆さまには健康にご留意いただき、来る年もよい年となりますよう祈念いたします。

高梁市長 秋岡 毅



市内保育園で園児・老人会の皆さんと