

中国電力からのお知らせ

鯉のぼりによる電気事故防止

5月5日の端午の節句が近づき、「鯉のぼり」の季節を迎えました。「鯉のぼり」が電線に触れると感電事故になることがありますので次のことに注意してください。

- ① 風が吹いても「鯉のぼり」が電線に触れないようにしましょう
- ② ポールが倒れないようにしっかりと固定しましょう
- ③ もし、電線に引っかかっても自分でとろうとせず、最寄りの中国電力へ連絡してください。

魚釣りによる電気事故防止

釣り竿が電線に触れると、感電する危険があります。特にカーボン製の釣り竿は、電線に近づけただけで感電する場合があります。魚釣りは電線のないところで楽しみましょう。

■問い合わせ 中国電力株式会社
 会社カスタマーセンター (☎)
 0120-4131823



募集

5月の催し

子育て支援センター

保育サロン

◇日時 13日(土) 9時30分～11時

◇場所 高梁保育園

●運動遊びをしよう

子どもたちは、体を動かすことが大好きです。いろいろな遊具で、親子で一緒に遊びましょう。

◇日時 20日(土) 9時30分～11時

◇場所 高梁保育園

●三輪車・コンビカーで遊ぼう

戸外で友だちと一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを味わい、遊びの中で順番やルールを知り、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

ふるさとづくり基金の助成事業を募集

▽対象：今年5月以降に開始し、来年3月末までに完了する高梁地域局管内の団体等が行う次の事業に関するもの

地域振興に関する事業

地域、団体および個人が行う地域づくり、地場産業の振興等で、地域振興・活性化につながる特色あるハードおよびソフト事業

人材育成に関する事業

地域振興・国際交流施策推進のためのリーダー等の育成事業。地域振興・国際交流のための担い手となるボランティア

イアの育成事業

国際交流に関する事業

地域、団体および個人が行う人的・文化・経済・技術・学術交流等の各種国際交流事業。国際交流促進のための組織づくり活動事業。国際交流促進のため必要な施設等の整備事業。地域の国際化と地域振興、活性化をさせる国際交流事業

▽締め切り：5月19日(金)

■問い合わせ 高梁地域局住民福祉課 (☎) 20282

高梁市訪問介護員養成研修の受講生

市では、在宅要援護者の生

ヘルシーレシピ

4月

吉野煮

材料 (4人分)	作り方
エビ ……80g	①エビは背わたと殻を除いて3～4つに切る。
ブロッコリー200g	
大根 ……100g	
にんじん ……40g	
だし汁 …1カップ	②鍋にだし汁と大根、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて7～8分煮る。エビとブロッコリーを加えて2分くらいしたらAで調味する。
片栗粉 …小さじ1	
ショウガ汁 …少々	④野菜がやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、下ろし際にしょうが汁を加える。
塩 …小さじ3/5	
しょうゆ …小さじ1	
みりん …小さじ2	



野菜は、1日に350g以上食べることが健康に良いといわれています。

ブロッコリーはキャベツの変種で、レモンの2倍のビタミンCを含み、皮膚や粘膜を保護するカロチンやビタミンAも豊富に含まれています。また食物繊維も多く、血糖値を正常に保つ作用もあります。花が開いてしまったものは、味も栄養価も落ちてしまいますので、つぼみが固くしまつて、緑色が濃くこんもりと盛り上がっているものが良質です。

この煮物は、薄味ですがショウガの風味がきいていて野菜がたっぷり食べられます。しかもエネルギー量は抑えてあります。

栄養価 (1個分) エネルギー…51Kcal たんぱく質…6.2g 脂質…0.4g カルシウム…41mg 鉄…0.6mg 食塩…1.0g



活の質の向上（自立支援）を図るため、訪問介護員の養成研修を実施します。

▽内容：2級課程、難病基礎課程Ⅰ、精神障害課程

▽研修期間：7月7日(金)～9月5日(火)のうち28日間（154時間）

▽受講資格：高校生以上で、将来訪問介護や福祉事業に従事することを希望する人。高齢者福祉に熱意のある人および介護技術の習得を希望する人（性別不問）

▽定員：50人程度

▽実施場所：川上総合学習センター他

▽受講料：高校生8000円、市内受講者2万5000円、市外受講者等8万円

※その他、テキスト代が必要です。
▽申し込み：5月31日(水)までに川上地域局住民福祉課へ受講申込書を提出してください。

■問い合わせ 同地域局住民福祉課 (TEL 22200)

たかはしWithフーラム会員

男女がともに輝く男女共同参画社会の実現に向け、ともに

話し合い、学習し、地域の実践活動に生かしてみませんか。

▽資格：市内在住の、男女共同参画に関心のある人（年齢性別不問）

▽会費：年間1000円

▽申し込み：申込書に会費を添えて提出してください。

■問い合わせ・申し込み 備中県民局高梁支局総務環境課 (TEL 22820)



スポーツ

第27回

備北地区卓球大会

▽日時：5月7日(日) 8時30分開会

▽会場：市民体育館

▽対象：高梁市・新見市・真庭市・吉備中央町に在住・勤務・通学する中学生・高校生・一般（大学生を含む）、および上記範囲のクラブチーム等に所属する人

▽部門：団体の部(男子・女子)、個人の部(男子・女子)

シニア(満40才以上の男子)

▽申し込み：4月28日(金)までに事務局へ

▽参加費：団体1チーム1000円(中高校生500円)、個人大学生・一般400円、高校生200円、中学生無料

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL 20288)

フリークライミング講習会

▽日時：5月21日(日) 9時30分～12時 ※雨天中止(前日雨の場合も中止)

▽会場：用瀬嶽フリークライミング広場(備中町志藤用瀬948)

▽参加対象：高梁市内に在住の小学生以上～一般

▽参加費：300円

▽持ち物：運動のできる服装、昼食は必要な人のみ持参

▽申し込み：5月16日(火)までにフリークライミング協会へ

※傷害保険に加入しますので、申し込みは厳守してください。

■問い合わせ・申し込み 備中町体育協会フリークライミング協会代表杉田守二さん (TEL 3106)、教育委員会備中分室 (TEL 4515)、(FAX 2930)

市民の

みなさんへ

桜をはじめ野山の草花が春を待ちかねたように色とりどりの花を咲かせています。

この季節は出会いの季節であり、期待に胸を膨らませ各学校、職場などそれぞれのところで新生活がスタートしていることと思います。

本市も都市像を「交流・創造都市たかはし」と掲げ、新年度が動き始めました。

去る3月30日から4月2日まで、国際姉妹都市縁組を結んでおります、アメリカ合衆国オハイオ州トロイ市からマイケル・L・ピーミッシュ市長、ウイリアム・F・ローラー市議会議長など8人の皆さまが本市を公式訪問されました。

市内の施設や備中松山城、吹屋ふるさと村などをご案内し、松原町まちづくり委員会の皆さまによる餅つき体験、吹屋小学校、鶴鳴保育園との交流など市民の皆さまとも触れ合っていたいただきました。

本市とトロイ市は、中学生の相互派遣による交流など

を行っていますが、本年夏、トロイ市中学生のホームステイの受け入れと今後の永い交流を約束いたしました。

さて、市町村合併により全国で3232あった市町村が4月1日現在、1820に再編されております。そのうち市は779あります。このため特色あるまちづくりが求められ、まさに、行政の在り方が問われております。

そのためこの地ならではの活発な交流と時代の変化に即した斬新・柔軟な創造で、夢と希望と活力に満ちたまちの実現を市民皆さまとともに目指していかねればなりません。地域間交流はもとより観光などによる交流人口の増加を図り、市内で働く人や大学などに通う昼間人口との様々な場面で交流・かわり合いを持ちながらその輪を大きくしていく、こうした中で文化、教育、産業の振興、福祉の充実など、3万8千人のまちではあります。それ以上の都市の活力・活気をもったまちにしていきたいと考えております。

市民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

高梁市長 秋岡 毅