



# 募集

### あなたの体力年齢は？

川上町体育協会では体力・運動能力測定を行います。

▽日時：9月23日(土) 午後7時から

▽会場：川上小学校体育館

▽対象：市内在住で20歳以上の人

▽料金：無料

▽申し込み：電話で9月11日(月)までに同協会事務局へ

■問い合わせ 同事務局 ☎

④2203

## 高等学校等開放講座

県内在住・在勤の人ならどなたでも受講できます。なお、受講料として一人2000円が必要です。詳細および申し込みは各校へお願いします。

### 高梁高校

▽講座名：超簡単！パソコン入門講座

▽募集期間：8月17日(木)～9月6日(水)

▽実施期間：10月14日から11月11日の期間で毎週土曜日

(計5回)

▽お問い合わせ 同校 ☎

④252

## 9月の催し

# 子育て支援センター

### 保育サロン (場所：高梁保育園)

#### ●新聞紙で遊ぼう！

日時：2日(土) 午前9時30分～午前11時

新聞紙を破る・丸めるなどのいろいろな遊び方をして、みんなでエネルギーを発散しましょう。

#### ●三輪車・コンビカーで遊ぼう！

日時：9日(土) 午前9時30分～午前11時

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。

#### ●運動会

日時：30日(土) 午前9時から

運動会に参加して、お土産をもらいましょう。

#### ■問い合わせ

子育て支援センター ☎2450 または、高梁保育園 ☎2423  
※着替えの服、飲みもの等は各自持参してください。

■問い合わせ 同校 ☎

047

### 高梁城南高校川上校地

▽講座名：暮らしを豊かに

▽募集期間：9月4日(月)～9月29日(金)

▽実施期間：10月28日から11月25日の期間で毎週土曜日

(計5回)

▽お問い合わせ 同校 ☎

252

## 排水設備工事責任技術者試験

▽受験資格：試験日に年齢が満20歳以上で、一定の実務経験もしくは高校指定学科卒業等に該当する人。

▽試験日時：11月12日(日) 午前9時50分開始

▽試験会場：岡山、倉敷、津山の3会場

▽受付期間：9月4日(月)～9月17日(金) (土・日曜日を除く)

※平成19年度の試験実施はありません。

申込書、受験案内は、下水道課で配布します。なお、受

験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

試験料は、受験案内に記載のとおりです。

# ヘルシーレシピ

## 8月

## ゆで豚の辛味しょうゆかけ

材料 (1人分)	作り方
豚もも肉(脂身なし) 50g	①鍋に熱湯を沸かして、ネギとショウガ(各分量外)を入れ、豚肉を1枚ずつ揚げながら入れてゆで、冷水に取って水気をきり、食べやすく切る。
絹ごし豆腐 30g	
キャベツ 30g	
トマト 30g	
キュウリ 20g	
ネギ 3g	②豆腐は新鮮なものはそのまま、食べやすい大きさに切る。
赤トウガラシ 少量	
ニンニク 少量	③キャベツは熱湯に入れてゆでて短冊切りにし、トマトは皮をむいてくし型切りにする。
ショウガ 少量	
しょうゆ 6g	④ネギ、赤トウガラシ、ニンニク、ショウガはみじん切りにし、①の調味料を加えて混ぜ、かけ汁を作る。
酒 3cc	
だし汁 3cc	
ゴマ油 1g	
④	⑤器に豚肉、豆腐、キャベツ、トマト、キュウリを彩りよく盛り合わせ、④のかけ汁をかける。



### ポイント

暑い夏には、ざるそばやそうめんなどの麺類が多くなりますが、栄養面からみると糖質に偏っています。糖質がエネルギーになるためにはビタミンB1が必要。ビタミンB1が不足すると糖質の代謝が低下して疲労物質が蓄積され、疲れの原因になります。

豚肉はビタミンB1が豊富。この献立は豚肉をゆでて脂を落としてあるのでエネルギー量を抑えてあり、豆腐や野菜と一緒に食べられます。

また、かけ汁にニンニクが使っているので、ビタミンB1の吸収を助ける効果もあります。

栄養価 (1人分) エネルギー…114kcal タンパク質…13.8g 脂質…3.8g カルシウム…38mg 鉄…1.0mg 食塩…0.9g

▽ 受験手数料、テキスト代等が必要  
要です。

■ 問い合わせ 下水道課管理  
係 (TEL) 227060)

## 防衛庁からのお知らせ

防衛庁では、次のとおり2  
等陸・海・空士(任期制)を  
募集します。

▽ 募集資格: 18歳以上27歳未  
満の男女

▽ 試験日: 「女子」9月24日

(日)・25日(月)、「男子」9月27日

(水)・28日(木)

▽ 受付期間: 「女子」9月8日

(金)まで、「男子」9月26日(火)まで

※ ご不明な点、または詳しい  
資料等を希望の人は問い合せ  
ください。

■ 問い合わせ 自衛隊高梁募  
集事務所 (TEL) 22314)

## 心の健康づくり県民講座

近年、中高年層の心の健康  
が問題となり、うつ病や心の  
病が原因と思われる自殺が  
年々増加しています。そこで、  
次のとおり「心の健康づくり  
県民講座」を実施します。こ  
の機会に、心の健康づくりを  
してみませんか?

▽ 会場: 備中県民局高梁支局

(①は3階大会議室、②③は北

棟会議室)

▽ 受講料: 無料

① 講演

▽ 日時: 9月7日(木) 午後2

時〜午後3時30分

▽ 演題: 「予防しよう、うつ

病・自殺」

▽ 講師: 岡山大学医学部・歯

学部附属病院 精神神経科

石原武士医師

② 講演

▽ 日時: 9月28日(木) 午後2

時〜午後3時30分

▽ 演題: 「気軽に弁護士と話

そう〜お金も介護も〜」

▽ 講師: 高崎法律事務所 弁

護士 高崎和美さん

③ 講演・体験発表

▽ 日時: 10月20日(金) 午後2

時〜午後3時30分

▽ 演題: 「遠くの親戚より近

くの他人」

▽ 講師: 岡山県学芸館高等学

校参与・岡山県青少年健全育

成促進アドバイザー 森美智

子さん

▽ 体験発表: 「心の病とつき

あつて」(仮題)

▽ 発表者: スピーカーズビュ

ーロー当事者

※ なお、会場準備の都合上、

申し込みは各回の7日前まで

にお願いします。

■ 問い合わせ・申し込み 高

梁保健所保健課保健対策班

(TEL) 212836)



## スポーツ 伯備沿線ソフトテニス 大会

▽ 日時: 9月3日(日) 午前9

時開会

▽ 会場: 神原スポーツ公園

▽ 部門: 一般男子「45歳未

満の男子と高校生男子」、壮年1

部「45歳以上65歳未満の男子、

45歳未満の女子(高校生女子

は除く)、壮年2部「65歳以

上の男子、45歳以上の女子と

高校生女子」

▽ 参加費: 1チーム1000円

▽ 申し込み: 所定の申込用紙

を8月26日(土)までに事務局へ

■ 問い合わせ 事務局・高梁

庭球協会 松本厚子さん (TEL)

227312)

## 備中たかはし

# You・農・遊フェスティバル in松原

と き・9月24日(日) 午前9時30分〜午後3時30分

ところ・神原スポーツ公園県有地(松原町神原)

新鮮な野菜、地元特産品、ニューピオーネ販売のほか、  
郷土芸能、ヒーローショーなどのステージが会場を盛り上  
げます。また、ミニ新幹線、フワフワマスカットなどの遊  
びの会場もあり、大人も子どもも一日中楽しめます。

### 農のゾーン

ニューピオーネ、新鮮野菜、地元特産品などの販売

### ステージゾーン

ヒーローショー(ボウケンジャー)、地元ヒーローピッ  
チュマンショー、備中神楽、吉備国際大学吹奏楽部の  
演奏、福引きなど

### 遊のゾーン すべて無料

ミニ新幹線、フワフワマスカット、ポニー乗馬 など

### 食のゾーン

うどん、田舎そば、山菜おこわ、鮎の塩焼きなど

### 交流・体験ゾーン

丸太切り競争、畳投げ競争、餅つき体験 など

主催: 備中たかはしYou・農・遊フェスティバルin松原実行委員会

■ 問い合わせ

同実行委員会(松原地域市民センター内 TEL) 261001)

高梁地域局住民福祉課まちづくり係 (TEL) 210282)



©2006テレビ朝日・東映AG・東映

### ショータイム【観覧無料】

- 1回目/11:30~
- 2回目/13:30~

