

# 募集

## 市営住宅入居者

▽募集期間：9月20日(水)～9月29日(金)

※以下8件の入居者資格は、所得要件に該当する人

▽内山下上住宅(内山下)：2K・1戸・2100円～3600円

▽市場第1住宅(有漢町有漢)：3DK・1戸・1万3900円～2万3100円(共益費3100円)

▽坂本第2住宅(成羽町坂本)：4DK・1戸・1万9500円～3万2300円(共益費2800円)

▽天神ヶ丘住宅(成羽町成羽)：2DK・1戸・3400円～5700円

▽妙見住宅(成羽町下原)：3DK・2戸・1万7500円～2万9000円(共益費2800円)

▽恵美須住宅(川上町地頭)：3DK・1戸・1万8000円～2万9900円

▽山添第1住宅(備中町平川)：3LDK・1戸・2万2000円～3万3400円(共益費3000円)  
▽山添第2住宅(備中町平川)：3LDK・1戸・2万2000円～3万3400円(共益費3000円)

0円～3万3400円(共益費3000円)

※以下2件の入居者資格は、所得要件に該当する人で、同居親族のある人

▽ファミリーハイツ星原(成羽町星原)：3LDK・2戸・定額4万3000円(共益費2800円)

▽ファミリーハイツ成美(成羽町成羽)：3DK・2戸・定額3万2000円(共益費7000円)

※以下1件の入居者資格は、勤務地が市内である人等

▽下郷宮側地域住宅(備中町平川)：2K・2戸・定額6800円

■問い合わせ 都市整備課住宅係 (TEL) 20237



## 認知症研修会

無料

▽日時：10月1日(日) 午後1時～午後5時

▽会場：川上総合学習センター  
▽演題：今日からできる認知症予防(講師：東京都老人総合研究所 宇良千秋さん)

※その他、アトラクション演奏・フリートークもあります。  
■問い合わせ 川上在宅介護支援センター (TEL) 4184  
4)・社会福祉協議会川上支所

10月の催し

## 子育て支援センター

保育サロン(高梁保育園 9:30～11:00)

- 7日(土) 運動会ごっこをしよう!
- 14日(土) ボール遊びをしよう!
- 21日(土) 砂場で遊ぼう!

■問い合わせ

子育て支援センター TEL 2450 または、高梁保育園 TEL 2423

(TEL) 9770

## 吉備国際大学 第12回文化講演会

無料

日本人が日本人としての心を見失いがちな現在。大切なものは何かということをおもひ起こさせてくれる、茅苴屋根師による講演です。

▽日時：10月21日(土) 午後2時～午後3時30分

▽会場：文化交流館中ホール  
▽演題：有形と無形のはざま  
▽講師：茅苴屋根師 長崎眞知夫さん  
■問い合わせ 吉備国際大学庶務部 (TEL) 9454

# ヘルシーレシピ

9月

## ひじきのカテージチーズあえ

材料(1人分)	作り方
ひじき ……………2.5g	① ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。熱湯でさっとゆで、ざるに上げて冷まし水けをしぼる。
じゃが芋 ……………30g	
なす ……………20g	
しめじ ……………20g	
カテージチーズ 25g (裏ごしタイプ)	② じゃが芋は皮をむいて、7mmくらいの厚さの半月切にして水にさらしてからゆで、ざるに上げる。
マヨネーズ 4g	
塩 ……………0.6g	
こしょう ……少量	
すりごま …… 3g	③ なすは皮をむき水につけてアクをぬいてから、約1分電子レンジ加熱して輪切りにする。しめじは石付きを取り、ほくして約1分レンジ加熱して冷めたら水けをしぼる。
	④ Aを混ぜあわせ、冷めた①～③を和える。



ポイント

カテージチーズを使った洋風のあえものです。チーズの中でも脂肪分や塩分が少ないカテージチーズを使っているので低カロリー(プロセスチーズの1/3以下のカロリー)になります。

鉄分の多いひじきを使ってあるので、貧血の人にも食べてほしい1品です。また、チーズやひじきにはカルシウムも多く、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

栄養価 (1人分) エネルギー 107Kcal 蛋白質5.6g 脂質5.9g カルシウム97mg 鉄2.2mg 食塩1.0g

## 岡山県みどりの大会

無料

▽日時：10月14日(土) 午前11時～午後3時30分

▽会場：高梁美しい森(雨天時Ⅱ文化交流館)

▽内容：里山の自然とふれあい「みどり」の大切さを学びます。表彰行事やミニコンサート、子ども向けの各種体験もあります。

■問い合わせ 岡山県自然環境課 (TEL)086-2226-17310・農林課林政係 (TEL)0225)

## あるある！備中探検隊 PartⅡ 備中文化の創造と交流

備中県民局では、演劇・地酒・特産品等の備中エリアの魅力を紹介するほか、親子手づくり体験教室等、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。

▽日時：10月7日(土)～10月9日(月)

▽場所：倉敷チボリ公園

▽入園料：期間中、岡山県民の人は半額(小学生以下無料) ※岡山県民であることが証明できるものを持参してください。

■問い合わせ チボリ公園インフォメーションセンター (TEL)086-434-1111

1)・備中県民局地域政策部協働推進室 (TEL)086-434-17004)



## スポーツ

※問い合わせはすべて、高梁市体育協会事務局 (TEL)0288)

### 第44回市民体育祭 市民バドミントン大会

▽日時：10月1日(日) 午前8時30分開会

▽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、大会当日満15歳以上の男女

▽部門：団体戦(3複)、個人戦(男子複A～C級、女子複A～C級) ※詳細は事務局まで

▽参加費：団体戦1チーム1000円、個人戦1人一種目300円

▽申し込み：9月26日(火)までに事務局へ

### 第24回高梁市体育協会 長杯卓球大会

▽日時：10月8日(日) 午前8時30分開会

▽会場：市民体育館

▽対象：対象制限なし

▽部門：団体(男子・女子)、個人戦(男子・女子・シニア男女)

▽参加費：団体1チーム1000円、個人500円(高校生・中学生300円)

▽申し込み：9月29日(金)までに事務局へ

### 高梁キッズ(U-7)サッカーフェスティバル

▽日時：10月9日(土) 午前9時開会

▽会場：神原スポーツ公園多目的グラウンド

▽対象：市内小学1年生幼稚園・保育園の年長・年中組園児(男女不問)と先生・保護者

▽内容：高梁フットボールクラブのコーチおよび選手と一緒に外で思いっきり体を動かす、スポーツ・サッカーの楽しさを感じてもらおう。

▽参加費：無料

▽申し込み：9月21日(木)までに事務局へ

### 第44回市民体育祭 市民健康づくりソフトボール大会

▽日時：10月22日(日) 午前8時30分開会

▽会場：高梁運動公園野球場

▽対象：大学生以上で構成されたチーム

▽参加費：1チーム6000円(連盟登録チームは3000円)

▽申し込み：10月18日(水)までに事務局へ

## 市民の

## みなさんへ

夏も過ぎ、虫の声に秋の気配を感じるころとなりました。

今年の夏も各地域で伝統や地域性などそれぞれの特色を生かしたイベントが催され、観光客や帰省客・多くの市民の方々に賑わったところがあります。

開催にあたりご尽力されました関係者皆さまに心より感謝を申し上げます。

8月16日、JR西日本岡山支社長を訪ね、備中高梁駅への伯備線特急「やくも」号の全列車の要望を行ってまいりました。

高梁市をはじめ関係4団体の代表として、地域の1層の活性化と観光振興を図るためとした要望書を手渡しました。

こうしたことから、10月1日からの2カ月間、期限付きではありますが「やくも」号が全列車停車することが発表されたところであり、これにより毎時1本が備中高梁駅に停車することとなります。

JRでは利用動向を見て12月以降を決めるとしていただきますので、皆さまのさらなる利用などご協力をお願いいたします。

また、収穫の時期を迎え、9月1・2日に東京築地市場にニューピオーネの販売促進に行ってまいりました。糖度・着色とも昨年同様高品質なことを伝え、ブドウをはじめとする果物のせりを見学してまいりました。

高梁のピオーネは全日空の機内紙「翼の王国」9月号でも取り上げていただきました。

今後とも都市機能の充実を図っていくとともに、農産物を全国ブランドに育てるなど、活力あふれる高梁らしいまちづくりを市民皆さまとともに目指してまいります。ご理解ご協力をお願いいたします。

高梁市長 秋岡 毅



◀東京築地市場にて