

## 献血にご協力を

冬季における献血者の確保および安定した医療用血液の供給を目的として「はたちの献血」キャンペーンが1月から2カ月間、全国一斉に繰り広げられています。

成人を迎えられた皆さん、「はたち」の記念に、献血をしてみませんか。

特に、輸血を受ける患者さんの安全性をより高める400ml献血へ協力をお願いします。

献血は、岡山県赤十字血液センター(岡山市いずみ町)、「献血ルームももたろう(岡山市表町)」のほか県内各地を巡回している移動献血車等で行えます。

※市内では、2月19日(月)に成羽地域局・成羽病院で実施。

詳しくはお知らせ版カレンダーをご覧ください。

■問い合わせ 健康増進課健康増進第1係(☎②10267) 県庁 医薬安全課(☎086122617341)

## 嵐あげによる電気災害事故防止(中国電力より)

「嵐あげ」は、近くに電線のない広いところで楽しみましょう。電線にかかった嵐で自分で取ろうとすると感電事故を起こすことがあります。

万一、嵐が電線にかかったら、絶対に自分で取ろうとしないで、お近くの中国電力までお知らせください。

■問い合わせ 中国電力カスタマーセンター(フリーダイヤル012014131823)



## 募集

### 留学生の家庭訪問先募集

市内には中国・韓国・台湾・カンボジアからの留学生がたくさん住んでいます。そして彼らは、市民の皆さんとの交流を望んでいます。

高梁市国際交流協議会で、留学生を家庭などに招い

2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)

3日(土) 鬼のお面を作ろう!

10日(土) 人形劇を見よう!

17日(土) みんなで語ろう!

■問い合わせ

高梁保育園(☎②2423)または、子育て支援センター(☎②2450)

## ヘルシーレシピ

1月

### サツマイモのポタージュ

材料 (1人分)	作り方
サツマイモ ……50g タマネギ ……25g 水 ……75cc 固形コンソメ ……¼個 牛乳 ……80cc 塩 ……少々 パセリ ……少々	①サツマイモは皮をむいて7mmくらいの厚さの輪切りにし、水にさらす。 ②なべに①と薄切りにしたタマネギ、水とコンソメを入れ、サツマイモが柔らかくなるまで煮て、粗熱をとる。 ③②と牛乳をミキサーにかけ、鍋に戻して塩で調味する。 ④器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。



サツマイモは穀物と野菜の両方の性質を持ったような食材で、体の中をきれいにし便秘の改善に役立つ食物繊維をはじめ、ビタミン、ミネラルなどが、たっぷり入っています。

ビタミンCは加熱しても損なわれにくく、しかも、ビタミンCと一緒に働いて細胞の酸化を抑えるビタミンEもサツマイモには多いので、肌の老化防止や風邪の予防、しみ、そばかすにも効果大です。

サツマイモは「甘くておいしい」だけでなく、栄養面も豊富な食材なのです。

栄養価(1人分) エネルギー 131Kcal タンパク質 3.6g 脂質 3.2g カルシウム 115mg 鉄 0.4mg 食塩 0.5g

## 市営・県営住宅入居者

▽募集期間：1月22日(月)～1月31日(水)

▽頼久寺住宅(頼久寺町)：

1戸・3LDK・2万3400円～3万8700円・所得要件に該当し、同居親族のある人

▽成美住宅(成羽町成羽)：

1戸・3DK・1万4900円～2万4700円・所得要件に該当する人

▽星原第2住宅(成羽町星原)：

1戸・3DK・1万5400円～2万5500円(共益費2800円)・所得要件に該当する人

▽県営高梁団地(落合町阿部)：

1戸・3DK・1万1900円～1万9700円・所得要件に該当し、同居親族のある人

▽ファミリーハイ츠成美(成羽町成羽)：

1戸・3DK・定額3万2000円(共益費700円)・所得要件に該当し、同居親族のある人

▽西山地域住宅(備中町西山)

1戸・3K・定額9000円・地域で居住の必要がある人

■問い合わせ・申込 都市整備課住宅係(☎④0237)

## 市立高等学校生徒

### 松山高校

働きながら学ぶことのできる夜間定時制(修業4年)の高校です。

【一般入学選抜】

▽募集定員：40人から特別な入学選抜者による合格者を除いた人数

▽出願期間：①3月22日(休)・23日(金)(午前10時～午後6時)

②3月26日(月)(午前10時～正午)

▽試験日(会場)：3月27日(火)(同校)

▽合格発表：3月30日(金)(午前10時から正午の間)

【成人対象特別選抜】

▽募集人員：普通科若干名

▽出願期間：1月30日(火)～2月2日(金)(午後2時～午後8時)

▽試験日(会場)：2月8日

(休)(同校)

※なお、郵送による出願については、松山高校に問い合わせてください。

■問い合わせ 同校(☎②3618)

### 宇治高校

ゆったりと学習できる昼間定時制(修業3年以上)の高校です。

【二次募集】

▽募集定員：普通科40人

▽出願期間：2月23日(金)～27日(火)(午前9時～午後5時)

27日(火)は正午まで

※郵送による出願については、2月26日(月)の午後5時までに到着したものに限り。

▽試験日(会場)：3月13日(火)(同校)

※面接：3月14日(水)(同校)

▽合格発表：3月20日(火)(午前9時～正午の間)

■問い合わせ 同校(☎②2004)

※お知らせ

高梁市立高等学校教育体制

等検討委員会から、松山高校・宇治高校の両校を一校に統合し、平成22年4月より旧県立成羽高等学校跡地に設置するよう答申がでています。

■問い合わせ 学校教育課(☎④9081)



## スポーツ

### 第21回備北地区バドミントン大会

▽日時：2月18日(日) 午前8時30分開会

▽会場：市民体育館

▽対象：高梁市、新見市および加賀郡内に在住または通勤・通学している人で、大会当日に満15歳以上の人

▽部門：男子複A・B・C級、女子複A・B・C級、混合複

▽参加費：1人1種目600円(大学生500円、高校生300円)

▽申し込み：2月7日(水)までに事務局へ

※代表者会議を2月7日(水)の午後7時から水道課会議室で

行います。

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局(教育委員会高梁分室内☎④0288)

### 第20回体力つくり なりわ健康マラソン

市民の健康増進と親子・友だちとの交流を深めてもらうことを目的に「なりわ健康マラソン」の参加者を募集します。

▽日時：3月4日(日)

▽受付：午前9時から(成羽文化センター)

▽コース：町並みコース(26km)、神楽コース(48km)

▽参加費：無料

▽申し込み：2月20日(火)までに、申込書と誓約書に必要事項を記入して、社会教育課または教育委員会各分室へ申し込んでください。

▽招待選手：興譲館高校陸上部選手(H17全国高校女子駅伝大会 優勝・H18全国高校女子駅伝大会 準優勝)

■問い合わせ 社会教育課(☎④2525)