

## 2月は北方領土返還運動 全国強化月間

1855年2月7日に日露間の国境を「択捉島とウルツブ島の間」と定めた日露通好条約が締結されたことにちなんで、この日を「北方領土の日」と定めています。

北海道本島の北東洋上に連なる歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島は日本固有の領土です。

この北方四島の返還を求めて、2月7日の「北方領土の日」を中心に、全国各地でさまざまな行事が繰り広げられています。

日本国民が先祖から受け継いだ北方四島の早期返還実現に向けて、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ 総務課行政係  
(TEL) 0205

## 筋ジストロフィー療養 相談検診会(無料)

(社)日本筋ジストロフィー協会岡山県支部では、筋ジストロフィーの人や、その疑いの

ある人、またはその家族を対象に療養相談検診会を行います。

▽日時：3月17日(土) 午前10時～午後2時

▽場所：国立病院機構南岡山医療センター研修棟 王山荘(早島町)

▽内容：医療相談、理学・言語聴覚・作業療法等の指導、口腔ケア指導、教育・福祉の相談等

※相談、検診希望者は、健康保険証、身体障害者手帳等を持参してください。

■問い合わせ 同協会岡山県支部長 藤井さん(TEL) 0120

## セクシユアルハラスメント 相談窓口

厚生労働省岡山労働局雇用均等室では、職場で起きたセクシユアルハラスメントに関するトラブル解決の援助をしています。

職場でセクシユアルハラスメントを受けてお困りの人はご相談ください。

料金は無料で、秘密は厳守

## 3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) 雛人形作りをしよう!

10日(土) 体を動かして遊ぼう!

17日(土) お別れ会をしよう!

■問い合わせ 高梁保育園(TEL) 2423 または、子育て支援センター(TEL) 2450

します。

また、平成19年4月からは、男性に対するセクシユアルハラスメントも対象となります。

▽専門相談員による相談(予約制)：第2金曜日 午前9時～午後4時まで

※相談日の3日前までにお申し込みください。

▽職員による相談：平日(午前8時30分～午後5時30分)

■問い合わせ・相談 岡山労働局雇用均等室(TEL) 086-22417639

## ヘルシーレシピ

2月

## 野菜のゴマ酢あえ



材料 (1人分)	作り方
カブ ……50g 塩 ……少々 ニンジン ……15g 生シイタケ ……1枚 ミツバ ……10g	①カブは薄いいちよう切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。ニンジンも薄いいちよう切りにし、サッとゆでて冷ます。
練りゴマ(白) ……6g 酢 ……6cc しょうゆ ……4cc だし汁 ……6cc	②シイタケは焼き網で焼き、石づきを取って4つ割にする。
ユズの皮 ……少々	③ミツバはサッとゆでて水にとり、水気を絞って約3cm長さに切る。
	④Aを混ぜ合わせ、①～③を加えてあえて盛り、ユズの皮をすり下ろしてのせる。

ポイント

カブがおいしいのは霜が降りて甘味の増す、12月～2月にかけてです。  
カブらは「スズナ」と呼ばれ、春の七草(セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)のひとつとされています。  
カブとダイコンは栄養的に似ていて、ビタミンCが多く、アミラーゼも含んでいるので、生で食べるのがおすすめ。葉は、根の4.5倍のビタミンCを含み、カロチン、カルシウム、鉄分も多いので、新鮮なものはぜひ食卓に。また、根はジアスターゼを多く含んでいるので、整腸効果があります。

栄養価(1人分) エネルギー 73Kcal タンパク質 3.9g 脂質 4.5g カルシウム119mg 鉄 1.1mg 食塩 0.6g



## 催し

### 新規学卒就職者の激励会

市では、4月から市内の企業（自営業を含む）や官公庁等に勤める新規学卒者を対象に激励会を開催します。

▽日時：4月11日(水) 午後1時30分～午後3時

▽場所：総合文化会館レクチャールーム

■問い合わせ 商工観光課 商工係 (TEL) 210229

## 消費生活展

岡山県消費生活問題研究協議会高梁支部の主催で、消費生活展を開催します。

▽日時：2月21日(水) 午前10時～午後2時30分

▽場所：ポルカ天満屋ハピータウン1階セントラルコート  
▽内容：リサイクル作品展示・即売、手作り品即売、水の汚れ調査、行政相談、クイズ、パネル展

■問い合わせ 備中県民局高梁支局総務環境課 (TEL) 212820



## スポーツ

### 第17回体育協会長杯高梁市ゲートボール大会

▽日時：3月4日(日) 午前8時30分開会

▽会場：浄化センターゲートボール場（原田南町）

▽対象：高梁地区内でゲートボールの練習、競技をしている団体・チーム

▽チーム編成：監督1人、競技者は5人以上8人以内。監督は専任とし、競技者を兼ねることはできません。

ただし、監督を置かなくてもチームは成立するものとしてます。

なお、競技者の中から主将を1人置いてください。  
▽準備物：ゼッケンおよび主将腕章は各チームで用意してください。

▽申し込み：2月24日(水)までに事務局へ

■問い合わせ・申込 同協会事務局 若原護さん (TEL) 210414

## 市民のみなさんへ

暦では立春を迎えたものの、まだまだ寒い日が続いております。

さて、市内の養鶏農場で高病原性鳥インフルエンザが発生して以来、「高梁市家畜伝染病防疫対策本部」を立ち上げ、県の対策本部をはじめ関係機関との連携のもと、事態収束に向け全力で取り組んでまいりました。

市民の皆さま、養鶏農家など関係の皆さまには、ご心配をおかけし、また、ご協力・ご支援いただきまして誠にありがとうございます。

発生養鶏農家からのいち早い連絡や消毒作業、周辺住民のご協力など、すべてに迅速な対応により、発生からわずか5日、全国的にも例のない速さで2月1日に卵の移動制限が解除され

たところであります。

私自身、現場へ出向き状況を把握するとともに、周辺民家の訪問、県知事・国會議員をはじめ関係機関への要望を行ってまいりました。

引き続き防疫措置や風評被害の防止、養鶏農家への支援など、積極的に取り組んでまいります。不安がありましたら、対策本部へなりとお尋ねください。

市民皆さまの一層のご理解とご協力をお願いいたします。

平成19年2月5日

高梁市長 秋岡 毅



対策本部での指示

## 人づくり講演会

入場無料

「わたしの彼は左きき」でおなじみの、麻丘めぐみさんによる講演会です。



ぜひご来場ください。

とき 3月11日(日) 午後1時30分～午後3時

ところ 富家小学校体育館 (備中町長屋) ※駐車場は同校グラウンド

■問い合わせ 教育委員会備中分室 (TEL) 4515