

高梁

広報

たかはし

令和5年(2023)

12月

Vol.230

題字 山田方谷自筆書状より

心あたたまる光の世界

今月の表紙

もうすぐクリスマスがやってきます。市内でもイルミネーションが点灯され、寒い季節に心がほっとするような光景を見ることができます。紺屋川では夜空の天の川が目の前に広がっているようでした。

主な内容

- 市の財政状況(P 2～)
- 年末年始の業務案内(P 5)
- 休日当番医など(P 17)
- 市民のページ(P 22～)

令和4年度

市の財政状況

毎年6月と12月に「市の財政状況」を公表しています。今月号では、令和4年度の決算と令和5年度上半期（4月～9月）の予算執行状況についてお知らせします。

問理財課 ☎ 21・0206 / 上下水道課 ☎ 21・0242 / 成羽病院事務局 ☎ 42・3111

普通会計

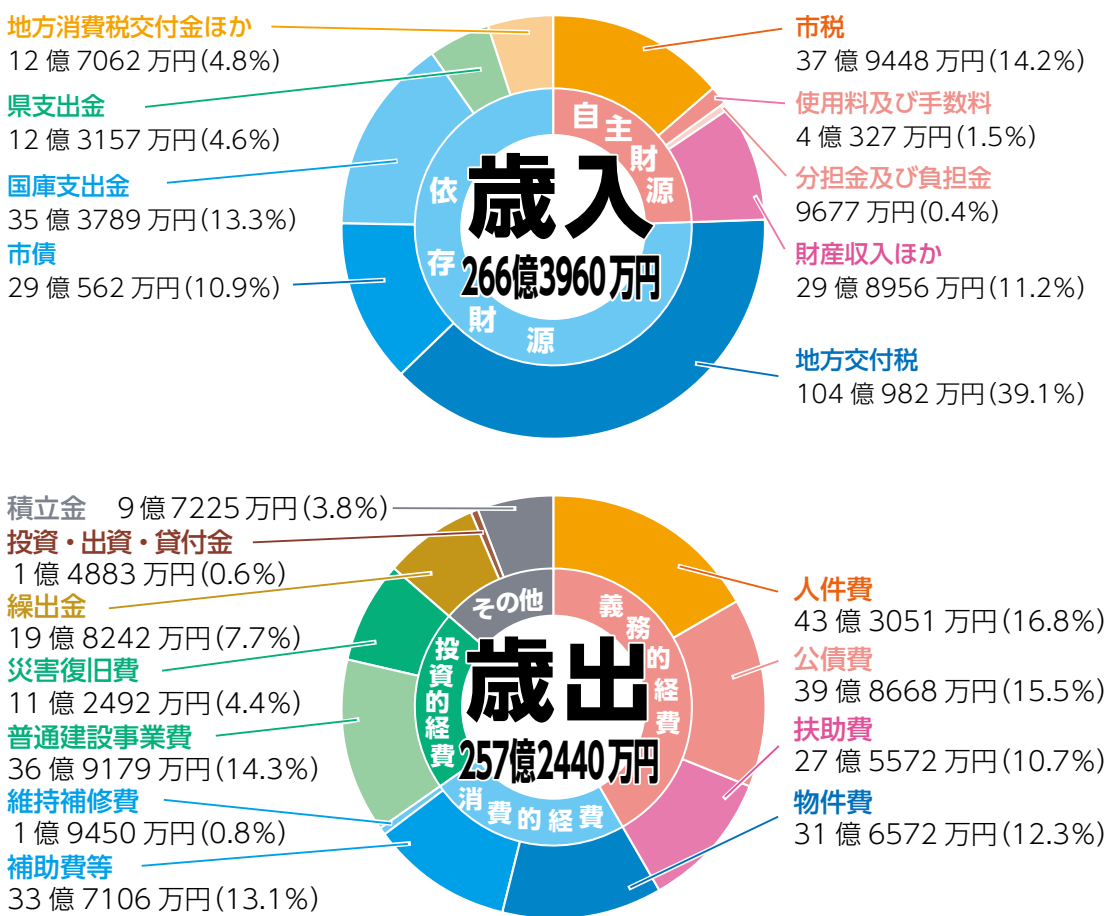
令和4年度決算額は歳入総額266億3960万円、歳出総額257億2440万円、歳入から歳出と令和4年度へ繰り越すべき財源を差し引いた実質収支は、7億4676万円の黒字となりました。

歳入 266億3960万円

前年度と比べ災害の発生が少なかったことなどにより国庫支出金、県支出金、地方債が大きく減となりました。また地方交付税については、コロナ禍からの景気回復の影響により高額であった前年度と比較し大幅な減となっており、歳入全体では、前年度と比較して13億758万円(4.7%)の減となりました。

歳出 257億2440万円

災害の発生が少なかったことによる災害復旧事業費の減などにより前年度と比較して12億1,273万円(4.5%)の減となりました。



特別会計

10の特別会計(普通会計に含まれる特別会計は除く)の歳入総額は97億5350万円、歳出総額は94億3858万円となりました。

特別会計名	歳入	歳出
国民健康保険 (事業勘定)	34億223万円	33億3657万円
国民健康保険 (直診勘定)	8438万円	8438万円
後期高齢者医療	5億2927万円	5億2847万円
介護保険 (事業勘定)	52億6464万円	50億4094万円
介護保険 (サービス勘定)	7187万円	7187万円
特別養護老人ホーム	2億6499万円	2億6499万円
地域開発事業	1億2011万円	1億370万円
巨瀬財産区	511万円	380万円
宇治財産区	747万円	43万円
有漢財産区	343万円	343万円
計	97億5350万円	94億3858万円

用語の解説

(歳入)

市税…市民税、固定資産税など市に納められた税金

地方交付税…市町村の実状に合わせて国から交付されるもの

市債…市が借り入れたお金

国・県支出金…国・県からの補助金、負担金など

繰入金…基金の取り崩しや他会計から入るお金

自主財源…市が自ら徴収または収納できる財源で、市税、使用料、手数料、寄付金、財産収入など

依存財源…国や県から交付されたり割り当てられたりする収入のことで、地方交付税、国・県支出金、地方譲与税、市債など

(歳出)

公債費…市債の元金返済、利子の支払いに要する経費

扶助費…生活扶助、教育扶助などの経費

物件費…一般事務や施設の保守管理などの経費

普通建設事業費…道路の新設・改良や施設の新築・増築などの経費

災害復旧費…台風などで被害を受けた施設の復旧のための経費

繰出金…一般会計から特別会計、企業会計への負担金や補助金など

積立金…特定の目的のための積み立て

義務的経費…支出が義務付けられている人件費、扶助費および公債費。この経費の割合が小さいほど財政に弾力性があると言える

消費的経費…経費の支出効果がその年度限り、または極めて短期間に終わり、後年度に形を残さない性質の経費。物件費、維持補修費、補助金など

投資的経費…道路や住宅の建設など資本形成に向けられ施設等財産として後年度に残るものへの経費

企業会計名		収益的収支	資本的収支
水道事業	収入	10億3075万円	2億9279万円
	支出	10億8706万円	5億3233万円
下水道事業	収入	9億8597万円	3億8591万円
	支出	9億7249万円	6億4793万円
成羽病院事業	収入	14億7262万円	4050万円
	支出	16億1633万円	1億5086万円
企業会計名		収益的収支損益	純利益
水道事業	総収益	9億6731万円	△5332万円
	総費用	10億2063万円	
下水道事業	総収益	9億5907万円	1419万円
	総費用	9億4487万円	
成羽病院事業	総収益	14億6264万円	△1億1925万円
	総費用	15億8189万円	

公営企業会計
 地方公営企業法の適用を受ける公営企業会計について、下水道事業においては1419万円の純利益となり、水道事業においては5332万円、成羽病院事業においては1億1925万円の純損失となりました。

令和4年度に実施した主な事業

ヒルクライムチャレンジシリーズ開催事業
401万円

10回目となるヒルクライムチャレンジシリーズを開催。



グリーンスローモビリティ導入事業
1134万円

吹屋地区において、観光客の周遊のため次世代モビリティである電気自動車を導入。



学級編制弾力化事業
2733万円

子ども一人一人にきめ細やかな指導をするため、市独自の学級編制を実施するために市費で常勤講師を配置。



若者定住促進住宅助成事業
3542万円

子育て世帯などの住宅新築、住宅購入に対し補助金を交付。



地方債の現在高

地方債の現在高は426億5378万円となり、前年度と比べ17億8686万円(4.0%)の減となりました。

基金の現在高

基金の現在高は99億7015万円となり、前年度と比べ5818万円(0.6%)の減となりました。

令和5年度上半期予算執行状況

会計名	予算額	執行額	執行率
普通会計	298億110万円	88億7101万円	29.8%
特別会計	102億7352万円	37億7282万円	36.7%
公営企業会計	63億6072万円	19億722万円	30.0%

児島虎次郎を偲ぶ絵画コンクール

成羽町出身の洋画家で、絵画の収集家でもあった児島虎次郎^{こじまとらじろう}を顕彰する「児島虎次郎^{しの}を偲ぶ絵画コンクール」に市内の小・中学校から1175点の出品がありました。

児島賞の入賞作品・入賞者と渡辺賞の入賞者を紹介します。

成羽美術館 ☎ 42-4455 / 社会教育課 ☎ 21-1516

👑 児島賞 (金賞)

「リコーダーをふく自分」
小松原好華さん (落合小3年)



「みんなで花火」
田淵一さん (成羽小2年)



「はたけはおおいそがし」
土橋結永さん (高梁小1年)



「緑」
川上星依空さん (玉川小6年)



「みんな一緒に遊んだ川」
黒川創真さん (成羽小5年)



「みんなでみかん狩り」
鳴川蒼司さん (川面小4年)



「臥牛天神祭」
森下真弥さん (高梁北中3年)



「二つの命」
廣金福美さん (成羽中2年)



「朝日を走るサンライズ出雲」
安原永翔さん (高梁北中1年)

👑 渡辺賞 (銀賞)

ふじもとちあき
藤本千翠さん (中井小1年)
ささだはるみち
笹田晴道さん (高梁小3年)
おおにしさら
大西紗楽さん (松原小5年)
えのきあさか
榎朝香さん (川上中1年)
せのおよしの
妹尾吉乃さん (高梁北中3年)

いしのいずみ
石野和泉さん (福地小2年)
ひがしこうたろう
東洸太郎さん (松原小4年)
にしりゅうせい
西龍星さん (落合小6年)
おおつか
大塚るなさん (川上中2年)

入賞作品など191点を
成羽美術館で展示します



場 所 成羽美術館 多目的展示室
期 間 令和6年2月3日(土)～3月3日(日)
※月曜日休館

開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

入館料 本展のみ観覧の場合は無料(喫茶入口から入館)

年末年始の業務案内

●市役所窓口

休業日	注意事項	問い合わせ(宿日直)
12/29(金)～ 1/3(水)	休業期間中、斎場使用の申し込みや戸籍の届け出は本庁にて宿日直が受け付けます。	本 庁 ☎ 21-0200

●ごみなどの収集・持ち込み

分類	休業日	問い合わせ
収集	燃やせるごみ 燃やせないごみ	12/30(土)～1/3(水) ※ごみカレンダーをご覧ください
	資源収集品	12/29(金)～1/3(水)※ごみカレンダーをご覧ください
持ち込み	燃やせるごみ	12/30(土)～1/3(水) ※12/29(金)は受け入れを行います
	燃やせないごみ	
	資源収集品	12/29(金)～1/3(水)

●し尿くみ取り

休業日	問い合わせ
12/29(金)～1/3(水)	環境課 ☎ 21-0259 各地域局

●火葬

休業日	問い合わせ
1/1(月)	環境課 ☎ 21-0259

●主な文化施設

施設名	休業日	問い合わせ	
総合文化会館	12/29(金)～1/3(水)	☎ 22-1040	
文化交流館	12/29(金)～1/3(水)	☎ 21-0180	
歴史美術館	12/29(金)～1/3(水)		
成羽美術館	12/28(木)～1/4(木)	☎ 42-4455	
吉備川上ふれあい 漫画美術館	12/29(金)～1/3(水)	☎ 48-3664	
方谷記念館	12/29(金)～1/3(水)	社会教育課 ☎ 21-1516	
景年記念館	12/29(金)～1/3(水)		
図書館 など	高梁市図書館	無休	☎ 22-2912
	成羽図書室	12/29(金)～1/3(水)	☎ 42-2589
	有漢図書室	12/28(木)～1/4(木)	☎ 57-2013
	川上図書室	12/29(金)～1/3(水)	川上公民館 ☎ 48-2203
	備中図書室	12/29(金)～1/3(水)	備中公民館 ☎ 45-4515

●主な観光施設

施設名	休業日	問い合わせ
備中松山城(本丸)・ 石火矢町武家屋敷 (旧折井家、旧埴原家)	12/29(金)～1/3(水)	高梁市観光協会・高梁支部 ☎ 21-0461
うかん常山公園	レストハウス・風ぐるま市場は 12/27(水)～1/3(水)休業	常山公園レストハウス ☎ 57-3322
吹屋ふるさと村 (①郷土館、笹畝坑道、 ベンガラ館 ②旧吹屋小学校、旧片山家 住宅、広兼邸)	① 12/26(火)～1/5(金) ② 12/29(金)～1/3(水)	高梁市観光協会・吹屋支部 ☎ 29-2205 ※旧吹屋小学校は ☎ 29-2811
弥高山公園	12/30(土)～1/4(木)	管理事務所 ☎ 48-2830
マンガ絵ぶた公園	展示施設は12/29(金)～ 1/3(水)休業	川上地域局 ☎ 48-2200
西山高原レジャー施設	1/3(水)～1/5(金)	☎ 45-3633

●主なスポーツ施設

施設名	休業日	問い合わせ
高梁市民体育館(勤労青少年ホーム)	12/28(木)～1/4(木)	市民体育館 ☎ 22-1880
神原スポーツ公園・高梁運動公園	12/28(木)～1/4(木)	
有漢スポーツパーク	12/28(木)～1/4(木)	
有漢総合グラウンド・有漢体育館	12/28(木)～1/3(水)	有漢地域局 ☎ 57-3200
なりわ運動公園・成羽体育館	12/28(木)～1/4(木)	成羽地域局 ☎ 42-3211
成羽武道館	12/28(木)～1/3(水)	
川上総合運動公園	12/28(木)～1/3(水)	川上地域局 ☎ 48-2200
備中やすらぎの里(多目的グラウンド)	12/29(金)～1/3(水)	備中地域局 ☎ 45-2211
用瀬嶽フリークライミング広場	無休	備中高梁クライミング協会 ☎ 45-3106

●生活福祉バス

全便運休期間	問い合わせ
12/29(金)～1/3(水)	市民課 ☎ 21-0254

※掲載されていない施設や業務については各施設または市役所へお問い合わせください。

叙勲

瑞宝単光章



井上久志さん
(備中町布賀)

昭和53年に備中町消防団に入団。平成16年の市町合併に伴い高梁市消防団と名称変更の後、平成18年からは分団長として、平成21年からは副方面隊長(分団長格)として、消防活動にご尽力されました。

井上さんは「大変感謝しています。この受章を機に、次の世代にいろいろなことを伝え、地域の皆様の役に立つ存在になれるようこれからも精進していきます。」と話されました。

瑞宝単光章



植木肇さん
(有漢町有漢)

昭和55年に有漢町消防団に入団。平成16年の市町合併に伴い高梁市消防団と名称変更の後、平成18年からは副方面隊長(分団長格)として、消防活動にご尽力されました。

植木さんは「受章に際し、これまで支えてくださった方にお礼と感謝を申し上げます。これからも健康に留意し、消防で培ったボランティア精神で、地域のために進んで活動していきたいと思えます。」と話されました。

消防本部消防総務課 ☎21・0122

年末・年始の交通事故防止県民運動

令和5年12月1日(金)〜令和6年1月8日(月・祝)の間、「年末・年始の交通事故防止県民運動」が県内一斉に展開されます。

日没も早まり、夕暮れ・早朝といった薄暗い時間や夜間における重大事故のほか、年末年始の忘年会・新年会シーズンには、飲酒運転やそれに伴う重大事故の発生も懸念されます。

ドライバーはもちろん、歩行者や自転車利用者も、一人一人がそれぞれの立場で「ゆずる・とまるとまもる」を心掛けて、交通ルールと交通マナーの遵守を実践し、交通事故を起こすことなく、新しい年を迎えましょう。

市民課 ☎21・0254



新型コロナウイルスワクチンの早めの接種をお願いします

新型コロナウイルスワクチン接種は、令和6年3月末をもって、特例臨時接種期間を終了し、接種費用が無料となる期間も終了します。接種がお済みでない人は、早めの接種をお願いします。また、乳幼児(生後6カ月〜4歳)を対象とした新型コロナウイルスワクチン接種は、ワクチンの供給が少量となることから、接種日を限定しています。詳しくは、市ウェブサイトまたは高梁市新型コロナウイルスコールセンターへお問い合わせください。

高梁市新型コロナウイルスコールセンター ☎21・0211



中井診療所休止のお知らせ

中井診療所は、都合により現在休止しています。(休止期間未定)皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

地域医療連携課 ☎21・0304

高梁市農業者等物価高騰 対策支援金

物価高騰の影響を受ける中、今後も継続して農林漁業に取り組みたいのある人に対する支援金の申請を8月から受け付けています。

対象者 次の全ての条件に該当する農林漁業者(農業、畜産、林業、漁業)

①令和4年の確定申告(法人税・所得税)、もしくは市民税・県民税申告を行っている

②令和5年7月1日時点で、高梁市内に住所(法人は主たる事業所)を有し、引き続き市内で農林漁業を継続する意思がある

③令和4年の農林漁業収入の申告額が3万円以上ある(法人は10万円以上)

④市税などを完納している

交付額 個人：3万円、法人：10万円(申請は1回限り)

申請方法 申請がお済みでない人は交付申請書兼請求書に必要書類を添えて、令和6年1月31日(水)までに農林課へ提出してください。申請書は農林課、各地域局、各地域市民センターに備えています。

短歌

置く霜のいつしか消えて 初冬の 小春の光 乏しかりけり

榊上秀雄さん(備中町西山)

水道に関するお知らせ ☎上下水道課 ☎21-0242

節水にご協力ください

ここ数カ月の間、雨が少なくダムの水も減り、深刻な水不足が心配されています。次の点に注意して、一人一人が節水に努めましょう。

節水のポイント

- 歯磨きや炊事るときには、蛇口をこまめに閉めましょう
- 風呂の残り湯は洗濯などに再利用しましょう
- 洗車や植木への散水は控えましょう

水道の防寒対策をお願いします

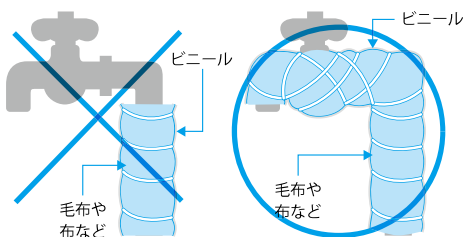
冬の時期は、水道管の凍結や破裂事故が多く発生します。水道管が凍結したり破裂したりすると水道が使えなくなるだけでなく、修理費用や水道料金が高額になることもあります。

寒波による冷え込みなどの気象情報を確認し、屋外にある水道管や水道メーターに布や保温材を巻き付けるなど、各自で防寒対策をお願いします。

水道管の防寒のしかた

保温材を巻きましょう。保温材はホームセンターなどで購入でき、また、毛布や布などで代用できます。

蛇口が破裂しやすいので、下の図のように上の方までしっかり包みましょう。



水道管が凍ったときは…

- ①蛇口を開け、自然にとけるのを待つ。
- ②凍った部分にタオルをかぶせて、ぬるま湯をゆっくりかけてください。

※熱湯をかけないでください。
水道管が破裂する恐れがあります。



破裂したときは…

- ①メーターボックス内の止水栓で水を止めてください。
- ②破裂した部分に布やテープなどを巻いて、応急修理をしてください。
- ③高梁市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

☎21-0223
農林課

必要書類 令和4年の確定申告書類の写し、本人名義の預金通帳の写し、申請者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などの写し)
(法人においては法人事業概況説明書も必要です)



高梁市特別職報酬等審議会 市議会議員の報酬を引き上げの答申

7月14日、市議会議員の報酬などの額と市長、副市長および教育長の給料などの額が適正かどうかについて諮問をし、報酬審議会において3回にわたり慎重な審議が行われました。その結果、市議会議員の報酬を、議長は1万円、副議長、議員はそれぞれ8千円の引き上げ、また市長、副市長および教育長の給料については、据え置く答申がありました。また、期末手当については、令和5年度国の人事院勧告を踏まえ、0.05カ月の引き上げの答申がありました。

☎総務課 21・0205

教育委員会委員の異動がありました

11月16日に教育委員会委員の異動がありました。新任1人を含む4人の教育委員は次のとおりです。

教育長職務代理者 渡邊ありささん

教育委員 川上はる江さん、西井道治さん、山縣始さん(新任)

☎教育総務課 21・1500

地域公共交通網形成計画 (見直し案)への意見募集

現在の第2次高梁市地域公共交通網形成計画の一部見直しを行います。今回の見直しは国の制度改正に合わせ民間路線バスの路線図などを修正するものです。

この見直し案についてパブリックコメントを実施します。皆様のご意見をお寄せください。

募集期間 令和6年1月19日(金)まで ※持参の場合は、同日の午後5時15分までに限ります。

計画(見直し案)の閲覧場所 市ウェブサイトおよび市民課、各地域局、各地域市民センターの窓口(各開庁時間内)

意見の提出方法 指定様式に住所、氏名、連絡先、ご意見を明記し、①④のいずれかの方法で提出してください。様式は閲覧場所に備えているほか、市ウェブサイトからダウンロードできます。

① 郵送
郵送先：〒716・8501 市民課(住所不要)
② ファクス送信 ☎ 22・9370

マイナンバーカード受け取り時間外窓口

今後の開設日時

令和6年1月13日(土) 午前10時~正午



日時が変更になる場合がありますので、市ウェブサイトをご覧ください。

身体が不自由などで外出が困難な人を対象に個別の対応も行います。電話でご相談ください。

☎市民課 21-0253



申請フォームはこちら

- ③ 閲覧場所へ提出
 - ④ 市ウェブサイトへの申請フォームで内容を送信
- ☎市民課 21・0254

令和6年度物品調達等入札参加資格の追加登録

市が発注する物品の納入、製造の請負、役務の提供、業務委託（測量、建設コンサルタントを除く）の契約を希望される場合、事前に市への登録が必要です。

令和6年度分の追加登録申請を受け付けますので、登録を希望する事業者は、所定の申請書に必要な書類を添えて、持参（市内業者のみ）または郵送により監理課へ提出してください。

申請書は監理課に備えてあるほか、市ウェブサイトからもダウンロードできます。

郵送先 〒716・8501 監理課（住所不要）

※申請書と添付書類は、A4フラットファイルにとして提出してください。また、「物品」「役務・業務」の両方を申請する場合には、それぞれ別冊子としてください。

受付期間 令和6年2月1日（木）～2月29日（木）

※市外の事業者（郵送のみ）は2月20日（火）必着

登録有効期間 令和6年4月1日

～令和7年3月31日の1年間

登録できる業種

物品 文具・事務用機器、木工・家具類、教育・保育用品、印刷・看板・標識、衣料繊維・ゴム・皮革、日用品、薬品類、医療機器、理化学・測定機器、電気機械器具、厨房機器、輸送機器、消防保安用品、燃料、資材、農業園芸用品、食料品などの物品

役務・業務 清掃など、保守点検、警備、測定・検査、計画策定、情報・通信サービス、クリーニング、害虫駆除、運送、レンタル・リース（OA機器を除く）、廃棄物処理、緑地等保護管理などの役務・業務委託

その他 入札参加資格への登録・更新は、指名や契約を約束するものではありません。

なお、競争入札や見積もり合わせに該当しない少額な取引（1件の予定価格が10万円未満）のみを希望する市内の事業者は、「高梁市少額物品調達等契約希望者簡易登録制度」への登録が必要です。詳しくは市ウェブサイトでご確認

ください。

監理課 ☎21・0235



20歳になったら国民年金

国民年金は、年を取ったときや病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代で支えようという考えでつくられた仕組みです。日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の人は国民年金に加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構からお知らせが届きます。

国民年金の相談や手続きについては市民課、または年金事務所へお問い合わせいただくか、日本年金機構のウェブサイトをご覧ください。

市民課 ☎21・0252 / 日本年金機構高梁年金事務所 ☎21・0570



短歌

久々に里帰りせし五十路の娘今さら知りし吾子の好物

新倉ヨシユさん（成羽町布寄）

若者定着奨学金返還支援助成金

市は、卒業後に市内に居住し、企業などに正規雇用として就職予定の大学生などを対象に、在学期間中に借り入れた日本学生支援機構の奨学金の返還助成制度を設けています。令和6年度から助成を希望する人を募集します。

募集期間 令和6年1月12日(金)まで

対象者 次の①～③の全ての要件に該当する人

- ①令和6年3月に大学院・大学・短期大学・高等専門学校を卒業予定の人
 - ②卒業後1年以内に正規雇用により就職(公務員を除く)、または起業する意思のある人
 - ③市内に在住する意思のある人
- ※申し込み方法や助成内容などについて詳しくはデジタル・未来戦略課へお問い合わせください。
- 問** デジタル・未来戦略課
- ☎ 21・0285



償却資産は申告が必要です

償却資産とは、個人あるいは法人で事業を営んでいる人が事業のために使用している構築物、機械、器具などのことで、土地や家屋と同様に固定資産税の課税対象となります。

農業用の資産についても償却資産の対象となります。田畑の畦や進入路、石垣、ビニールハウスや乗用装置のない農業用機械などを確定申告の経費として計上される場合は、必ず申告する必要があります。

償却資産所有者は、令和6年1月1日(月)現在における資産の状況などを1月31日(水)までに各市町村へ申告する必要があります。

償却資産申告書は、前年度申告をした人や異動届を提出した法人などへ12月中旬に送付します。

また、個人で10キロワット以上の太陽光発電設備を設置し売電する場合も、事業用の資産として申告する必要があります。詳しくは、税務課へお問い合わせください。

問 税務課

☎ 21・0216



確定申告にe-Tax(電子申告)をご利用ください

☎税務課☎21-0214

e-Taxは、確定申告や納税などの各種手続を、インターネットを通じて行うことができるシステムです。利用者登録をすれば、どなたでもスマートフォンやパソコンで利用できます。

確定申告書等作成コーナーの便利な機能

e-Taxをご利用の方は、
パソコン・スマホ申告はICカードリーダーは不要です

次の2つでe-Tax送信できます

確定申告を提出される方の 3人に2人の方が e-Tax(電子申告)を利用!

紙の申告書作成の時間にご協力をお願いします。

確定申告は、とっても便利なスマホからがおすすめです!

「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

対応ブラウザも確認

「自宅からのe-Tax」5つのメリット

税務署への待ち時間	印刷・郵送代	送付書類
不要	不要	不要
確定申告期間の利用可能時間	送付先	3日間の返金
24時間いつでも	電子申告	3日間の返金

交通事故などで保険証を使用するときは

交通事故、傷害、他の家の飼い犬に噛まれたときなど、自分以外の第三者(加害者)の行為によるけがや病気で医療機関などにかかる際の治療費は第三者が支払うのが原則です。

交通事故などが原因のケガや病気で保険証を使って受診するときは、「**第三者行為による傷病届**」を地域医療連携課へ必ず提出してください。傷病届は、かかった医療費を第三者に請求するために必要なものです。

届け出前に第三者から治療費を受け取ったり示談を済ませたりすると給付対象外となりますので、まずは地域医療連携課へ相談してください。

☎地域医療連携課 ☎21・0258



整骨院・接骨院での保険使用はケガのときだけです

整骨院や接骨院にかかる場合、国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。

国民健康保険が使える場合 ○外傷性が明らかになげがなど原因のある痛み：打撲、ねんざ、骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要) など

国民健康保険が使えない場合
○慢性的な痛みや疾病：腰痛、関節痛、肩こり ○慰安目的：リラクゼーションやマッサージの代わりとして受けたもの ○病院などで同じけがを治療している場合：湿布薬、塗り薬、飲み薬をもらっている期間など

治療を受けるときの注意点

- ① 負傷原因を正確に伝える
- ② 療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名する
- ③ 領収書を受け取り、保管する

医療費の適正化のため、市から調査や訪問を行う場合があります。国民健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診するようご理解とご協力をお願いします。

☎地域医療連携課 ☎21・0258

高梁市・総社市合同就職フェア

市内および総社市の事業所が集まり、合同就職フェアを開催します。事前予約は不要です。

場所・日時

高梁国際ホテル

令和6年1月23日(火)午後2時～4時

サンロード吉備路(総社市)

令和6年1月24日(水)午後2時～4時

対象 正社員、パート、アルバイトを希望する求職者 ※学生で正社員の面接を希望する場合は令和6年3月卒業予定の人が対象となります。

参加企業

市内および総社市の30事業所

内容 会社説明、個別面談など

※個別面談を希望する人は履歴書を持参してください。

☎産業振興課

☎21・0229



スマートフォン講習会

スマホの楽しさ・便利さをもっと知って、もっとスマホを好きになる講習会を開催します。楽しく学べる2講座(基本編・応用編)をご用意しています。詳しくは、市ウェブサイトまたはデジタル・未来戦略課、各地域市民センター、各地域局の窓口へチラシを置いていますのでご確認ください。

開催日時など

令和6年1月25日(木)〈基本編〉

①成羽たいこまるプラザ 午前10時～午後0時30分 ②高梁市役所 午後2時～4時30分

令和6年1月26日(金)〈応用編〉

①成羽たいこまるプラザ 午前10時～午後0時30分 ②高梁市役所 午後2時～4時30分

定員 各回15人

参加費 無料

申込方法 専用フリーダイヤル(予約受付事務局 コネクシオ株式会社 ☎0120・356・813)へ電話でお申し込みください。

☎デジタル・未来戦略課

☎21・0007



凍結防止剤を提供します

市道の路面凍結が予想される場合に散布する凍結防止剤(粒状・1袋25キログラム)を、散布に協力していただける町内会や個人などにお渡ししています。提供を希望する町内会や個人などは建設課、西部土木事務所、各地域局、または各地域市民センターへご連絡ください。

建設課 ☎21・1204

西部土木事務所 ☎45・4510

空き家に関する無料相談会

空き家などの不動産・登記・相続の相談に、宅地建物取引士(宅建士)、司法書士の各専門家が対応します。

日時 令和6年1月6日(土)午前9時～正午

場所 市役所1階市民ホール

相談料 無料 ※相談時間は1人30分程度

申込方法 一般社団法人岡山住

まいと暮らしの相談センター(☎

086・206・5581)へ電

話でお申し込みください。

岡住もうよ高梁推進課

☎21・0282



高梁歴史いろは塾

郷土の歴史・文化を分かりやすく学ぶ、令和5年度「高梁歴史いろは塾」(全5回)の第4回目を開催します。

日時 令和6年2月17日(土)午後2時～4時

場所 高梁総合文化会館

テーマ 高梁の近代建築と県庁営繕の仕事(講師 高梁市文化財保護審議会 山崎真由美委員)

参加費 300円

申し込み 令和6年2月9日(金)までに観光課へ電話でお申し込みください。

観光課 ☎21・0257

KANDOツアー

若者の出会い・交流を応援するイベントを開催します。

日時 令和6年1月20日(土)午前8時～午後5時頃

場所 中野うどん学校、四国水族館

※香川県

対象 20～30代の独身男女

参加費 4000円(うどん打ち体験、水族館入場料含む)

募集定員 男女各8人ずつ(定員を超える場合は抽選)

申込方法 令和6年1月10日(水)までに専用フォームからお申し込みください。

岡住もうよ高梁推進課

☎21・0282



夢と感動をありがとう! 齋藤愛美さん現役引退の報告

11月22日 高梁市役所

本市出身の東京五輪陸上女子4×100メートルリレー代表選手、齋藤愛美さんが小田教育長に現役引退の報告に市役所へ来庁されました。

齋藤さんは、小学2年生から参加した「高梁市ジュニア陸上教室」や学生時代の友人・陸上競技部での思い出話など、終始にこやかな表情で高梁への愛を語ってくださいました。今後は市に戻り、陸上競技を通して市内の児童・生徒たちと交流を深めていきたいと、意気込みを語ってくれました。



現役時代の齋藤さん(右から2番目)



小田教育長、齋藤愛美さん

地域包括支援センターからのお知らせ

☎地域包括支援センター ☎21-0300

ボランティア養成講座の受講者募集

市は高齢者の在宅生活を支えるボランティアを募集しています。ボランティア養成講座を受講した後、出来る範囲でボランティア活動をしていただきます。地域の高齢者を支える担い手として一緒に活動してみませんか？

対象 市内に居住するボランティア活動に意欲のある18歳以上の人

申し込み 令和6年1月23日(火)までに地域包括支援センターか高梁市社会福祉協議会(☎22-7243)へ電話または左の二次元コードからお申し込みください。



講座の日にち・内容	時間・場所
令和6年2月1日(木) 「高梁市の高齢者の現状と介護保険制度」	午後1時30分～3時30分 成羽たいこまるプラザ
令和6年2月8日(木) 「高齢者の心身の変化と介護予防」 「介護予防体操」	
令和6年2月15日(木) 「地域福祉の取り組み」	
令和6年2月22日(木) 「信頼関係を築くコミュニケーション」 「高齢者の権利擁護・個人情報保護」	
令和6年2月29日(木) 「認知症サポーター養成講座」	

家族介護者のつどい(家族介護者交流)の参加者募集

在宅で介護をされている人を対象に家族介護者のつどいを開催します。参加者同士交流を深め、日頃の疲れを癒し、気分転換して過ごしませんか？

日時 令和6年2月27日(火)
午前10時30分～午後1時30分

場所 高梁市役所3階大会議室2・3
※会食場所は高梁国際ホテル
※成羽・川上・備中地域局からの送迎あり

対象 市内在住で在宅介護をされている家族の人(要介護者が介護保険の被保険者(40歳以上))

内容 ①ビューティタッチセラピー体験
(講師：日本介護美容セラピスト協会公認ビューティタッチセラピスト 兼 理学療法士 杉本さとみさん)

②参加者交流会 ③会食

参加費 2000円 ※当日ご持参ください

申し込み 令和6年2月9日(金)までに地域包括支援センターか担当ケアマネジャーへ電話でお申し込みください。



ビューティタッチセラピーとは？

スキンケアなどを通して肌に触れることで、心や身体の健康を促す美容療法です。



福祉課からのお知らせ

☎福祉課 ☎21-0284 ☎23-1433 ✉fukushi@city.takahashi.lg.jp

手話を体験してみませんか？

イズミゆめタウン高梁店の「ゆめ手話体験コーナー」第2弾。ご家族で手話を体験してみませんか？

日時 令和6年1月20日(土) 午前11時～11時45分

場所 イズミゆめタウン2階催場

対象 どなたでもご参加いただけます



内容 「手話であいさつをしてみよう編」手の動きと顔や体の表情も使って表現します。

参加費 無料

申し込み 不要

後日、「手話で歌ってみよう編」の開催を予定しています！

ネット NET119説明会を開催します

NET119は、聴覚・音声言語などの障害がある人、または音声による緊急通報に不安がある人のためのインターネットを介する緊急通報システムです。

日時 令和6年1月31日(水) 午前9時30分～

場所 市役所4階会議室

対象 聴覚障害などにより音声による通報に不安があり、市内に在住・在勤・在学している人

内容 システムの説明、新規登録の支援、デモ体験

参加費 無料

申し込み 令和6年1月26日(金)までに福祉課へ電話、FAX、電子メールのいずれかにてお申し込みください。

後日、実通報体験会を予定しています！(対象:NET119に登録済の人)

備中町並みゼミ 高梁大会2024

市内各地には歴史的な町並みが多く残っています。その町並みの保存とまちづくりの今後の在り方について考える「備中町並みゼミ 高梁大会2024」を開催します。
日時 令和6年1月27日(土)午後1時30分～4時30分

場所 たいこまるプラザ 伊藤記念ホール

内容 基調講演(講師:株式会社 つぎと 小田切俊彦さん)、備中地域各まちづくり団体からの報告
参加費 無料

定員 150人

申し込み 令和6年1月26日(金)午後5時までに専用ウェブサイトからお申し込みください。

開催中町並みネットワーク(事務局: NPO法人倉敷町家トラスト)

080・5232・6462

info@kurashiki-machiya-trust.jp



市政アドバイザーと市長との懇談会

11月9日 東京都内

8人の市政アドバイザーにご出席いただき、懇談会を開催しました。市長が市の近況などを報告した後、活発な意見交換が行われました。



市政アドバイザー

(敬称略)

赤木 攻 (大阪外国大学名誉教授)

赤木 恭平 (公益財団法人日本オリンピック委員会名誉委員)

伊藤 謙介 (前京セラ株式会社顧問)

大橋 洋治 (ANAホールディングス株式会社相談役)

小野 元之 (学校法人城西大学理事、元文部科学事務次官)

小池 明夫 (元北海道旅客鉄道株式会社代表取締役会長)

島谷 弘幸 (独立行政法人国立文化財機構理事、皇居三の丸尚蔵館館長)

橋本 徹 (前みずほフィナンシャルグループ名誉顧問、東京岡山県人会顧問)

平松 利昭 (洋画家)

平松 政次 (野球解説者)

深井 晃子 (京都服飾文化研究財団理事・名誉キュレーター)

山田 安之 (学校法人二松學舎名誉舎友)

第12回清水比庵大賞 高梁比庵会 21・0180

本市の名誉市民、清水比庵を顕彰する目的で行っている清水比庵大賞に、海外を含む全国から244首の応募があり、入賞作品が次のとおり決定しました。

清水比庵大賞

檀那寺の鐘の音色のさやかに風止みて水のごとき夕昏

西崎淑子さん(岡山県岡山市)

特選(高梁市長賞)

神酒供え祈りて庭の古木 伐る樵の業に胸衝かれたり

阿部澄子さん(秋田県仙北市)

特選(高梁比庵会長賞)

沖を離る日の出に見入る湯の女 泰西名画の裸婦像のごと

原田久美子さん(京都府長岡京市)

奨励賞

室外機の吹き出す風にはふはとポリの袋は踊り出したり

渡邊秀子さん(岡山県高梁市)

診察をすませし医師は「百までも」とわが肩ポンとたたきて帰る

杉田昭男さん(神奈川県横浜市)

コロナ禍の去りてひろがる青空に真紅のバラの放つ芳香

山田則子さん(和歌山県和歌山市)

新会員を募集しています

高梁比庵会は清水比庵の顕彰および短歌の振興に寄与することを目的に設立された団体です。お気軽にお声掛けください。

 相談(1月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	9日(火)	午前9時～正午	市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎ 086-224-1100
	11日(木)		有漢保健センター	
なやみごと相談	9日(火)	午前9時～正午	市役所3階会議室	岡山地方法務局高梁支局 ☎ 22-2318
	11日(木)		有漢保健センター	
			たいこまるプラザ	
法律相談(要予約)	9日・16日・23日・30日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎ 086-234-5888)へ 事前に予約をして、市民課へ無料券を 申請してください。(市民のみ・年2回 まで) 市民課☎ 21-0254
司法書士相談	12日(金)	午前10時～正午	有漢保健センター 備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎ 22-7906
	17日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談 (要予約)	9日(火)・18日(木) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談 は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署☎ 22-2546

 子どもの健診(1月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	令和5年4月・9月(市全域)	10日(水)	午後0時30分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎ 21-0228
1歳6カ月児健康診査	令和4年5月～6月(市全域)	17日(水)	～ 1時30分		
2歳6カ月児健康診査	令和3年5月～6月(市全域)	18日(木)	(受付)		

 子育て支援・健康相談(1月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
赤ちゃんタイム	5日(金)・26日(金)	午前10時～正午	子育て支援センター (ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎ 22-2450 こども未来課 ☎ 21-2666
にこにこ相談	11日(木)・25日(木)	午前10時～午後4時		
ゆう・ゆうタイム (ハッピー♡サタデー親子で遊ぼう)	20日(土)	①午前10時～正午 ②午後1時～3時		
2歳のひろば(言語・運動・製作 遊び・身体測定・トークタイム)	24日(水)	午前10時～11時30分		
なりわで“ゆう・ゆう”	11日(木)・25日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	成羽こども園 子育て支援室	
離乳食教室	12日(金)	午後1時30分～3時	高梁保健センター	健康づくり課 ☎ 21-0228
育児相談・プレママ相談	24日(水)	午前10時～正午		
病態栄養相談	11日(木)	午前10時～11時	備北保健所	備北保健所 ☎ 21-2835 備北保健所 ☎ 21-2836
思春期・ひきこもり相談	12日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	19日(金)	午後2時30分～4時30分		
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査	23日(火)	午後1時～2時		

愛らぶ高粱 梁川冬花火

（未来へのスタート）

新成人の皆さんへのお祝いの意を込め、冬の夜空に花火が打ち上がります。

日時 令和6年1月7日(日)午後6時ごろ

場所 高梁川河川敷ききょう緑地前
高梁市青年経済協議会 小林
祐大さん ☎090・8714・3529



陸海空自衛官を募集します

防衛省では、陸海空自衛官を次のとおり募集しています。

募集種目 自衛官候補生

受験資格 18歳以上33歳未満(男女問わず)

受付期間 12月18日(月)～令和6年2月5日(月)まで

試験期日

①ウェブ試験：令和6年2月12日(月・祝)～13日(火)

②身体検査・口述試験：令和6年2月17日(土)

自衛隊岡山地方協力本部高梁地域事務所 ☎22・2314



10
たかはし乾杯条例は今年で10周年。
ふるさとの味わい。地酒でカンパイ。

高梁市産の清酒の普及促進に関する条例(平成25年(2013年)制定)
たかはし乾杯条例(たかはしけんぱいじょうり)は、高梁市が定める条例で、市内に在住する住民が、高梁市産の清酒を乾杯する際に、乾杯の言葉として「たかはし乾杯」を唱えることを奨励するものである。

高梁市の地酒

高梁市産の清酒の普及促進に関する条例(たかはし乾杯条例)を制定し、今年で10周年を迎えました。市は今後も地酒による乾杯の習慣や地酒の魅力を市内外に発信し、酒造業および関連産業の発展に寄与します。

産業振興課 ☎21-0229



消防署だより

消防署・消防団大規模林野火災合同訓練を実施しました

11月26日(日)午前10時から、有漢スポーツパーク付近を訓練会場として、消防本部・消防署、消防団による大規模林野火災合同訓練を実施しました。

今回の訓練では、大規模な林野火災が発生した想定で、消防本部、消防署、消防団が連携し約1.4km先の火元へホース延長し放水活動を行いました。

消防活動技術の向上、相互の連携協力体制の充実強化を図り、今後の火災現場に生かせる有意義な訓練となりました。

消防本部消防総務課 ☎21・0122



「住宅火災」からいのちを守る対策

住宅火災による死者の約7割が高齢者です。また、死亡原因の約半数が逃げ遅れであり、火災発生時は早く避難することが大切です。

〈火災を防ぎ、いのちを守る対策〉

- ・暖房器具やこんろなどは安全装置の付いた機器を使う
- ・住宅用火災警報器の定期的な作動確認を行う
- ・防災カーテン、防災布団カバーなど防災品を使用する
- ・住宅用消火器(小型・軽量)を設置し、使い方を確認しておく

寒さが増すこの時期は、火気の使用が多くなります。明るい新年を迎えるためにも、火の元、火の取扱いには十分注意しましょう。

11月の火災・救急件数

火災 1件(前月から1件減)

救急 144件(前月から18件減)

消防本部予防課 ☎21・0121

休日当番医(1月)

1日(月)	仲田医院(落合町阿部) ☎ 22-0511
2日(火)	西医院(中之町) ☎ 22-2820
3日(水)	成羽病院(成羽町下原) ☎ 42-3111
7日(日)	川上診療所(川上町地頭) ☎ 48-4188
8日(月)	藤本診療所(松原通) ☎ 22-3760
14日(日)	成羽病院(成羽町下原) ☎ 42-3111
21日(日)	野村医院(巨瀬町) ☎ 25-0003
28日(日)	備中診療所(備中町長屋) ☎ 45-9001

※診療時間は午前9時～午後5時です。
受診前に必ず電話で症状をお知らせください。
また、受診の際はマスクを着用してください。

税金の納期限(口座振替日)

12月の納期限 12月25日(月)

○固定資産税・都市計画税(第3期) ○国民健康保険税(以下全て普通徴収・第6期) ○介護保険料 ○後期高齢者医療保険料

次回の納期限 1月31日(水)

○市民税・県民税(普通徴収・第4期) ○国民健康保険税(以下全て普通徴収・第6期) ○介護保険料 ○後期高齢者医療保険料

※口座振替登録を希望する人は、市内の金融機関などで手続きをお願いします。1月納期限の口座振替の手続きは12月20日(水)までにお申し込みください。

☎税務課 ☎ 21-0215

求人情報

職種	所在地	賃金月額
正・准看護師	有漢町	210,000円～270,000円
エンジニア	成羽町	250,000円～400,000円
介護支援スタッフ	川上町	152,656円～162,400円
清掃業務スタッフ	津川町	180,000円～250,000円
商工会議所共済・福祉制度推進スタッフ	弓之町	180,000円～360,000円
林業関係の事務職	中原町	172,000円～202,000円
物流スタッフ	段町	185,400円～241,300円
キッチンスタッフ(パート)	落合町	時給 1,100円
観光施設のスタッフ(パート)	小高下町	時給 950円
療育補助と利用児の送迎(パート)	横町	時給 1,000円

職業訓練・職業相談会 in ゆめタウン高梁店

日時 12月19日(火)

※時間はいずれも午前11時30分～午後1時

場所 ゆめタウン高梁店 ゆめ広場横スペース

内容 職業訓練コースなどの説明、簡易職業相談

※参加費は無料で、予約は不要です。

※詳しくはハローワークインターネットサービスをご覧ください。

☎ハローワーク高梁 ☎ 22-2291



吉備国際大学 キャンパスだより



吉備国際大学では、生涯学習の場として地域の皆さんを対象とした「まちなかゼミナール」を開講します。講義は対面形式で実施し、聴講は無料です。詳細は、吉備国際大学ウェブサイト(<https://kiui.jp/>)をご覧ください。

第5回「薬用植物の魅力とその活用法」

日時 12月23日(土)午後1時30分～3時

場所 順正記念館

担当教員 兼田啓子(看護学科)

第6回「運動と栄養の併用による重要性を探る～サルコペニア、骨粗鬆症を中心に～」

日時 令和6年1月6日(土)午前10時30分～正午

場所 順正記念館

担当教員 井上茂樹(理学療法学科)

第7回「ココロのご機嫌をとる脳の話」

日時 令和6年1月27日(土)午後1時30分～3時

場所 ポルカ天満屋ハッピータウン2階市民交流コーナー

担当教員 山本倫子(作業療法学科)

第8回「腸と脳はつながっている!?」

～いま話題の腸活を心理学から学んでみませんか?～

日時 令和6年2月10日(土)午前10時30分～正午

場所 ポルカ天満屋ハッピータウン2階市民交流コーナー

担当教員 橋本翠(心理学科)

申し込み 事前に電話か電子メールでお申し込みください。

☎吉備国際大学庶務課 ☎ 22-7404 ✉ kiu-syomu@office.jei.ac.jp



「有漢町納涼ふるさと祭」の様子

こんにちは、有漢地域担当の西垣です。京都出身ということで、京都と高梁の冬の比較をよく尋ねられますが、高梁の冬の方が厳しい印象です。積雪量が全然違うことと、生活や仕事に自然に近いため寒さを実感しやすいのかなと思います。さて、今年が高梁市の各地で祭りやイベントがコロナ禍でも乗り越え戻ってきました。有漢町でも大小多くのイベントが行われ、特に大きな「有漢町納涼ふるさと祭」が開催されました。どちらも私が移住してきて初めての開催でしたが、イベントの企画運営に深く関わらせて



西垣 陽平 隊員

いただきました。納涼祭では有漢の盆踊り「長蔵音頭」の音頭取りを担当し、風ぐるまフェスタではイベントのステージ司会を担当させていただきました。地域のイベントは、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方々が集まり、楽しみを共有する貴重な機会として、継続していくことが大切だと思います。しかし今回、高齢化や担い手の減少による運営側の負担の増大も強く感じました。コロナ禍を挟んでの再開を機にイベントの体制や企画面を見直しましたが、現状のままではあと何回開催できるの不安視する意見が各地で出ていることが想像されます。引き継ぐべきもの、変えていくべきもの、イベントの意義をしっかりと話し合っ共有しないと今後ますます継続は厳しくなると感じると同時に、これまでも数十年祭りを引き継がれてきた方々に頭が下がる思いでした。

成羽公民館

公民館へ行こう！

成羽と言ったら1番に思いつくのが、備中神楽だと思います。公民館では、國橋まつり大神楽の運営や備中神楽の保存伝承団体の技術向上を目指した備中神楽成羽保存会、備中神楽の後継者を育成するための成羽備中神楽振興会の活動など、備中神楽に関する事業の事務局をさせていただいています。11月に行われた子供神楽競演大会では、市内の各方面から5団体の参加があり、子どもとは思えないほどの迫力ある舞を披露してくれました。



まつた けんじ 館長



▲子供神楽競演大会の様子

また、成羽地域に伝わる踊りを後世に継承するため、毎月第1日曜日に成羽音頭と成羽小唄の踊りの講習会を実施しています。感染症防止のため披露する機会がありませんでしたが、昨年からは成羽町民スポーツ祭で披露させていただいています。



▲町民スポーツ祭の様子

成羽公民館 ☎ 42-2525

市長室からこんにちは

市では、市出身で活躍されている方にいろいろと意見をお伺いし、次の施策に生かしていくことを目的とした、市政アドバイザー制度を持っています。毎年1回、アドバイザーの皆さんに集まっていたいただき、意見交換をしており、今年は先月9日に東京都内で開催しました。今回出席いただいたアドバイザーの方は、前みずほフィナンシャルグループ名誉顧問の橋本徹さん、ANAホールディングス株式会社相談役の大橋洋治さん、日本オリピック委員会名誉委員の赤木恭平

さん、元北海道旅客鉄道株式会社代表取締役会長の小池明夫さん、元文部科学事務次官の小野元之さん、そして、10月から皇居三の丸尚蔵館の館長に就任された島谷弘幸さんら9名の方です。島谷さんは書の造詣が深い方で、東京国立博物館や九州国立博物館の館長も歴任されてきました。会議では、高校の将来や少子化に対する婚姻の問題など多岐にわたる発言をいただき、これからの市政運営に非常に参考となるところがありました。次の会議が楽しみです。

近藤隆則



健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0267



動画で確認



今回は、「鶏むね肉と小松菜のさっと煮」を紹介します。
パサつきがちな鶏むね肉ですが、かたくり粉をまぶしてゆでることで、やわらかく仕上げることができ、食べやすくなります。
また、しょうがを使うことで香りや風味が増し、料理の味を引き立たせてくれます。

鶏むね肉と小松菜のさっと煮

【材料】（1人分）

- 鶏むね肉(皮つき)……30g
- かたくり粉……………小さじ1/3
- 小松菜……………1株
- しいたけ……………小2枚
- ①酒……………小さじ1/4
- ①しょうがのしぼり汁…少々
- ②しょうがの千切り… 2g
- ②めんつゆ(2倍濃縮)… 小さじ2
- ②水……………大さじ2
- ②ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ①鶏むね肉を一口サイズになるように斜めにそぐように切る。①をもみ込んで10分程度置いておく。
- ②鍋に湯を沸かし、①の鶏むね肉にかたくり粉をまぶし、さっとゆでてざるにあげる。
- ③小松菜は軸と葉に分けて一口サイズに切る。
しいたけは傘を斜めに3等分に切り、軸は裂く。
- ④鍋に湯を沸かし、③の小松菜としいたけをさっとゆでてざるにあげる。
- ⑤空になった④の鍋に②を入れて中火にかけ煮立ったら鶏むね肉、小松菜、しいたけを入れてひと煮立ちさせる。

【栄養価（1人分）】エネルギー 170kcal たんぱく質8.6g 脂質 9.5g
カルシウム 142mg 鉄 2.6mg 食塩 1.4g



成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

診療放射線技師を「ご存じですか？」

病院では、さまざまな職種の人たちが働いています。今回はその中から診療放射線技師の仕事についてご紹介いたします。私たち診療放射線技師が行う検査の中には、胸部や骨のレントゲン写真でおなじみの一般撮影や、バリウムを飲んで胃を膨らまし、くるくる回り写真を撮る胃のバリウム検査、女性の方には乳癌検診で乳房を板で圧迫し薄く伸ばした状態で写真を撮るマンモグラフィ検査、医療系のドラマでよく登場するCT検査、MRI検査などがあります。MRI検査以外は、放射線を利用し被ばくを伴います。そのため、医師が検査を行う上でメリットがメリットを上回ると判断し、患者さんの同意が得られた場合のみ検査を行います。

私たちは、医師の具体的な指示(撮影部位、撮影方法、病名、目的など)により必要最小限の放射線を照射し最適な画像が得られるよう心掛けています。また、検査で一定の画質が維持できるように日々点検をしています。始業前、終業後に行う点検は診療中のトラブルを極力抑えるために行っており、翌日の検査に備えています。装置の異常を未然に防ぐためにメーカーによる点検も行っています。

患者さんに安全に安心して検査を受けていただけるように、これからもスタッフ一同優しい対応を心がけて参ります。



放射線室 片山剛 室長 かたやま つよし





美術館だより(高梁市歴史美術館)



常設展 『たかはしの歴史と美術／山田方谷の生涯』

期間 12月16日(土)～令和6年2月12日(月・祝)

高梁市歴史美術館では現在常設展を開催しています。高梁市の幅広い歴史や文化をご紹介します「たかはしの歴史と美術」、実物資料からその業績を振り返る「山田方谷の生涯」の2本立てとなっております。幅広く奥深い高梁市の歴史を知っていただける内容となっております。

展示紹介

こんどう あみ だ さんぞんかけぼとけ
「金銅阿弥陀三尊懸仏」

ちょうけんじ
長建寺所蔵 歴史美術館寄託(岡山県指定重要文化財)

懸仏とは？

円形の銅板に立体的な仏像を貼り付けたもので、平安時代後期から江戸時代まで盛んにつくられました。鏡の表面に神仏せんぶくを線刻した鏡像から発展したとされています。

備中町布賀の長建寺に伝わるこの懸仏は、木板に金銅の板金を打ち付け、同じく金銅板金を打ち出した阿弥陀三尊あみのんぼさつ(上から観音菩薩、阿弥陀如来、勢至菩薩)が取り付けられています。裏面の墨書銘から、永正18年(1521)6月吉日に菖蒲城主の平川長門守経貞が願主となって奉納されたことがわかります。大きさは直径約61cmで、同時期の一般的な懸仏に比べ大型です。制作年代もはっきりしており、室町時代に作られた懸仏の作例の基準となり得る貴重なものです。



各施設の展示一覧 ※開館日や開館時間が変わる可能性があります。

施設	内容	開館時間	入館料
高梁市歴史美術館 ☎ 21-0180 火曜日休館 ※ 12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館	常設展「たかはしの歴史と美術／山田方谷の生涯」 (12月16日(土)～令和6年2月12日(月))	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…400円 小・中学生…200円
高梁市成羽美術館 ☎ 42-4455 月曜日休館 ※ 12月28日(木)～令和6年1月4日(木)は休館	世界の道しるべ - ヤバイ現代美術 タグチアートコレクション展 (～令和6年1月14日(日))	午前9時30分～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…1200円 高校・大学生…600円 中学生以下…無料
吉備川上ふれあい漫画美術館 ☎ 48-3664 金曜日休館 ※ 12月19日(火)～21日(木)および12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館	秋の特別展「大島幸也展」 (～12月18日(月)) 「漫画家からの年賀状 辰年編」 (12月23日(土)～令和6年3月28日(木))	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…500円 高校・大学生…400円 小・中学生…300円

常設のみの施設：山田方谷記念館☎ 22-1479 / 景年記念館☎ 21-1516(社会教育課)

入館無料の対象：市内在住の小・中学生(学校休業日に利用する場合) / 障害者手帳を持つ人と介助者1人 / 市内在住の65歳以上(成羽美術館は対象外)



イベントの申し込みは高梁市図書館ウェブサイトにて電子申請をしてください。受け付けの開始は前月20日です。

キッズBOOKタイム			自由参加(定員 15人)・参加費無料 読み手：図書館スタッフ
毎週日曜日	午後2時～2時30分	4階キッズライブラリー	
ちいーとつくーるたかはし			要予約(定員 10人)・参加費無料
12月17日(日)	午前10時～11時30分	4階キッズライブラリー	
親子でふれあうベビーマッサージ			講師： ^{いけわきともこ} 池脇智子さん・ ^{たけうちまゆ} 竹内真由さん 要予約(定員 保護者含め 20人)・参加費無料
12月21日(木)	午前10時30分～11時30分	4階多目的室	
ベビーBOOKタイム			自由参加(定員 15人)・参加費無料 読み手：図書館スタッフ
12月26日(火)	午前11時～11時30分	4階読み聞かせスペース	
えいご音楽であそぼう！			対象：未就学児と保護者 講師： ^{にのみやまいこ} 二宮麻衣子さん 要予約(定員 保護者含め 20人)・参加費無料
令和6年 1月9日(火)	午前10時15分～11時	4階多目的室	
赤ちゃんとわらべうたであそぼう！ ベビークワゲルの会			自由参加(定員 10組程度)・参加費無料 読み手：メルヘンクワゲル
令和6年 1月10日(水)	午前10時30分～11時	4階多目的室	
おはなしたまてばこ おたのしみ会			自由参加(定員 30人程度)・参加費無料 読み手：おはなしたまてばこ
令和6年 1月13日(土)	午後2時～2時30分	4階多目的室	

ヨモカ(移動図書館車) 令和6年1月運行日

第3火曜日 (16日)	川面地域市民センター	10:40～11:25
	西山郵便局横	14:15～14:45
	コミュニティハウス湯野荘	15:15～15:45
第3水曜日 (17日)	津川地域市民センター	13:40～14:10
	落合地域市民センター	15:30～16:15
第1・3木曜日 (4日・18日)	松原地域市民センター	11:15～12:00
	宇治地域市民センター	14:30～15:15
第1・3金曜日 (5日・19日)	吹屋連絡所	14:30～15:15
第2・4火曜日 (9日・23日)	ゆめタウン高梁	13:50～14:20
第2・4水曜日 (10日・24日)	川上ふるさとプラザ	13:45～14:30
	日名神楽公園	15:45～16:15
第2・4木曜日 (11日・25日)	巨瀬地域市民センター	10:00～10:45
	玉川地域市民センター	13:50～14:35
第2・4金曜日 (12日・26日)	中井地域市民センター	11:00～11:30
	高倉地域市民センター	13:15～14:00

今月のおすすめ図書 (高梁市図書館)

子どもと一緒に見つける
空を見上げるさんぽ図鑑

NPO法人自然観察大学 監修・お散歩研究会「ぼかぼか」

永岡書店 出版

お子さんとお散歩をしているときに質問をされることはありませんか？この本は、お散歩で目にする空や街中、動物、虫、植物などの「これは何だろう？」という子ども疑問に答える本です。意外と知らなかったことも、この本を読むことで発見できるかもしれません。写真とともに解説されており、子どもから大人まで楽しめる内容になっています。持ち運びしやすいサイズなので、ぜひこの本を片手にお散歩してみてくださいいかがでしょうか。





2
さい
あんどう まこ
安藤 葉子ちゃん
(落合町阿部)



2
さい
いしむら ともき
石村 朋希ちゃん
(高倉町大瀬八長)

すこやか スマイル

12月に誕生日を
迎える子どもたちです



2
さい
いしだ あやと
石田 彩人ちゃん
(成羽町成羽)



4
さい
かとう めい
加藤 芽依ちゃん
(玉川町玉)



6
さい
かわかみ りお
川上 莉央ちゃん
(下谷町)



2
さい
きしはら みく
岸原 未来ちゃん
(川上町仁賀)



5
さい
こばやし かほ
小林 果歩ちゃん
(成羽町成羽)



6
さい
こばやし やくも
小林 八雲ちゃん
(玉川町玉)



5
さい
とくだ みさき
徳田 美咲ちゃん
(有漢町有漢)



1
さい
ながお しずく
長尾 一滴ちゃん
(落合町阿部)



4
さい
にたに のどか
仁谷 和花ちゃん
(落合町阿部)



1
さい
にし きよはる
西 清春ちゃん
(中原町)



6
さい
ひがし あすさ
東 杏紗ちゃん
(落合町阿部)



3
さい
ひがし さあや
東 沙彩ちゃん
(落合町阿部)



1
さい
ふじい みはや
藤井 美颯ちゃん
(原田南町)



4
さい
みと ゆうすけ
水戸 悠介ちゃん
(玉川町玉)



3
さい
むらかみ ゆうき
村上 佑樹ちゃん
(成羽町下原)



5
さい
もりすえ みさき
森末 美咲ちゃん
(落合町阿部)



1
さい
わたなべ いつき
渡邊 樹ちゃん
(成羽町成羽)

長寿おめでとうございます

100歳(大正12年生まれ)の誕生日を迎えられた人を訪問し、記念品や花束を贈って長寿をお祝いしました。

市内で100歳以上の人は11月30日現在、63人(男性4人、女性59人)です。



たなか とよこ
田中 豊子さん
(川上町地頭)



わかもり みつこ
若森 光子さん
(松原町神原)

送ってください 締め切り…12月25日(月)

1月に1歳～6歳の誕生日を迎える市内在住のお子さんの写真を広報たかはし、行政放送、市ウェブサイトなどで公開します。お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、応募者の氏名、電話番号を明記して送付してください。市ウェブサイトでも応募できます。

短歌・俳句・イラストなどは、自作の未発表のもので、漢字にはふりがなを付けてください。氏名(ふりがな)・年齢・住所(市内のみ)・電話番号を明記して投稿してください。なお、紙面の都合上、掲載できない場合があります。

☎(送り先)〒716-8501〔住所不要〕
広報たかはし「市民のページ」係
☎21-0210
✉koho@city.takahashi.lg.jp



しゅわ 手話をやってみよう

「きれい」

うまだ えつこ
植田悦子さん(近似手話の会)



動画はこちら

①



②



左手のひらを、右手で撫でながら、右へ動かす。



生きている証を点す里の家

川柳・絵 鈴村繁實さん(川上町地頭)



令和5年度 高梁市医療・介護市民公開講座

在宅での療養が必要となったときに、必要なサービスを適切に選択できるように在宅医療と介護についての普及啓発と、人生の最終段階におけるケアの在り方や在宅での看取りについて理解を促進することを目的に「医療・介護市民公開講座」を開催します。

- 日時** 令和6年1月28日(日) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
- 場所** 高梁総合文化会館 大ホール
- 内容** 第1部 寸劇上映(人生会議について)
 第2部 講演・実演(福祉用具について)
 第3部 講演(歯科・口腔ケアについて)

※福祉用具の展示・見学会、医療・介護現場で働く人写真展も開催します。

参加費 無料・事前申し込み不要

問 地域包括支援センター ☎ 21-0300



人はいつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものときのために、自らが望む医療やケアについて、事前に考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と呼びます。今回の講座では、寸劇を通じて人生会議をわかりやすくお伝えします。

ちよとつひん

日が落ちるのも早くなり、寒さが一段と厳しくなってきました。今年も残りわずかとなりましたが皆さんはどのような1年を過ごされましたか？私は、育児休業からの復帰を初めて経験しました。仕事や私生活で失敗が多く、周りの人に支えられ、なんとか乗り越えてきました。人への感謝をよりいっそう感じた1年でした。

もうすぐクリスマスや年の瀬がやってきますね。皆さんにとって素敵な時間となりますように。

(小田)

人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	26,940	-75
男性	13,106	-44
女性	13,834	-31
世帯数	13,475	-34

(令和5年11月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



[iPhone用]



[Android用]