

文化施設情報

総合文化会館 TEL 21040

- 12月
 ▷19日(日) 第18回定期演奏会(高梁少年少女合唱団)
 ▷26日(日) 浦田隆司テノールリサイタル

文化交流館 TEL 210180

- 中ホール
 12月
 ▷1日(水) 民生委員・児童委員委嘱状交付式
 ▷12日(日) 地域・家庭教育講演会
 ▷19日(日) 吉備国際大学ボランティア実践発表シンポジウム

歴史美術館

▶11月12日(金)~12月19日(日) 「館藏品展 山田方谷の世界」

ハイビジョン・ルーム

▷12月19日(日) 13:00~ ハイビジョンシアター「ワンピース“ねじまき島の冒険”」

休館日(文化交流館・総合文化会館)7日(火)、14(火)、21日(火)、年末年始 12月28日(火)~1月4日(火)
 ▷無料、▶有料 情報は11月7日現在。内容について変更になる場合があります。

成羽美術館(呼称:成羽町美術館) TEL 4455

成羽町美術館新築開館10周年記念
 ●「住友コレクション—知られざる名画」泉屋博古館分館所蔵近代洋画名品展

日時:10月9日(土)~11月28日(日)

会場:2階展示室

料金:一般1000円(800円)/高大生・65歳以上700円(560円)

中学生以下無料

()内は20名以上の団体料金
 クラブスミセイ会員の方は受付でカードを提示ください。1割引で入館いただけます。

同時開催 成羽町美術館新築開館10周年記念企画

●「児島虎次郎秀作選」

日時:10月9日(土)~11月28日(日)

会場:1階展示室

●「新聞記事でたどる成羽町美術館の歩み」

日時:11月2日(火)~11月28日(日)

会場:多目的展示室

●「児島虎次郎を偲ぶ写生大会作品展」

日時:12月4日(土)~12月23日(木)

会場:多目的展示室

臨時休館

11月30日(火)~12月3日(金) (展示替え作業のため)



「住友コレクション—知られざる名画」より
 岸田劉生《二人麗子図(童女飾髪図)》



「館藏品展」より
 小倉魚禾筆《山田方谷像》
 (高梁方谷会蔵)

造林用苗木の申し込み

高梁地方・天神森林組合では、平成16年度造林用苗木の申し込みを受け付けています。本年度は先の台風被害等により造林予算が不足することが予測されることから早やめにお申し込みください。受け付けは、各森林組合及び支所で行います。また、旧高梁市内の人は、地域市民センターでも受付けています。
 Y 高梁地方森林組合(TEL 220310)、天神森林組合(TEL 453069)

【スポーツ】

備北二市三郡
 バレーボール大会
 12/12日(日) 8時30分、市民体育館
 対象:高梁市、新見市、上房郡、加賀郡、阿哲郡に在

旧高梁市史(増補版)

予約受付中

販売価格
 上下巻セット5,000円
 販売開始
 平成17年3月予定
 Y 教育委員会
 高梁分室(TEL 210288)

勤労青少年ホーム文化祭

華道、ペン習字、陶芸等の作品展示とギターやエアロビなどの発表。茶道の体験コーナーなど。皆さんお誘いの上、ぜひご来場ください。

とき 11月21日(日)
 10時~16時

ところ 同ホーム(市民体育館隣)

Y 同ホーム(TEL 21880)

子育て支援センター12月の催し

保育サロン

高梁保育園を会場に毎月2回土曜日に開催。対象は1~3歳児の未就園児とその保護者で、子育ての悩みや不安を心身両面から支援することを目的に、保育士の指導で、遊びを通じて親子や子ども同士の交流を行っています。同保育園の行う育児講演会や運動会、発表会などのイベントにも参加できます。ぜひ参加ください。

▷12月4日(土)9時30分~11時...【内容】ブロックで遊ぼう

▷12月18日(土)9時30分~11時...【内容】クリスマスの飾りをつくろう

Y 高梁保育園 TEL 2423

ヘルシーレシピ 11月分



テンペとひじきの和え物(1人分)

材料	分量	作り方
乾燥ひじき	3g	ひじきは水でもどしてさつとゆでる。
テンペ	20g	人参は千切りにしてゆでる。しめじはほぐしてさつとゆでる。いんげんはゆで冷まし、斜めに切る。
人参	10g	Aを混ぜ合わせ、テンペと、をしぼって和える。
しめじ	20g	すり胡麻を最後にふる。
いんげん	5g	
白すり胡麻	2g	
しょうゆ	5cc	
A 砂糖	3g	
酢	6cc	

一口アドバイス

最近、スーパーなどでテンペをよく見かけませんか。テンペは大豆をテンペ菌(インドネシア原産)で発酵させた発酵食品で、納豆と同様の抗酸化食品として動脈硬化、便秘予防といった効果が期待できる大豆食品です。しかも粘りや臭いが納豆に比べ少ないため扱いやすく、色々な献立に利用できます。

ひじきと一緒に食べることで貧血予防にも役立つ献立です。

栄養価 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
81Kcal	4.9g	3.0g	86mg	0.8g

家庭・地域教育講演会

青少年の「生きる力」を育むために、家庭および地域社会における教育の充実をめざして、講演会を開催します。入場は無料です。皆さんのご参加をお待ちしています。



テレビでおなじみの
 明るくアナウンサー!

日時:12月12日(日) 13:30~15:00

場所:高梁市文化交流館 中ホール

講師:桑原征平さん(元関西テレビアナウンサー)

演題:『大人たちよ、子供に今こそ語ろう!』

Y 教育委員会高梁分室

TEL 21-0286