

入場無料

## 健康福祉のつどい記念講演

とき 11月12日(土) 13時~14時30分  
ところ 高梁総合文化会館

- ◆演題 「癒しは笑いの中から~笑いは命の源~」
- ◆講師 落語家 立花家 千橘さん
- 問い合わせ 健康増進課第1係 (TEL)0267)

へお越しください(定員30人、先着順)。

■問い合わせ 岡山県土木部都市局都市計画課計画班 (TEL)086122617492)、都市整備課都市計画係 (TEL)0238)

**第43回高梁市総合文化祭**

◆作品展示の部

▽日時: 10月29日(土)~10月31日(月) 9時~17時(31日は16時まで)

▽場所: 文化交流館

▽内容: 絵画・短歌・俳句・写真・書道・華道・ちぎり絵・編物などの展示。茶席(10時~15時)。

チャリティーバザー(31日10時から)

### ◆芸能発表の部

▽日時: 10月30日(日) 9時30分開演

▽場所: 高梁総合文化会館

▽内容: 三味線、演舞、傘踊り、箏・尺八、錢太鼓、詩吟、歌謡曲、獅子舞、民謡、舞踏、合唱、備中神楽等の芸能発表

■問い合わせ 高梁市文化協会(教育委員会高梁分室内) (TEL)0288)

### 入っていますか「労働保険」

労働保険への加入はお済みですか。10月は労働保険適用促進月間です。

従業員を一人でも雇用されている事業主は労働保険(労災保険・雇用保険)に加入していただくことが法律で義務づけられています。加入手続を済ませない事業主は、この機会にぜひ加入してください。

なお、労働保険の事務処理を代行して行う労働保険事務組合制度がありますのでご利用ください。

■問い合わせ 高梁公共職業安定所 (TEL)02291)、新見労働

## 子育て支援センター11月の催し

### 保育サロン

◇5日(土) 9時30分~11時

#### ●散歩(葉っぱ拾い)

季節の変化に気付かせながら、友だちと一緒に葉っぱ拾いを楽しみます。

◇12日(土) 9時30分~11時

#### ●木の葉、木の葉で遊ぶ

遊びの中で、ドングリや落ち葉などの秋の自然に触れながら楽しめます。

◇19日(土) 9時30分~11時

#### ●サロン講座(おやつについて)

「食育の大切さ」について講話を聞きます。食べることの楽しさや喜びを知り、食について興味や関心を持っていただく絶好の機会です。

■問い合わせ 子育て支援センター TEL02450、または高梁保育園 TEL02423

## ヘルシーレシピ

10月

### チーズ入りスイートポテト

材料(1人分)	作り方
サツマイモ .....300g	①サツマイモは皮をむき1cm幅に切る。サツマイモを水にさらした後、耐熱皿に入れ電子レンジにかける。サツマイモが柔らかくなったら熱うちに裏ごしをする。
はちみつ .....30g	
牛乳 .....50cc	
プロセスチーズ .....50g	
卵黄 ...1個分	②プロセスチーズを小さい角切りにする。
黒ゴマ .....少々	
	③ボールにサツマイモ、はちみつ、牛乳を入れてよく混ぜる。 次にチーズを入れて混ぜる。8等分にして木の葉の形に整える。
	④鉄板にオープンペーパーを敷き、③を並べ卵黄を塗って黒ゴマをふる。180度~190度のオープンで約8分焼く。



ポイント

子供たちが喜びイモ掘りのシーズンです。サツマイモには食物繊維が豊富に含まれており、便秘の改善に役立ちますし、血圧を下げる働きのカリウムも多く含んでいます。皮付きで丸ごと加熱して食べるのが効果的ですが、食べ過ぎると胸焼けを起こしますので、1日に卵1個ぐらいの大きさが適量。このスイートポテトは甘さを抑えています。チーズの塩分が味を引き立てています。ぜひ一度試してみてください。

栄養価 (1人分) エネルギー...96Kcal たんぱく質...2.5g 脂質...2.7g カルシウム...65mg 食塩...0.1g

基 准 監 督 署 (TEL) 0867172  
1136)

## 2006年版岡山県民手帳 の取り扱いの変更について

岡山県民手帳につきまして  
は、毎年多くの方にご愛用いた  
だきありがとうございます。

県民手帳のお申し込みについて  
は、昨年までは市役所で受け付け  
ていましたが、今年から、県庁統  
計管理課で受け付けします。

■問い合わせ 県庁統計管理課  
(TEL) 086122617258)



## 募集

### 平成18年度「均等推進企 業表彰」を公募します

厚生労働省では、女性労働者  
の能力発揮を促進するための積  
極的取組(ポジティブ・アクシ  
ョン)を推進している企業を対  
象に「均等推進企業表彰」を公  
募により実施しています。「雇用  
拡大」「職域拡大」「管理職登用」  
「職場環境・職場風土の改善」に  
ついてポジティブ・アクション

を実施している企業は、ぜひご  
応募ください。

▽応募期限：11月30日(水)

■問い合わせ 岡山労働局雇用  
均等室 (TEL) 086122417  
639)



## スポーツ

### 市民体育祭

### 市民ソフトテニス大会

▽日時：11月13日(日) 9時開会

▽会場：神原スポーツ公園

▽対象：市内に在住・勤務・通  
学する中学生以上

▽部門：第1部(45歳未満の男  
子)、第2部(45歳以上男子、中  
学生男子、45歳未満一般女子)、  
第3部(65歳以上男子、45歳以上  
女子、中学生女子、高校生女子)

▽申し込み：11月6日(日)までに  
事務局へ

▽参加費：無料

■問い合わせ 事務局 高梁庭  
球協会 後藤幸雄さん (TEL) 27  
163)

### 市民体育祭

### 市民ボウリング大会

▽日時：11月20日(日) 10時開会

▽会場：太陽ボウル

▽対象：市内に在住・勤務・通  
学する人、高梁ボウリング協会  
加盟員

▽部門：アスリート部門、エン  
ジョイ部門(いずれも1チーム  
2人で編成)

▽申し込み：11月14日(月)までに  
事務局へ

▽参加費：3000円

■問い合わせ 高梁市体育協会  
事務局 (TEL) 20288)

### 市民体育祭

### 市民バドミントン大会

▽日時：11月27日(日) 8時30分開会

▽会場：市民体育館

▽対象：市内に在住もしくは通  
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)

▽申し込み：11月22日(火)までに  
事務局へ

▽参加費：団体戦1チーム 1  
000円、個人戦1人1種目3  
00円

■問い合わせ 高梁市体育協会  
事務局 (TEL) 20288)

## 市民の

## みなさんへ

木々の葉も日ごとに秋色を  
増してきております。

平成17年第4回定例市議会  
が9月6日から29日までの会  
期で開催され、関係諸議案およ  
び平成17年度一般会計補正予  
算の議決をいただきました。補  
正予算につきましては、本市の  
活性化と市民福祉の向上につ  
ながるよう効率的に執行して  
まいります。

また、先般10月1日、高梁総  
合文化会館において高梁市制  
発足一周年記念式典を開催し  
ました。町内委員さんをはじめ  
多くの市民の皆様、そして市内  
外からの来賓のご臨席を賜り、  
盛大に開催できましたことを  
心より喜んでおります。

市制一周年を終え、市政運営  
に對しまして、ますます身の引  
き締まる思いで一杯でござい  
ます。今後とも地域の特性を生  
かし、市民の皆様と行政がとも  
に力を出し合い、誰もが安心し  
て暮らしていけるまちづくり  
に取り組んでまいります。

さて、いよいよ国体です。

高梁会場へのそれぞれの出  
場チームが決まり、市内15カ所  
の民泊協力会で受け入れるソ  
フトボール16チームも決まり  
ました。皆様の真心により、選  
手の皆さんに良き「高梁らし  
さ」を感じていただけるよう  
に、おもてなしをいただきたい  
と思います。

また、選手の皆さんにとりま  
して応援が一番の力となりま  
す。ぜひ、会場まで足を運んで、  
大会を盛り上げていただきま  
すようよろしくお願い申し上  
げます。

高梁市長 秋岡 毅