

にわたり経営を続けていく人で、年齢が55歳以下である人

・支給額5万円

*申請は事実が発生した日から1年以内です。

■問い合わせ 商工観光課 工係 (☎)0229



募集

市営住宅入居者

▽上谷住宅(上谷町) : 2D
K・1戸・17800円〜29500円

▽松山住宅(下谷町) : 2L
DK・1戸・20000円〜33200円

▽下谷住宅(下谷町) : 2D
K・1戸・22900円〜37900円

▽内山下第2住宅(内山下) : 2DK・1戸・9000円〜14900円

▽市場第1住宅(有漢町有漢) : 3DK・1戸・15400円〜25500円(共益費3200円)

▽川南第2住宅(成羽町下原)

12月の催し

子育て支援センター

日時・場所	内容
3日(土) 9時30分~11時 高梁保育園	・ブロックで遊ぼう ブロックを並べたり、積み上げたり、自分の好きなものを作って、友だちと一緒に遊びましょう。
10日(土) 13時~ 総合文化会館	子育てふれあいフェスティバルの会場で「出前保育サロン」を行います。ヒーローごっこの衣装を作ったり、運動遊びをしてみんなで楽しみましょう。
17日(土) 9時~ 高梁総合福祉センター	高梁保育園の発表会の見学に来てください。

■問い合わせ 子育て支援センター ☎2450
または高梁保育園 ☎2423

▽成美住宅(成羽町成羽) :
3DK・1戸・14500円
〜24000円

▽本荘住宅(川上町領家) :
3DK・1戸・8200円〜13600円

※入居者資格は、所得要件に該当する人

▽ファミリーハイツ成美(成羽町成羽) : 4DK・1戸・39000円(共益費7000円)

キャリアアップ講座 倉敷会場参加者

パソコン基本操作と就業に関する知識を習得して、自信をもって再就職にチャレンジ

円) ※入居者資格は、所得要件に該当する人および同居親族のある人

※募集期間は、11月21日(月)〜11月30日(水)

■問い合わせ 都市整備課住宅係 (☎)0237

ヘルシーレシピ

11月

かき 牡蠣なます

材料(4人分)	作り方
カキ ……12個 ダイコン ……400g 薄口しょうゆ ……大さじ1 酢 ……大さじ3 みりん ……小さじ1 酒 ……大さじ1 パセリ、レモン 適宜	①カキはざるに入れ、塩水でふり洗いし、ぬめりを取り、水気を切っておく。 ②ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。 ③分量の酢、みりん、薄口しょうゆ、酒をボウルに合わせてよく混ぜ、ダイコン、カキを加えて味をなじませて器に盛りつける。 ④飾りにパセリとレモンの輪切りを添える。



カキは海のミルクといわれるほど、栄養とミネラルを豊富に含んだ食品で、その一つである鉄は、血液中のヘモグロビンの成分となります。ほかに銅、亜鉛、マンガンなどさまざまな成分が多く含まれ、貧血や味覚障害の改善、そして肝臓の機能を高めるのに効果的な食品です。11月から4月が最もおいしい時期ですから、1回の量としては3〜5個を目安に食べてください。市販では生食用と加熱用が売られていますが、加熱用を生食すると食中毒の危険性がありますので、料理方法に合わせて確認して購入しましょう。

栄養価 (1人分) エネルギー…74Kcal たんぱく質…4.4g 脂質…0.8g カルシウム…76mg 食塩…0.7g

高梁川流域連盟 流域クリーン一斉行動2005

- 日時 11月27日(日) 9:00~11:00
- 場所 ききょう緑地周辺(落合町近似)
- * 皆様のご参加をお待ちしています!
(手袋・火ばさみは各自でご用意ください。)
- 問い合わせ
教育委員会事務局高梁分室 TEL 0286

しまししょう。

▽受講期間: 1月10日(火)~2月16日(木)の内23日間 10時~16時

▽会場: 倉敷労働会館

▽応募資格: 結婚・出産・育児・介護等でいったん仕事を中断し、再就職の意思がある女性で全期間出席でき、講座終了後すぐに就職できる状態にある人

▽受講料: 無料(教材費は実費負担)

▽定員: 28人

■問い合わせ 岡山県男女共同参画推進センター TEL 086-235-3309



備北地区 バレーボール大会

▽日時: 12月11日(日) 8時30分開会

▽会場: 市民体育館

▽対象: 高梁市、新見市、旧賀陽町、旧北房町に在住勤務の一般男女(大学生を含む)

▽部門: 男子、女子

▽申し込み: 12月1日(木)までに事務局へ

▽参加費: 1チーム5000円

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 TEL 0288

市民体育祭 市民卓球大会

▽日時: 12月18日(日) 9時開会

▽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、および市内の卓球クラブに所属する人

▽部門: 個人戦(中学校男・女、高校一般男・女)、団体戦(1チーム4人、男女混合可)

▽申し込み: 12月12日(月)までに事務局へ

▽参加費: 無料

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 TEL 0288

市民体育祭 市民ソフトバレーボール大会

▽日時: 12月18日(日) 9時開会

▽会場: 吉備国際大学体育館

▽対象: 市内に在住もしくは通勤、通学している中学生以上の人で構成されたチーム、および連盟が推薦するチーム

▽部門: 女子の部、混合の部(男2人、女2人)。詳細は事務局まで

▽申し込み: 12月5日(月)までに事務局へ

▽参加費: 1人600円

■問い合わせ ソフトバレーボール連盟事務局 妹尾尚さん TEL 2928

市民の みなさんへ

全国から選手や関係者など大勢の皆さまをお迎えして、第60回国民体育大会「晴れの国おかやま国体」秋季大会の高梁会場(10月23日~26日)での競技が、盛大に開催することができました。

これもひとえに、多くの市民の皆さまや関係各位のご支援、ご協力の賜物であり、厚くお礼申し上げます。

どの会場におきましても、多くの観客で賑わい、熱戦を繰り広げる選手の皆さんに精一杯の応援を送っていただきました。また、大勢の市民協力員や、各民泊協力会の皆さま方には、大変お世話になりました。

民泊協力会では真心こもった歓迎で、「これまでこんな歓迎を受けたことはなかった」といった選手たちの声が多くあつたと聞き及んでおります。工夫を凝らした歓迎式や応援など、これまで準備を重ねられて来られた成果だと感謝申し上げますとともに、皆さま方が一

丸となつて取り組む姿には、まちづくりの原点を見た思いをいたしております。

この様子は、今月号で多くの写真で紹介させていただいております。

このたび秋の叙勲受章者の発表がありました。立木大夫氏、熊谷剛氏の両氏の長年に亘るご功績とご労苦に対しまして改めて敬意を表するものでございます。

立木氏は、市町合併に高梁市合併協議会会長としてご尽力いただき、新しい高梁市の誕生に貢献をいただきました。また、熊谷氏には郵便切手やはがきの販売を通じて郵政事業の推進にご尽力いただきました。

こうした方々のお力と市民皆さまの熱い郷土愛に支えられた高梁を、一層元気なまちとするため、今後とも全力で取り組んでまいりますのでご協力をお願いいたします。

高梁市長 秋岡 毅



特産品ピオーネの東京市場への売り込み
(10月15日、東京築地市場にて)