

朝霧温泉ゆ・ら・らは、施設設備の定期点検を行うため2月9日水の終日、臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願ひします。

日時：2月10日(木)
場所と時間：佐野組(成羽町) 10時、10時30分、成羽地域局 11時15分、12時15分、成羽病院 13時45分、16時
健康増進課 TEL 210267

【2月の献血】
日時：2月10日(木)
場所と時間：佐野組(成羽町) 10時、10時30分、成羽地域局 11時15分、12時15分、成羽病院 13時45分、16時
健康増進課 TEL 210267

募集
住宅入居

星原第2住宅(成羽町星原) 3DK・1戸・1万4800円、2万4600円
入居資格：所得要件に該当する人
県営住宅高梁団地(落合町阿部) 3DK・2戸・1万1500円、1万9100円
入居資格：所得要件に該当する人

募集
放送大学で学んでみませんか

放送大学はテレビ・ラジオで授業を行う通信制大学です。いろいろな年代やさまざまな人たちのニーズに応える科目を360以上用意しています。大学や大学院の授業科目を1科目から気軽に学べるチャンスです。この機会に放送大学で学んでみませんか。教養学部
無試験で入学できます
15歳以上なら誰でも選科履修生(1年間在学)、科目履修生(6ヶ月間在学)として入学でき、約300科目の中から好きな科目を1科目からでも学べます。
18歳以上で大学入学資格をお持ちの人は、誰でも全科履修生(4年以上在学)として入学でき、卒業すると学士の取得ができます。
入学料は科目履修生6千円、選科履修生8千円、全科履修生2万2千円。

当する人および同居親族のある人
金額は家賃月額。募集期間は、1月20日(木)～1月31日(月) 都市整備課住宅係 TEL 210237

募集
住宅用太陽熱高度利用システム補助制度応募

補助対象... 集熱器の総面積75㎡までのソーラーシステムを設置される人
補助金額... 集熱器の総面積に応じた補助金が受けられ、ソーラーシステムの型式により差が生じます。(目安) 6

農産物産出額のお知らせ

産出額(10月1日～)	前年同月比
岡山県産出額	4.1%
高梁市産出額(県内)	10.0%
農産物産出額	7.5%
新米	7.6%
畜産用・飼料用穀類等産出額	7.4%
電気機械器具・情報通信機械器具・電子部品・デバイス製造業	11.2%
自動車・同付属品製造業	7.4%
船舶製造・修理工業、船舶運送業	7.6%
各種物品小売業	7.0%

募集
スポーツ

第19回備北二市三郡バドミントン大会
日時：2月20日(日)、8時30分開会
会場：市民体育館
対象：高梁市、上房郡、加賀郡、新見市、阿哲郡に在住・勤務・通学、もしくはクラブに所属する人で2月20日現在で満15歳以上の男女
種目：団体、個人(男子複女子複)
申し込み：2月9日水まで
参加費：団体戦1チーム3000円、個人戦1人1種目6000円(大学生5000円、高校生3000円)
事務局：高梁市体育協会事務局 TEL 210288

2月文化施設情報

総合文化会館 TEL 1040 ※無料、▶有料
▶11日(金) ラドストコンサート2005 (チェコ共和国合唱団アッシュと共に)
▶20日(日) 第15回高梁園城コーラスフェスティバル
▶26日(土) 劇団四季ファミリーミュージカル「はだかの王様」

文化交流館 TEL 0180
〈中ホール〉
▶12日(土) 山陽新聞移動編集局
▶20日(日) サウンドフェスティバル
▶26日(土) 落合保育園生活発表会
▶27日(日) 高梁中央保育園生活発表会

〈歴史美術館〉
▶2月5日(土)～3月21日(月)「館蔵品展」
〈ハイビジョン・ルーム〉
▶20日(日) 13:00～ハイビジョンシアター「犬夜叉」

休館日(総合文化会館・文化交流館) 毎週火曜日

成羽町美術館 TEL 4455
●成羽町美術館新築開館10周年記念「児島賞の10年」展
毎年開催している「児島虎次郎を偲ぶ写生大会作品展」で、「児島賞」を受賞した作品90点を一堂に展示します。また13年度より設けられた「渡辺賞」の受賞作品もあわせて展示します。
日時：1月15日(土)～2月6日(日)
会場：多目的展示室
料金：この展示のみご覧の場合は無料(喫茶出入口より入館)

●習字グループ作品展
成羽地域の5グループによる共同作品展です。
日時：2月15日(火)～2月27日(日)
会場：多目的展示室
料金：この展示のみご覧の場合は無料(喫茶出入口をお使いください)

●常設展示
児島虎次郎絵画作品・古代エジプト等オリエント遺物・成羽地域産出の植物化石
料金：一般500円 高大生300円 小中生200円
20名以上の団体は2割引
65歳以上は無料(要証明)
休館日 毎週月曜日 8日(火)、9日(水) 館内作業のため臨時休館

人権啓発講演会 入場無料
『松本サリン事件からの教訓』
講師 松本サリン事件の第一通報者 河野義行 さん
と き：1月26日(水) 13:30～
と ころ：高梁市文化交流館 中ホール
報道改革、犯罪被害者救済などを訴えて全国で講演活動中！
◎市教委高梁分室 TEL 0286

子育て支援センター2月の催し
保育サロン
◇2月5日(土) 9時30分～11時
・リズム遊びをしよう
・親子でふれあひながら体を動かしてみよう
・子どもの食事について考えてみよう
在宅栄養士の会によるお話と手づくりおやつ
◎高梁保健センター TEL 2423、同支援センター TEL 2450

ヘルシーレシピ 1月分
かぶら蒸し
材料 1人分 作り方
かぶら 70g 1. かぶらは皮をむいてすり下ろし、軽く水気
塩 少々 をきる。これに塩と卵白を加えて混ぜる。
卵白 10g 2. 熱はそぎ切りにし、酒を軽くふる。えのき
鰯(サワラ) 20g は半分に切っておく。人参は花形にし薄切
えのき 20g りにしておく。
人参 5g 3. 蒸籠蒸しの器を用意し、えのきを入れ1
ゆず皮 適宜 のかぶらを器の7分目ぐらいまで入れる。
三つ葉 5g その上に人参をのせる。
あん 4. 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で約
出し汁 40cc 15分蒸す。
薄口醤油 3cc 5. あんを作る。出し汁に調味料を加え沸騰さ
酒 3cc せ、水どき片栗粉でとろみをつける。
塩 1g 6. 三つ葉は軸だけを熱湯にさっとつけ、柔
片栗粉 1g らかくなったら絡んでおく。
水 50cc 7. 蒸しが上がったかぶらにのあんをかけ、
の三つ葉とゆずの皮の千切りを散らす。

一口アドバイス
かぶらは大根と同じように消化酵素を含み、食べ過ぎや飲みすぎによる胸やけを鎮めてくれる効果があります。これからの寒い季節、あつあつのかぶら蒸しは体のしんから暖まるお料理です。

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
112Kcal 6.8g 2.1g 39mg 1.6g