

募集
岡山いのちの電話
相談員養成講座受講者

「いのちの電話」は、さまざまな悩み、心の危機に直面しながら、身近に相談できる相手がなく、孤独の中にいる人たちのために、訓練を受けたボランティアが、電話を通して良き相談相手になっていくこととする市民による奉仕活動です。

この電話は、1953年イギリスで始まり、現在では40か国以上の各都市で多くのボランティアが活動しています。日本では、1971年に東京で始まり、今では47センターが開局して、約300人の相談員が毎日多くの相談を受けています。

募集定員：40人
募集資格：原則として23歳～65歳くらいの男女でこの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる人
受講期間：4月～翌年3月までの間の全31回
受講料：5万円
申込手続：所定の申込用紙に記入し、「受講動機」「私の生い立ちと今の自分」と題する作文等を添えて申し込む
申込期限：3月7日(月)

まちづくり講演会 **入場無料**

講師 落語家 三遊亭好楽さん
日テレ番組「笑点」で大喜利レギュラーとして活躍

演題 「人生、好んで楽しもう」
とき 3月13日(日) 13:00～
ところ 備中総合センター

Y 教育委員会備中分室 086-4515



スポーツ

Y 同電話協会事務局
(086-245-4344)

高梁市体育協会長杯
ゲートボール大会

日時：3月6日(日) 8時30分開会
会場：高梁浄化センター
ゲートボール場
Y 体育協会事務局 (086-210288)

募集
グラフおかやま
定期購読者

岡山県広報協会では、月刊広報誌「グラフおかやま」の定期購読者を募集しています。

岡山県が監修し、広報協会が発行する「グラフおかやま」は、A4判32頁(内カラー22頁)。県内の自然や風土、歴史や文化、人々の暮らしを写真を中心に紹介した広報誌です。

定価は1部250円(税込)。年間購読料は送料を含めて3912円です。

申し込みは岡山県広報協会
(086-226-7158)まで。

4) Y 社会福祉課 (086-21026)

(日) 日時：4月16日(土)～17日
資格：市内在住の母子家庭の親子(原則として1家族につき母親1人・子ども1人)
申込締め切り：3月10日(木)
Y 社会福祉課 (086-21026)

募集
放課後児童クラブ
入所者

放課後児童クラブでは平成17年度の入所者を募集しています。

対象児童：保護者が労働等で昼間いない家庭でおおむね10歳未満の児童。
負担金：千円(1か月)

名称	場所(高梁市)	定員(人)	TEL(0866)	申込申請書配布・受付場所
高梁学童保育	高梁小学校内	40	22-0454	・社会福祉課児童福祉係 (21-0264) ・各学童保育
落合学童保育	落合児童館内	20	23-1199	
松原学童保育	松原小学校内	20	26-1580	
川面学童保育	川面小学校内	20	26-1010	
玉川学童保育	玉川小学校内	10	23-1003	・成羽地域局住民福祉課 (42-3212) ・成羽小学校
成羽学童保育(若杉学級)	成羽小学校内	80	42-2034	
川上児童学童保育	川上児童館内	40	48-4022	・川上児童館 (48-4022)
富家学童保育	富家小学校内	30	090-4148-9002	・備中地域局住民福祉課 (45-4512) ・富家学童保育

3月文化施設情報

総合文化会館 086-21040 ▶無料、▶有料
▷ 5日(土) 順正短期大学幼児教育科「高梁子どもフェスティバル」
▶ 20日(日) 南こうせつコンサート Love and Peace CONCERT TOUR 2004-2005
▶ 26日(土) 岡山県立高梁高等学校「第6回スプリングコンサート」

文化交流館 086-210180
中ホール
▷ 5日(土) 健全育成講演会
▷ 10日(木) 新任民生委員・児童委員研修会
▷ 11日(金) 新任民生委員・児童委員研修会
▷ 19日(土) 童謡セミナー
▷ 23日(水) 高梁川漁業協同組合通常総会
▷ 27日(日) フレンドリーコンサート6

講座室(歴史文化講座)
▷ 13日(日)「学者・改革者としての山田方谷」
▷ 27日(日)「幕末の動乱期に生きた山田方谷」

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「HANA - BI」
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 086-44455

●習字グループ作品展
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方は無料(喫茶出入口より入館)

●水墨南画教室作品展
成羽地域の水墨南画教室の皆さんによる作品展
日時：3月2日(水)～15日(火)
会場：多目的展示室
料金：この展示のみご覧の方は無料(喫茶出入口より入館)

●ふしぎな花俱樂部 押し花教室作品展
谷本恵美子押し花教室の皆さんによる作品展
日時：3月20日(日)～4月2日(土)
会場：多目的展示室
料金：この展示のみご覧の方は無料(喫茶出入口より入館)

●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・成羽地域産物の植物化石
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

子育て支援センター3月の催し

保育サロン

3月5日(土) 9時30分～11時
・ボール遊びをしよう!
親子でボールを投げたり転がしあったりして心のキャッチボールをしませんか。
Y 高梁保育園 086-2423

3月19日(土) 9時30分～11時
・戸外で遊ぼう!
季節の変化を肌で感じながら、全身を使って元気いっぱい遊びましょう。

申込締め切り：3月11日(金) 受付場所 入所の決定は、入所条件の審査および募集定員枠により決定しますので、必ずしも入所ができるとは限りませんのでご了承ください。
Y 社会福祉課児童福祉係 (086-210264)



ヘルシーレシピ 2月分

カキとホウレン草のみそ炒め(1人分)

材料	1人分	作り方
カキ	70g	① 長ねぎは斜めに薄く切る。ほうれん草は固めにゆでて水にとり、水けを絞って4cm長さにする。
ホウレン草	80g	
長ねぎ	10g	② にんにく、赤唐辛子、しょうがはみじん切りにする。
にんにく	少々	
赤唐辛子	少々	③ カキは塩水でふり洗いする。
しょうが	少々	
油	小さじ1	④ みそとみりんを合わせておく。
みそ	大さじ1/2弱	
みりん	大さじ1/2弱	⑤ フライパンに油を熱し、強火で②、③を炒め、カキに火が通ったら①を加えて炒める。 調味料の④を加え味を調える。

一口アドバイス
貧血の方にはぜひ食べていただきたい一品です。カキは、内臓ごと食べる食品ですから、タンパク質はもちろん鉄・亜鉛・銅といったミネラル分を多く含み、病後の体力回復にも役立つくらい栄養価の高い食品です。そこに造血作用のあるホウレン草を加え油で炒めることにより、各栄養素が体内で効率よく吸収されます。

栄養価 1人分					
エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
135Kcal	7.3g	5.7g	111mg	3.2mg	1.9g

