

からは備中県局建設部維持管理課(☎2855)

募集
市営住宅入居者

肉谷住宅(南棟)(高倉町田井)：3LDK・2戸・2万3800円～3万9500円、2LDK・4戸・1万9800円～3万2800円
第2川南住宅(成羽町下原)：3DK・7戸・2万1600円～3万5800円
下谷住宅(下谷町)：2LDK・1戸・2万2900円～3万7900円
城の西住宅(成羽町成羽)：3DK・1戸・1万3900円～2万3100円
金額は家賃月額
入居条件：肉谷住宅3LDKは、所得要件に該当する人および同居親族のある人。その他の住宅は、所得要件に該当する人。
募集期間は3月18日(金)～3月31日(木)
Y 都市整備課 ☎20237

募集
再就職希望登録者

対象：妊娠・出産・育児または介護で退職し、将来的に再就職を希望される人

支援内容

再就職準備セミナー(自分の適性診断、履歴書・職務経歴書の書き方、再就職体験談や意見交換など)への参加案内
仕事と家庭の両立支援および再就職の準備に役立つ内容の情報誌「Re・Be(リ・ビー)」を年3回提供
再就職準備についての「個別相談」
Y 財団法人21世紀職業財団岡山事務所(☎086 2272021) <http://www.jiwe.or.jp>

募集
国税専門官

受験資格：昭和53年4月2日～昭和59年4月1日生まれの人。昭和59年4月2日以降生まれで次に掲げる人
大学を卒業した人および平成18年3月までに大学を卒業する見込みの人
人事院が「に掲げる人」と同等の資格があると認める人
一次試験：6月12日(日)、試験地は広島国税局管内では、松江市、岡山市、広島市
受験受付期間：4月1日(金)～4月15日(金)
受験申込書およびパンフレットの請求と問い合わせは高梁税務署(☎22546)へ。



子育て支援センター4月の催し

保育サロン

4月9日(土)9時30分～11時
・おもちゃであそぼう
保育サロンには、ボールや積木、輪投げなどいろいろなおもちゃがあります。お友だちを誘って遊びに来てください。

4月16日(土)9時30分～11時
・戸外で遊ぼう！
幼児期は戸外で充分遊ぶことが大切です。春の日差しをあびて、遊具で遊んだり友だちとかわかることで心身の発達が促されます。

Y 高梁保育園 ☎2423

募集
17年度スポーツ安全保険

加入対象：子供会や運動クラブなどで5人以上の団体
一人当りの年額保険料：子どもの団体活動と文化活動500円、子どもの活動(団体活動と個人活動)1050円、老人クラブの活動800円、成人のスポーツ活動1500円

スポーツ

高梁市体育協会会長杯
ソフトテニス大会

日時：4月17日(日)9時開会
会場：高梁運動公園
対象：高梁市およびその近隣地区の一般男女、高校生
部門：第1～3部(詳細は事務局まで)
申し込み：4月11日(月)までに事務局へ
参加費：1ペア千円
Y 高梁庭球協会事務局 後藤幸雄さん(☎27163)

市長・議長・教育長杯
ソフトボール大会

日時：4月17日(日)8時30分開会
会場：ききょう緑地グラウンド
対象：高梁市ソフトボール連盟登録チーム(登録については事務局まで)
申し込み：4月13日(水)までに事務局へ
参加費：1チーム5千円
Y 高梁体育協会事務局 ☎20288

備北1市1郡
バドミントン大会
日時：4月24日(日)8時30分

分開会

会場：市民体育館

対象：備北1市1郡(高梁市、吉備中央町)内に在住もしくは通勤、通学している人で、平成17年4月24日現在で満15歳以上の男女
部門：男子複A～C級、女子複A～C級、混合複(詳細は事務局まで)
申し込み：4月13日(水)までに事務局へ
参加費：1人1種目600円(大学生500円、高校生300円)
Y 高梁体育協会事務局 ☎20288

高梁キッズ(U6)
サッカーフェスティバル

日時：4月29日(日)9時開会
会場：ききょう緑地グラウンド
対象：市内幼稚園・保育園の年長・年中組園児(男女問わず)と大人(先生・保護者)
内容：高梁フットボールクラブのコーチおよび選手と一緒に、外で思いっきり体を動かしてサッカーの楽しさを体験
申し込み：4月22日(金)までに事務局へ
参加費：無料
Y 高梁体育協会事務局 ☎20288

市民のみなさんへ

未だ寒さの残る中にも、しっかりと若芽をつけている木々を見つめ、高梁川の流れきらめく頃となりました。

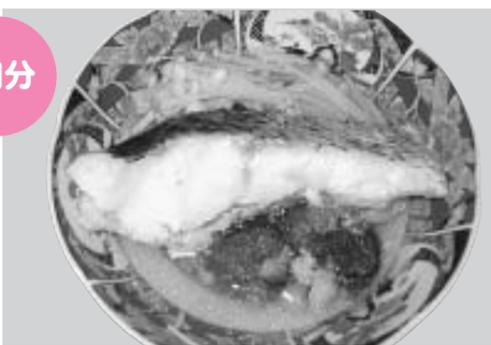
卒業シーズンを迎え市内各校で卒業式が行われました。ご卒業されました皆さまに心からお喜びを申し上げます。

入学・就職を目前に控えられ、希望を胸に新たな人生の第一歩を踏み出そうとされていることとお察しいたします。

卒業生に仕事に、ますますご活躍なされることを心からお祈りいたします。

さて、先般2月11、12日の両日に、山陽新聞社の地域ふれあい事業「地域にエールいきいき高梁」が開催されました。市内で多彩な行事が行われ、これに合わせ地域での催しや活動が紹介されました。

山田方谷生誕二百年祭やチエコ青少年コーラスと高



ヘルシーレシピ 3月分

鯛の酒蒸し

材 料	1人分	作 り 方
鯛	60g	1. 鯛に塩を軽く振っておく
塩	少々	2. だし汁に薄口醤油を混ぜておく
酒	5CC	3. 器に、出し汁、昆布、鯛、えのきを盛り付け酒を振る。
だし昆布	1センチ角	4. 蒸気した蒸し器に入れ約15分蒸す。
えのき	20g	蒸しあがったら彩りにゆがした菜の花をそえる。
薄口醤油	2CC	5. 好みで、ぼん酢をかけて食べる。
だし汁	大さじ2	
菜の花	20g	
ぼん酢	適宜	

栄養価 1人分			
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩
86Kcal	12.8g	68mg	0.9g

一口アドバイス
鯛は、縁起物として昔からお祝い事に用いられてますが、冬場から春先には脂がのって最も美味しい旬の時期で、桜鯛とも呼ばれます。
調理方法は、刺身や煮付け、塩焼きが一般的ですが、蒸すことによって栄養成分の損失が少なく、しかも塩分は控えられますのでより健康的です。蒸し器だけでなく電子レンジで2～3分(レンジのW数で異なる)の加熱でも簡単に出来ます。一度試してみてください。

梁青少年合唱団の合同コンサート、また、地域の将来像を探る小学生サミットやシンポジウムに、私もコーディネーターとして参加し、多くの皆さまのまちづくりへの熱い思いと期待を受けとめることができました。

現在、市議会において、平成十七年度当初予算案並びに関係諸議案のご審議をお願いしております。

平成十七年度は実質的な合併初年度であり、十分な計画づくりを行い新高梁市の礎をつくってまいりたいと考えます。

そのため来年度を「計画元年」と位置付け、地域の特性を生かし市民参画と交流・連携を基本とし本市の将来を見据えて、それぞれ、事業の調査・研究を行い、総合的かつ効果的な各種施策を企画・立案してまいります。

今後とも、市民の皆さまと同じ目線で対話を重ね、地域の実情を把握して、市政に反映させていく所存であります。なお一層のご協力をお願いいたします。

高梁市長
秋岡 毅