

在職中の人へ！ 平日夜間・土曜日に 仕事探しができます！

岡山駅前第一セントラルビル7階にあるハローワークプラザ岡山では、在職中の求職の人を対象に平日夜間（午後7時まで）と土曜日（午前10時から午後5時）にも①求人情報の閲覧②職業相談・職業紹介を受けることができます。（祝日・年末年始を除きます）



募集

平成17年度中学校卒業 程度認定試験

文部科学省は、就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験を実施します。

- ▽試験日：10月31日(月)
- ▽願書受付期間：8月22日(月)

（9月9日(金)）

受験を希望される人は、市教育委員会学校教育課（☎④9081）へお問い合わせください。

成羽町美術館臨時職員

財団法人成羽町美術振興財団が運営する成羽町美術館では、次のとおり臨時職員を募集します。

▽職種：美術館受付・販売・文書事務・環境設備の整備など

▽勤務条件：8時30分～17時15分、週休2日（指定された日）、土・日曜日、祝祭日の勤務有り

▽採用人数：若干名

▽応募資格：おおむね30歳以下で普通自動車の運転免許を有し健康な人

▽応募期間：7月31日(日)まで

▽賃金諸手当：財団規程により支給

▽待遇：各種保険適用

▽応募書類：履歴書

▽問い合わせ：成羽町美術振興財団（成羽町美術館 〒

〒

子育て支援センター 8月の催し

保育サロン

◇6日(土) 9時30分～11時

●水遊び

ペットボトルや牛乳パックなど身近な素材で作った小物で、シャワー遊びをしたり、水鉄砲で遊ぶことを通して、少しずつ水に慣れ親しんでいきましょう。

◇20日(土)9時30分～11時

●水遊び

カラーボールを水に浮かべたり、投げたり、また色水遊びをしながら、お友だちと一緒に楽しく遊びましょう。



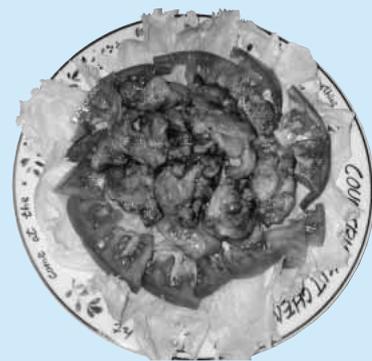
■問い合わせ 子育て支援センター ☎②2450、または高梁保育園 ☎②2423

ヘルシーレシピ

7月

鶏もも肉の黒酢ソテー

材料（2人分）	作り方
鶏もも肉 ……1枚 (250g)	①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、縦半分にして幅5mmぐらいのそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。 ②調味液の材料を混ぜ合せておく。 ③鶏肉の汁をふき取り、小麦粉を薄くまぶしつける。 ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③の鶏肉を入れて両面を色よく焼く。余分な脂はペーパータオルでふき取る。鶏肉によく火が通ったら②の調味液を加えて手早くからめ、レタスと薄切りにしたトマトを敷いた器に盛る。
塩 ……小さじ1/4	
こしょう ……少々	
小麦粉 ……大さじ1	
オリーブ油 ……大さじ1/2	
調味液	
黒酢 ……大さじ1	
しょうゆ ……大さじ1	
砂糖 ……大さじ1/2	
酒 ……大さじ1/2	
レタス ……60g	
トマト ……60g	



食酢の酸味成分は主にクエン酸です。体が疲れた時には、疲労物質の乳酸がたまり、クエン酸にはその疲労物質をとり除く効果があります。その他にも脂質の代謝を活発にし、余分な脂肪の蓄積を抑え血液をサラサラにする働きもあります。暑い夏を元気に乗り切るために食事に酢をとり入れるようにしましょう。

栄養価（1人分） エネルギー…406Kcal たんぱく質…22.3g 脂質…30.5g カルシウム…19mg 食塩…0.7g

71610111 高梁市成
羽町下原106813、TEL④
4455)

登録保育士

市では、市内の公立保育園
や放課後児童クラブで働く保
育士の出産・病気などの長期
休暇、また児童の入園増など
に対応するため、臨時的に働
くことができる保育士の登録
を行っています。

▽募集資格：保育士の資格が
ある人

▽勤務：保育士の欠員補充や
増員の必要がある場合で、登
録されている人と勤務条件
などがあえば採用します。

▽受付期日：8月31日(水)

■問い合わせ 社会福祉課児
童福祉係 (TEL④0264)

防衛庁からのお知らせ

防衛庁では、10月採用予定
の2等陸・海・空士の募集を
行っています。

▽応募資格：18歳以上27歳未
満の男子

▽受付期間：9月1日(木)まで
▽試験日：9月2日(金)

17年度自衛官採用予定の各
コースについて説明会を行
います。

▽日時：7月23日(土) 午後1
時～午後2時

▽場所：自衛隊高梁事務所

なお、ご不明な点や詳しい
資料等をご希望の人は、お気
軽に問い合わせください。

■問い合わせ 自衛隊高梁募
集事務所 (TEL②2314)、U

R L [http://www.15.ocn.n
e.jp/~taka23/](http://www.15.ocn.n
e.jp/~taka23/)

ごみゼロ・リサイクル 推進

ポスターコンクール作品

環境省では「ごみゼロ型社
会」の実現に向け、促進活動の
一環として啓発用ポスターコ
ンクールを実施します。

▽募集区分：①小学生低学年

(1年生～3年生)の部②小
学生高学年(4年生～6年
生)の部③中学生の部

▽規格：四つ切り画用紙また
は、B3判。のり等を使用
して張り付けたものは審査

対象外

▽応募方法等：作品の裏面に
氏名等必要事項を記載する
様式(環境衛生課で配布)
を貼付し提出

▽提出期限：9月2日(金)

▽提出先：環境衛生課

■問い合わせ 環境衛生課
(TEL④0259)



スポーツ

国体誘致記念高梁オープン ソフトボール大会

▽日時：8月21日(日)、8時30

分開会

▽会場：高梁運動公園

▽対象：大学生以上で構成さ
れたチーム

▽申し込み：8月17日(水)まで
に事務局へ

▽参加費：1チーム6000
円(連盟登録チームは50
00円)

▽事務局：高梁市体育協会事
務局 (TEL④0288)

市民の みなさんへ

暦も盛夏となり心配され
た水不足もこのところの雨
で、一安心となりました。
さて、先月は山田方谷関
連の催しがいろいろと開か
れました。

11、12日には、山田方谷
生誕二百年記念として高梁
総合文化会館を主会場に
「全国藩校サミットin高梁」
が開かれ全国から藩校関係
者や一般参加者が高梁に集
いました。

また、19日には方谷生誕
の地、中井町で「生誕二百
年祭」が開かれ、方谷の遺
徳が忍ばれました。

26日にも高梁総合文化会
館において同記念事業「方
谷先生の思いをかたちに―
雲中の飛龍」と題して、シ
ンポジウムのほか、高梁高
校コーラス部による方谷の
歌や吉備国際大学演劇部の
方谷をテーマにした演劇が
ありました。

こうした活動には、郷土
を愛する皆さまの熱意がひ
しひしと伝わってまいりま

す。企画、運営いただいた
皆さまへ深く敬意を表する
次第です。

郷土の偉人山田方谷は、
備中松山藩の財政改革を行
ったことなどから、今注目
されています。また、教育
者としても優れた業績を残
しており、私たちはその理
念を引き継いでいかなけれ
ばなりません。

また市は30日に、高梁学
園、高梁商工会議所ととも
に産・学・官の包括協定を
締結しました。その後、小
学校時代の約5年間を高梁
で過ごされた、全日本空輸
(株)会長の大橋洋治さんに
「21世紀来るべきアジアの
時代へ向かって」と題して
協定締結記念のご講演をい
ただきました。多くの市民
の皆さまをはじめ学生諸君
も多数参加し、会場は満員
となりました。大橋会長に
は本市政のアドバイザーと
してご協力いただくことと
しております。

今回の協定は、相互に協
力・連携してきたことをさ
らに深め、人的・知的資源
の交流や活用を図って、さ
まざまな分野で協力してい
き、地域の発展に寄与する
ために締結したものです。

高梁市長 秋岡 毅