

高梁

題字 山田方谷自筆書状より

広報

たかはし

令和6年(2024)

10月

Vol.240



高梁市発足20周年

## 高梁市発足 20周年

### 今月の表紙

高梁市は令和6年10月1日をもって、1市4町(旧高梁市、有漢町、成羽町、川上町、備中町)による合併から20周年を迎えました。それぞれの地域で活躍される市民の皆さまへの感謝の思いを胸に、これからも皆さまとともに歩むまちを目指していきます。

### 主な内容

- 高梁市の20年を写真で振り返る(P2~)
- 市民から見る高梁市(P6~)
- 市内の高校を紹介しまず高校にフォーカス!!(P8~)
- 市民のページ(P26~)

高梁市発足20周年

～ありがとう 今までも、これからも～

高梁市の20年を写真で振り返る

2004(平成16年)→2014(平成26年)



平成  
20年



二代目市長に近藤隆則氏が就任

平成  
16年



広報たかはし創刊号

平成  
19年



備中たかはし城下町・町家通りの雛まつりが初開催

平成  
16年



新 高梁市誕生

平成  
16年



初代市長に秋岡毅氏が就任

平成  
19年



銅山開山1200年  
ベンガラ製造300年などを記念した  
「吹屋周年記念まつり」が開催

平成  
18年



第1回たかはしお城まつり

平成  
17年



晴れの国おかやま国体

平成  
21年



高梁市発足5周年を記念して  
「NHKのど自慢」が開催

平成  
20年



「風ぐるまフェスタ2008inうかん」で  
友好都市 熊本県山鹿市と高知県四万十町の  
郷土芸能が披露

平成  
22年



国民文化祭おかやま2010

平成  
23年



ヒルクライムチャレンジシリーズが初開催

平成  
24年



成羽病院本館棟完成

平成  
26年



高梁市制発足10周年記念式典

平成  
25年



(現・吉備国際大学Charme岡山高梁)  
FC吉備国際大学シャルムが  
なでしこリーグへ初参戦

# 高梁市の20年を 写真で振り返る 2015(平成27年)→2024(令和6年)

平成  
27年



新庁舎完成



平成  
27年



備中高梁駅橋上駅舎完成記念式典

平成  
28年

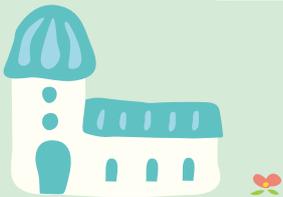


漫画家の平松伸二さんと  
声優の金元寿子さんの  
トークショーが川上町で開催

平成  
29年



高梁市図書館がオープン



平成  
30年



平成30年7月豪雨災害



令和  
4年



県内市町村初の  
「ベビーファースト」宣言



令和  
4年



吹屋小学校がオープン



令和  
3年



「高梁観光交流センターATTa!」が開設

令和  
5年



国際姉妹都市  
トロイ市公式訪問団が  
4年ぶりに来高



令和  
2年



たいこまるプラザ  
(成羽複合施設)開館

令和  
6年



高梁市立有漢学園、  
高梁こども園、  
新消防庁舎を建設中

令和  
元年



山田方谷記念館が開館

高梁市発足20周年記念式典を  
令和7年1月26日(日)に  
高梁総合文化会館にて開催予定。

高梁市発足20周年を記念して、市民の方に「この20年を振り返ってどうか？」  
「これからの高梁市に期待したいことは？」についてお話をうかがいました。

## 昔からあるものを大切にし、 未来へ向かって

### この20年を振り返って

まちの活気はなくなってきていると感じます。私の子どもが今年、高梁市と同じ二十歳を迎えますが、その子が小さい頃は地域では子ども会やイルミネーションなどの催しが活発に行われていました。しかし、近年は子どもの数が減少し、コロナ禍の影響もあってイベント自体が減り、それとともに地域のつながりが薄れてきていることを実感しています。

しかし、そんな中でも観光業などは盛り上がりを見せたのではないのでしょうか。「雲海に浮かぶ備中松山城」はこの14～15年の間に知名度が高まりました。また、郷土の偉人・山田方谷に関する活動、例えば「方谷さんの大河ドラマ化」という目的の下、集まった署名が100万人を突破したことなどはまちの底力だと思います。引き続き全国的な周知を行っていくとともに、市内の子どもたちへ方谷さんをはじめ高梁の魅力を伝えていきたいと考えています。

### これからの高梁市に期待したいこと

高梁市には「働き先がない」という話を耳にします。世帯収入が増えることは人口増加へ繋がると思いますので、これから二十歳を迎える子どもたちが少しでも住みやすいまちをつくる



方谷さんを広める高梁の会 事務局長  
石井 亮作さん (落合町阿部)

ために、所得が上がるような取り組みを主とした「雇用創出」を市には期待したいです。また、市民の皆さんにはこのまちの魅力を改めて感じていただき、私を含め、一人ひとりができることは何かを考えていただくことでより良いまちづくりに繋がると思います。高梁市は美しい山や川などの自然に恵まれ、良いところはたくさんあると思いますので、自分が住んでいるまちの良さを観光客や外部へ発信してほしいです。

今後とも、高梁市が山田方谷先生の思いを汲んで、繋がって行ってほしいと願っています。昔からあるものを大切にし、未来へ向かっていけるよう私自身も取り組んでいきたいと思



# 市民から見る高梁市



株式会社吉備ケーブルテレビ 報道制作部 副部長  
黒川 智子さん (弓之町)

## まちに住む人に 感謝の思いを持って

### これからの高梁市に期待したいこと

高梁市は人口減少、少子高齢化が進んでおり、地域の行事にも影響が出ていると思います。今まで取材に行かせていただいていたイベントには、高齢者や少人数で支えられているところも数多くあり、それがコロナの影響で途切れてからそのままなくなってしまったものもあり、とても残念な気持ちです。ただ、吉備国際大学の留学生を含む「学生ボランティア」や市の「地域お手伝い隊！」などの協力が支えとなったイベントなどもあるそうで、若い力が地域の支えになると改めて感じました。

高梁市は備中松山城をはじめ各地域に魅力的な観光スポットがありますし、美しい自然に囲まれた魅力あふれる場所です。その中でも、「人の良さ」が高梁市の一番の魅力だと思っています。現在、市外に住んでいる人や今の子どもたちがこれから高梁市から出ていったとしても、その人たちがいつでも高梁市に戻りたいと思えるようなまちであってほしいと思います。

これからも高梁市に住む人に感謝の思いを持って、まちの魅力を再発見できるような番組づくりを行いたいです。そういった面からも少しでも応援ができればと思っています。

### この20年を振り返って

高梁市合併の年に子どもが生まれ、今年二十歳を迎えます。仕事と子育てに奮闘した20年でした。

私は、合併前から報道機関に勤務していますが、それまでは旧高梁市・旧有漢町・旧賀陽町などが主な取材場だったため、合併後に初めて取材へ向う地域もありました。そこで各地域の皆さんと出会って、まちづくりへの大きな活力と新しい発想などを肌で感じ、とても驚いたとともに、たくさんのことを勉強させていただきました。また、取材に来た私を温かく迎え入れてくださり、とても嬉しかったことを今でも覚えています。

市内の高校が持つそれぞれの特色や魅力について紹介する「高校にフォーカス!!」

最終回は、市立高校である宇治高等学校と松山高等学校の2校を紹介します。

高校生の活動やチャレンジについて地域の皆さまからも温かい応援をよろしく願っています。

## 市内の高校を紹介します

# 高校にフォーカス!!

学校  
紹介



## 岡山県高梁市立宇治高等学校

※昼間定時制高校(修業年限3年以上)

### 宇治高等学校のイトコ紹介します！

～ゆっくり じっくり 自分のペースで何度でも～

みどり豊かな宇治の町で、仲間や先生、地域の皆さんと一緒に、落ち着いた環境で高校生活を送ることができます。宇治小学校との連携や地域の教育力を活用した授業など、異なる世代との交流を通じ、コミュニケーション能力や、協働する力、「レジリエンス」(折れない心、困難に打ち勝つ力)を高めていきます。少人数だからこそできることがたくさんあり、一人ひとりを大切にしたい教育を目指しています。



宇治高校  
ウェブサイト



宇治高校  
Instagram

#### 社会で必要なスキルを学ぶ特別講座

基礎学力を身につけ、分からない内容も学び直しができます。多くの授業でチームティーチングを実施しており、きめ細やかに教員が学習のサポートをします。学校設定科目「ソーシャルスキル講座」や「キャリア基礎・実践講座」は、社会に出るために必要な知識や技能を身につける授業です。コミュニケーション能力やマナー、体験や作業的活動による働くための技術など、高校卒業後にすぐ必要となる力を身につけます。

#### 部活動

**スポーツ部**：エキスパート(大会出場を目標)とレクリエーション(基礎体力向上やリラクゼーションが目的)に分かれて、様々なスポーツに取り組んでいます。

★過去に卓球やバドミントンで全国大会へ出場しています。

**文化部**：週1回、写真や手芸など興味関心にあわせて活動します。

#### 宇治の町で生活しながら学ぶ

昨年度から宇治地域の皆さんと協力して、下宿生を受け入れています。宇治で自立した生活をしつつ、学校生活を送っています。宇治親さん(下宿管理人)やサポーターさんが生活を応援してくれています。





## 松山高等学校のイトコ紹介します！

### ～自ら求めて学ぶ～

働きながら学ぶことのできる夜間定時制高校としての特性を生かし、生徒、保護者、地域社会から信頼される学舎として、自ら求めて学ぶ人物の育成に力を入れています。



松山高校  
ウェブサイト



松山高校  
Instagram

### 生徒によるオリジナルコーヒーを開発

コーヒー好きの一人の教員から始まったコーヒープロジェクト。高梁市内の珈琲焙煎所tulenoteさんにお世話になり、松山高校オリジナルコーヒー (Matsu-Koffee) を作り、各種イベントで販売しています。



### 松高DAY(マツコウDE Night:まつこうでない)

ポルカ天満屋ハッピータウンで行っている松山高校によるイベントです。コロナ禍による中断をはさんで今年で7回目。縁日など小さい子供でも楽しめる内容となっています。



### 多彩な行事

「学校祭文化の部・体育の部」「流しそうめん」「陶芸教室」「4年生を囲む会」など多彩な行事を行っています。



### 新入生歓迎会BBQ

コロナ禍で一時中止していましたが、昨年復活！二十年以上続いている松山高校伝統行事です。5月2日の学校創立記念日に合わせて実施しています。



お知らせ

9月29日(日)投開票

# 高梁市長選挙・

# 高梁市議会議員選挙の結果

高梁市長選挙および高梁市議会議員選挙が9月29日に行われ、結果は次のとおりとなりました。  
任期は、令和6年10月24日から令和10年10月23日までです。

選挙管理委員会事務局 ☎21-0255

## ◆高梁市長

(敬称略・得票数)

当	いし だ 石 田	よし お 芳 生	9,185 票
	こん どう 近 藤	たか のり 隆 則	5,483 票

## ◆高梁市議会議員

(敬称略・得票数)

当	お ぐろ 小 黒	ゆ か り	1,711 票
当	い どう 伊 藤	やす き 泰 樹	1,238 票
当	かな お 金 尾	やす し 恭 士	1,192 票
当	なが た 長 田	のぶ ひこ 伸 彦	1,011 票
当	かわ かみ 川 上	ひろ し 博 司	931.583 票
当	かわ かみ 川 上	まさ み 雅 美	871.416 票
当	まつ おか 松 岡	たか お 隆 雄	864 票
当	みや た 宮 田	きみ ひと 公 人	858.144 票
当	みや た 宮 田	よし お 好 夫	817.855 票
当	こ ばやし 小 林	しげ き 重 樹	785 票
当	えのき 榎	たか ひろ 隆 宏	734 票
当	もり 森	かず ゆき 和 之	717 票
当	まえ の 前 野	ひろ ゆき 洋 行	606 票
当	くら の 倉 野	つぎ お 嗣 雄	601 票
当	ふじ おか 藤 岡	よし ゆき 善 行	559 票
当	ひら まつ 平 松	ひさ ゆき 久 幸	553 票
	しん くら 新 倉	じゅん 淳	509 票
	く ぼ 久 保	とし はる 利 春	55 票

※得票数の小数点以下は、按分票によるものです。

### ○高梁市長選挙投票状況

当日有権者数	22,493人
投票者数	14,854人
投票率	66.04%
有効投票数	14,668票
無効投票数	186票
投票総数	14,854票
持ち帰り票数	0票

### ○高梁市議会議員選挙投票状況

当日有権者数	22,493人
投票者数	14,848人
投票率	66.01%
有効投票数	14,614票
無効投票数	234票
投票総数	14,848票
持ち帰り票数	0票

備中高梁駅前店限定  
10/15~11/3 | 高梁発着  
店頭にてこの**広報紙を持参**したら  
W・SUVクラス  
基本料金 **10% OFF**

Wクラス  
**アルファード**(7~8人乗り)  
24時間 ¥29,150(税込・安心W込)





※写真はイメージです

友達! 家族! 恋人! ご一緒に **いつもと違うドライブを!**

SUVクラス  
**カラーラクロス**(5人乗り)  
24時間 ¥18,150(税込・安心W込)

レンタカーで  
行こう

**トヨタレンタリース岡山** 備中高梁駅前店 高梁市旭町1335-7 TEL (0866) 22-5566 《9:00~18:00》

〔広告〕 広告の内容については広告主へお問い合わせください

10月27日(日)投票

岡山県知事選挙

11月11日任期満了となる岡山県知事の選挙を、10月10日(木)告示、10月27日(日)投票の日程で行われます。

◎期日前投票

◆期間および時間 10月11日(金) 10月26日(土) 午前8時30分～午後8時(ただし、各地域局は10月20日(日)～10月26日(土))

◎投票

◆日時 10月27日(日) 午前7時～午後6時

◎開票

◆日時 10月27日(日) 午後8時15分～

◆場所 高梁市民体育館

◎県知事選挙の不在者投票

◆都道府県の選挙管理委員会から指定を受けた病院・老人ホームなどに入院・入所中の人で、投票日当日に投票所に行くことができない人は、その施設において不在者投票をすることができません。

◆「郵便等投票証明書」の交付は、身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの選挙人で、障害の内容および障害の程度が基準を満たす人、または介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人が対象です。交付申請は、選挙の有無に関係なく、随時受け付けています。

◆郵便等投票証明書の交付を受けている人には、郵便等による不在者投票の案内を送付します。指定の期日までに投票用紙等の請求をすれば、自宅などで郵便投票ができます。

◎選挙広報  
県知事選挙の選挙公報の配布は、新聞折込みで行います。新聞を購読されていない世帯の人は、市役所、各地域局、各地域市民センターに選挙公報を置いてありますので、お持ち帰りください。また、郵送を希望する人は、事

前に選挙管理委員会事務局へお申し出ください。

選挙管理委員会事務局

☎21-0255

おがはら 小河原障害福祉顕彰



たかはし かずお 高橋 和男さん (成羽町成羽)

障害者のスポーツ・芸術分野などで顕著な功績があった個人・団体を顕彰する「小河原障害福祉顕彰」の受賞者が決定しました。昭和50年成羽手話サークルの発足時から現在まで、市民への手話指導、聴覚障害者についての理解を広める啓発など、長年の活動が称えられました。

方谷賞(秋季)



ガク センエン 虞 茜媛さん (吉備国際大学)

在学中の学業や文化・スポーツ活動、ボランティア活動、国際交流への取り組みや活動が優秀と認められた学生や団体を表彰する方谷賞の秋季卒業生の受賞者が決定しました。国際交流イベントの企画では、民族衣装を通して、外国人と市民の交流の場づくりをするなど積極的に活動されました。



## パープルリボン&オレンジ リボン☆ツリーの設置

11月12日(火)から25日(月)は女性に対する暴力をなくす運動期間です。また、11月は児童虐待防止推進月間です。

誰もが笑顔で過ごすことのできる社会の実現に向けて、「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルであるパープルリボンと「児童虐待防止運動」のシンボルであるオレンジリボンを飾った「パープルリボン&オレンジリボン☆ツリー」を設置します。

**期間** 11月1日(金)～11月29日(金)  
**場所** 高梁市図書館3階カウンスター前

**岡市民課**

☎21-0254

こども未来課

☎21-0288



## 女性の権利ホットライン強化週間

岡山地方法務局と岡山県人権擁護委員連合会では、11月13日(水)から19日(火)を全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間としています。夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐるさまざまな人権問題についてご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

### 時間

平日 午前8時30分～午後7時  
土・日 午前10時～午後5時

### 相談先

法務局職員および人権擁護委員 ☎0570-0700810

**岡岡山県地方法務局高梁支局**

☎22-2318

## 納めた年金は全て社会 保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

令和6年1月1日～令和6年9月30日に国民年金保険料を納付した人は、「社会保険料(国民年金保

険料)控除証明書」が10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から送付されます。

※令和6年10月1日～令和6年12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付した人は、令和7年2月上旬に送付。

社会保険料の控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際にその年の1月1日～12月31日に国民年金保険料を納付した証明書、または領収証書を添付してください。なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も控除の対象になりますので、家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

また、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」をマイナンバーで受け取ることを希望される場合は、送付時期までに電子送付希望の登録をお願いします。

### ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-0003004

**岡市民課**

☎21-0252

日本年金機構高梁年金事務所

☎21-0570

(音声案内に沿ってダイヤル②↓  
②の順に番号を押してください)

## 市内最高齢者をお祝いしました

9月15日の『老人の日』にあわせて、市内最高齢者の塩田綾子<sup>しおたあやこ</sup>さんを市長が訪問し、ご長寿をお祝いしました。塩田さんは今年1月に106歳を迎えられ、読書や歌を歌うことが趣味とのこと。好き嫌いなく何でも食べ、十分な睡眠をとることが長寿の秘訣と教えてくださいました。これからもお元気でお過ごしください。



## 税を考える週間

11月11日(月)から17日(日)までの「税を考える週間」に合わせて、次の日程で租税に関する作品展を開催します。

市内の小・中学生から応募のあった税に関する絵はがきや習字(書写)、作文などを展示しますので、ぜひご覧ください。

### 場所・日程

- ① 高梁市図書館 4階多目的室前  
11月11日(月)～17日(日)
  - ② イズミゆめタウン高梁店 2階特設会場  
11月18日(月)～24日(日)
- ☎ 高梁税務署

## 年調減税事務説明会

令和6年分の所得税について、定額減税が実施されています。

源泉徴収義務者(特別徴収義務者)は、令和6年分の年末調整の際に、対象者の年調所得税額から一定の金額を控除する年調減税事務を行っているだけでなく、源泉徴収義務税務署において、源泉徴収義務

☎ 22-2546(代表)

者に対して年調減税事務に関する説明会(事前申込制・無料)を次の日程で開催しますので、ぜひご参加ください。

**日時** ① 11月7日(木)午後1時30分～2時30分 ② 11月8日(金)午前10時～11時

**定員** 各10名

**場所** 高梁税務署 1階会議室  
(高梁市向町13番地)

### 申し込み

お電話により事前の申し込みをお願いします。

☎ 高梁税務署 調査部門

☎ 22-2564(ダイヤルイン)

## 高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者への尊厳を守り、誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるために、「虐待」について一人ひとりの正しい理解と気づきが大切です。

「虐待?」と感じたら通報、または相談をお願いします。

高齢者への虐待防止に関する法律では、「虐待を受けたと思われる高齢者を発見した人は、速やかに市町村に通報しなければならぬ」と定められています。通報することで、虐待を受けている人を守るとともに虐待をしている人たちの救済にもつながります。「虐待?」と感じたら速やかに高梁市高齢者総合相談センターへ連絡してください。通報した人の個人情報を守られます。

※生命の危険があるなど緊急性が高い場合は、警察(110番)、または救急(119番)へ通報してください。

☎ 高梁市高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)

☎ 21-0300



### このような行為は虐待です。

身体的虐待	暴力行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与えるような行為	●叩く、つねる ●ベッドに縛りつける など
心理的虐待	高圧的な言葉や態度、無視や嫌がらせなどによって苦痛を与えるような行為	●怒鳴る、ののしる ●意図的に無視する など
介護の世話の放棄・放任(ネグレクト)	介護や生活の世話を行っている家族が、介護や世話を放棄するような行為	●食事を与えない ●おむつを交換しない ●必要な介護サービスを理由なく受けさせない など
経済的虐待	財産や金銭の無断使用や、本人が望む金銭の使用を理由なく制限するような行為	●日常的に必要な金銭を使わせない ●年金や預貯金を本人の意思に反して使用する ●本人の自宅等を本人に無断で売却する など
性的虐待	本人の合意もなく性的な行為を行ったり、強要したりするような行為	●懲罰的に下半身を裸にする ●性行為を強要する など

## 住宅リフォーム補助金 申請受付開始（第2期）

地域経済の活性化、市内企業の雇用維持および市民が安心して住み続けられる住環境の形成を促進するため、住宅リフォームにかかる経費を補助します。

**補助対象** 市内に住所を有する人であり、自身が居住する住宅など

※1年度に1回限り

**対象工事** 市内業者が施工する工事で、補助対象工事費の総額が

20万円以上(税込)のもの

**補助金額** 補助対象工事費の10分の1(上限額20万円)

**受付開始日** 11月1日(金)

**申し込み** 申請書などの書類を産業振興課、または各地域局へ提出してください。ただし、施工業者が代理提出する場合は、1業者につき1日1件のみ、産業振興課で受け付けます。なお、提出書類について詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



問 産業振興課

☎ 21-0229

## 相続登記申請義務化セ ミナー・無料相談会

相続登記申請義務化についてのセミナーと、司法書士・税理士・土地家屋調査士による相談会です。相続や遺言、税金(確定申告)に関するものは除く、境界などについてお困りの人はご参加ください。相談は無料(予約優先)で相談内容など秘密は厳守します。

**日時** 11月24日(日)

午後1時～4時30分

**場所** 岡山市北区丸の内2-6-30

(岡山市北区丸の内2-6-30)

**予約・問い合わせ先**

岡山県青年司法書士協議会

司法書士 中津裕子なかつゆうこさん

☎ 086-250-0620

## 高梁市での新生活生活を応援します！

少子化・定住対策のため、婚姻に際しての引越し費用や市内賃貸住居に必要な家賃などにかかる費用の一部を補助します。

**対象** 次の条件に全て当てはまる人

①令和6年1月1日から令和7年3月31日の間に婚姻届を提出し、

受理された39歳以下の夫婦  
②直近の世帯所得が500万円未満の世帯

※ただし、交付申請日において本市に住民登録をし、5年以上定住する意思を持ち、かつ市税などを完納していること

**助成対象費用** 令和6年4月1日から令和7年3月31日までに支払った費用①引越し費用②賃貸住宅の家賃など③住宅の改修費用④住宅の取得費用

**補助上限額** 夫婦とも29歳以下の場合には60万円、それ以外の場合は30万円

※申請手続きなどについて詳しくは、市ウェブサイトをご確認ください。



問 住もうよ高梁推進課

☎ 21-0282

## 狩猟期間について

11月15日(金)～令和7年2月15日(土)は狩猟期間です。

ただし、イノシシとニホンジカについては農作物などへの被害防止を目的として狩猟期間を1ヵ月延長し、令和7年3月15日(土)ま

でとされています。

野山に出かけるときは、目立つ色の服装を着用するなど十分に注意してください。

問 岡山県農林水産部農村振興課鳥獣害対策室 ☎ 086-2226-7439 / 岡山県備中県民局農林水産事業部森林企画課 ☎ 086-434-7052

## 用水路などへの転落に注意

10月～3月は日暮れも早く、暗闇で用水路などへの転落事故などが発生する危険性が高くなります。誤って足を踏み外したり、水路に気付かず転落したりしないように、十分に注意してください。

**注意が必要な場所**

①用水路沿いの細い道

②水路と道路が交差する場所

③街路灯などが少ない水路沿いの道

**転落事故に遭わないために**

①自転車などのライトは必ず点灯する

②薄暗い時間帯の歩行はライトを携帯する

③歩きながら携帯電話やスマートフォンなどを操作しない。

問 建設課

☎ 21-0232

### 畜産飼料高騰対策支援金

畜産飼料高騰の影響による畜産農家の営農負担を軽減するため支援金を交付します。

**対象** 次の全ての条件に該当する畜産農家

①令和5年の確定申告(法人税・所得税)、もしくは市民税・県民税申告を行っている。

②令和6年9月1日時点で高梁市内に住所、または事業所などを有し、引き続き畜産業を継続する意思がある。

③令和5年に農林漁業収入がある。

④法人の場合は令和5年において法人市民税が賦課されている。

⑤市税などを完納している。

**交付額** 乳用牛1頭当たり3千円、肉用牛1頭当たり3千円、繁殖牛1頭当たり千円

**申請方法** 乳用牛、肉用牛および繁殖牛を飼養されている人に交付申請書兼請求書を送付します。申請書に該当する人は必要書類を添えて令和7年1月31日(金)までに農林課へ提出してください。

農林課 ☎21-0223

### 宝くじ助成金で消火用ホースを整備

(二財)自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、川上町の「七地自主防災会」が、消火用ホースを整備しました。

今後の防災訓練で利用するなど、災害に備えます。

なお、市では、自主防災組織の防災訓練や防災士養成、防災資機材整備などの活動に補助金を交付しています。

大規模災害時は地域による支えあいが大切です。

各地域で自主防災組織を結成し、日頃から災害に備えましょう。

防災復興推進課

☎21-0246



### 水道料金は期限内に納入を

水道事業は、水道を使用している皆さまからいただいている水道料金により運営しています。水道料金の未納は、水道事業の運営に多

大な支障をきたすこととなります。

皆さまの負担の公平性を確保するため、料金の納入がない場合にはやむを得ず給水停止を行います。で、期限内の納入をお願いします。

**納期限** 毎月月末(口座振替の場合は毎月22日)

なお、支払方法の変更などがありましたら、上下水道課へご相談ください。

上下水道課 ☎21-0242



### 消防署だより

11月9日(土)から11月15日(金)の間、秋季全国火災予防運動が実施されます。そして「11月10日は住宅用火災警報器のイイテンケンの日」と称し、自宅に取り付けてある住宅用火災警報器の点検をお願いしています。本体のボタンを押すか、紐を引くことで「ピーピー火事です」や「正常です」などのメッセージが流れると正常です。音が鳴らない場合や、他のメッセージが流れる場合には故障や電池切れの可能性が高いため本体ごと新しいものに交換しましょう。

### 「地域おこし協力隊だより」

高梁市地域おこし協力隊では、隊員自らが活動内容をまとめた「地域おこし協力隊だより」を定期的に行っています。

普段、協力隊員がどんな活動をしているのかをぜひご覧ください！

詳しくはこちら→



また、火災予防啓発イベントとして、ポルカ天満屋ハピータウンにて、11月8日(金)午前10時30分からは高梁中央保育園幼年消防クラブ員による鼓隊演奏を、同日から22日の間には消防写生大会の受賞作品展示を計画しています。皆さん、お気軽にお越しください。



### 9月の火災・救急件数

火災 1件(前月と同件数)

救急 152件(前月より29件減)

消防本部予防課 ☎21-0121

## 募集

### 令和7年度高梁市学童 保育利用者募集

学童保育の利用申請を受け付けます。利用を希望する人は、受付期間内に手続きを行ってください。  
**対象** 保護者が就労などで昼間不在となる小学校の児童(1～6年生)。※定員などの関係上必ず利用できるとは限りません。

**受付期間** 10月28日(月)～11月15日(金)

**申し込み** こども未来課、または利用を希望する各学童保育へ「利用申請書」を提出してください。申請書は、こども未来課と各学童保育に備えています。また、電子申請も受け付けています。

詳しくは高梁市学童保育利用ガイドや市ウェブサイトをご覧ください。



☎こども未来課 ☎21-2666

### 「令和7年高梁市二十歳のつどい」参加申し込み

**日時** 令和7年1月12日(日)  
午前10時30分～  
(受付：午前9時30分～)

**場所** 高梁総合文化会館

**対象** 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

#### 申込方法

9月1日の時点で高梁市内に住民票がある人

10月下旬に全員に案内状を送付します。12月20日(金)までに案内状記載の二次元コード(電子申請フォーム)から出欠回答をお願いします。

9月1日の時点で高梁市内に住民票がない人

事前申込が必要です。12月20日(金)までに次のいずれかの方法で申し込みください。

**方法(1)** 二次元コード(電子申請フォーム)から、必要事項を入力してください。



**方法(2)** 申込書に必要事項を記入し、社会教育課、各地域市民セ

ンター、各地域局の窓口提出してください。

申込書は各窓口を設置しているほか、市ウェブサイトからもダウンロードできます。

☎社会教育課 ☎21-1514



### 高梁市シルバー人材センター 会員募集

高梁市シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。

シルバー人材センターでは、高齢者がその豊かな経験や優れた知識・能力を生かすために、臨時的・短期的な仕事を会員に提供しています。

市内に在住する60歳以上の健康で働く意欲のある人なら、どなたでも入会できます。

**仕事内容** 草刈り、草取り、清掃、植木の剪定、墓地清掃など。

詳しくはお問い合わせください。

☎高梁市社会福祉協議会

☎22-7243



**令和7年度 入園児募集** 🧒🧒🧒🧒

☎ 子育て教育課 ☎ 21-0264 / 利用を希望する各園

幼稚園・保育園・認定こども園の入園申し込みを受け付けます。  
詳しくは入園申込案内や市ウェブサイトをご覧ください。



市ウェブサイト

**申込方法** こども教育課、または利用を希望する園へ「入園申込書」を提出してください。申込書は、こども教育課と各園に備えています。

**受付期間** 10月28日(月)～11月15日(金) ※正式な入園決定は令和7年2月ごろになります。

**🧒 幼稚園**

**対象** 市内に在住する満3歳から満5歳までの子ども(平成31年4月2日生まれ～令和4年4月1日生まれ)

幼稚園名(住所地)	川面(川面町)	福地(落合町福地)
電話番号	26-1326	42-4136
受け入れ年齢	3歳～5歳(令和7年4月1日時点)	
預かり保育	あり	

※高粱幼稚園は令和7年度から「高粱こども園」となります。  
※教育時間は全て午前8時30分～午後2時(水曜日は午後1時まで)、預かり保育は幼稚園終業時～午後5時30分です。

**🧒 保育園**

**対象** 市内に在住し、保護者の就労などにより日中の保育をする人がいない就学前の子ども

保育園名(住所地)	高粱中央(私立・下町)	備中(備中町布瀬)
電話番号	22-4333	45-3142
定員(人)	80	30
受け入れ年齢	3カ月～5歳	1歳～5歳
保育時間	午前7時～午後6時 (延長保育は午後7時まで)	午前7時30分～午後6時30分 (延長保育は午後7時まで)

※高粱保育園は令和7年度から「高粱こども園」となります。

**🧒 認定こども園 (幼稚園と保育園の両方の機能を持つ施設)**

**対象** 市内に在住している就学前の子ども(認定により預かり時間が異なります)

こども園名(住所地)	有漢(有漢町有漢)	川上(川上町地頭)	成羽(成羽町成羽)	高粱(向町・中之町)	おちあい(私立・落合町阿部)
電話番号	57-3020	48-3133	42-2011	22-2423	22-4466
定員(人)	100	120	120	180	95
受け入れ年齢	6カ月～5歳				3カ月～5歳
保育時間	午前7時30分～午後6時30分 (延長保育は午後7時まで)			午前7時～午後6時 (延長保育は午後7時まで)	

※高粱こども園は令和7年9月1日から新園舎(原田北町)へ移転する予定です。

**保育園・認定こども園共通事項**

※年度の途中で誕生日を迎えて入園する場合も、令和7年4月1日時点の満年齢がその子どもの年齢となります。  
※1歳未満児は若干名の募集となり、令和6年11月時点で妊娠中の場合も申し込みできます。

**高粱こども園の開園について**

高粱こども園は令和7年4月1日に開園しますが、高粱こども園建設工事の工期が延長となったため、新園舎へ移転する8月末までは、高粱幼稚園と高粱保育園の園舎を使用し、園を運営していきます。

新園舎の開園を楽しみにされている園児・保護者の皆さま、工事現場周辺にお住まいの皆さまには、ご不便とご迷惑をおかけすることとなり、大変申し訳ございません。

新園舎移転に向けてスムーズに移行が出来るよう努めていきます。

**グッド・トイひろば**

子どもからパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、ご家族みんなでグッド・トイに認定されたおもちゃで楽しく遊ばしましょう。

**日時** 10月27日(日)  
①午前10時～11時30分  
②午後1時30分～3時

**場所** 落合研修会館 **参加費** 無料  
**申し込み** 事前申し込み不要  
**☎** 社会教育課 ☎ 21-1514

# 催し

## 成羽川を彩る 第69回 備中名物 成羽愛宕大花火

300年以上続く伝統のイベント「成羽愛宕大花火」が開催されます。名物である「絵の出る動く仕掛け花火」7景をはじめ、約2000発が打ち上げられます。また、備中神楽が奉納されますので合わせてお楽しみください。

**開催日** 11月9日(土)

**備中神楽** 正午～午後6時

**花火** 午後7時～8時

(荒天の場合、花火は16日(土)に順延) ※当日は、混雑が予想されますので早めにご来場ください。

### 場所

**備中神楽** たいこまるプラザ

**花火** 成羽町下原河原敷

### 観覧席整理料

自由観覧席 1000円(小学生以下無料)

### 駐車場整理料

軽四・普通車 1000円  
二輪車 200円

※神楽観覧の駐車にも整理料をいただきます。

備中成羽愛宕大花火実行委員会(備北商工会) ☎42-2412



## 高梁歴史いろは塾

### 第1回講座

羽山溪と素掘りの隧道(すいどう)について

— 成羽と吹屋をつなぐ道 —

**日時** 11月23日(土)

午前10時～午後0時30分

**場所** 高梁市役所駐車場集合(県道300号線(宇治町)へバスで移)

動後、歩きながら羽山溪に行き、解説を行います)

**講師** 高梁市観光課 西 雄大(にし ゆうだい)

**注意事項** 歩きやすい服装でご参加ください。

**参加費** 300円

**申し込み・問い合わせ** 11月12日(火)までに電話で申し込みください。

(火)までに電話で申し込みください。(観光課 ☎21-0257)

## 親子ふれあい交流フェスタ in たかはし

親子で楽しめる体験型イベントです。ぜひご家族でお越しください。

**日時** 11月4日(月・振替休日)

午前10時～午後4時

**場所** 高梁市民体育館

※室内履きをお持ちください。

**入場** 無料

### 内容

- いきいき体験
- ・おはなし会(読み聞かせ)
- ・出張! ちいーとつくーるたかはし(工作ワークショップ)
- ・防災クイズとAR・VR災害体験
- ・市内高校紹介(作品展示、体験活動)ほか
- キラリ☆キッズスポーツ体験

・サッカー×吉備国際大学シャルム岡山高梁

・バレーボール×岡山シーガルズ

・バスケットボール×トライフープ岡山

・ランバイク×株式会社KICK Sほか

○フードマルシェ

お弁当からお菓子まで、市内飲食店などが作る高梁の、おいしい食べ物。大集合!!

☎21-1514

☎21-1514

## ゆめ手話体験コーナー

「イズミゆめタウン高梁店の「ゆめ手話体験コーナー」11月を開講します。

※申し込み、参加費不要です。

**場所** イズミゆめタウン2階催会場

**対象** どなたでもご参加可能

**日時** 45分間を予定

11月は、11月9日(土)午前11時開始。11月27日(水)午後2時開始です。

**内容** 天気のこと、一日のこと、旅行のことなど日常会話を手話で話してみましよう。

☎21-0284

☎21-0284

☎21-0284

☎21-0284

☎21-0284

**山田方谷 150年祭に向けた  
取り組みを！  
～記念事業の実行委員会を  
開催しました～**

☎秘書企画課 ☎ 21-0208



幕末に備中松山藩において藩政改革、教育など広い分野で活躍し、偉業を成し遂げた郷土出身の偉人「山田方谷」の没後150年にあたる令和8年に向け、記念事業などを行うための「山田方谷150年祭記念事業実行委員会」設立総会、第1回実行委員会を9月10日に開催しました。今後の記念事業にあたっての方向性などを検討するとともに、事業成功に向け、気持ちを一つにした話し合いを進めていきます。

なお、12月8日（日）に高梁市文化交流館で「山田方谷物語」が開演されます。山田方谷が行った奇跡の藩政改革を描いた演劇となりますので、皆さまお誘いあわせのうえ、お越しください。

申し込み・問い合わせは、高梁市文化交流館 ☎ 21-0180 までご連絡ください。



**家族介護者のつどい  
（家族介護者交流）**

在宅で介護をされている人を対象に家族介護者のつどいを開催します。

**対象** 在宅で高齢者などを介護している家族

**日時** 11月26日（火）  
午前10時～午後2時

**内容** 施設見学（介護老人福祉施設光愛館）、交流会・会食

※市バス利用

**参加費** 1430円（昼食代）

**申し込み・問い合わせ**

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）☎ 21-0300

**高梁市医療・介護市民  
公開講座**

市民が在宅での療養が必要となったときに必要なサービスを適切に選択できるように在宅医療と介護についての普及啓発を図ることを目的に『医療・介護市民公開講座』を開催します。

人生の最終段階におけるケアの在り方や在宅での看取りについて理解を深められます。

**日時** 11月17日（日）  
午後1時30分～午後3時30分

**場所** 高梁総合文化会館大ホール

**内容** 第1部 寸劇上映（栄養・フレイ

ル予防・人生会議について）

第2部 講演（救急医療のかかり方、上手な医療へのかかり方（仮題））

※医療・介護現場で働く人写真展も開催します。

**参加費** 無料・事前申し込み不要

☎ 高梁者総合相談センター（地域包括支援センター）  
☎ 21-0300

☎ 21-0300

EDION エディオン マルシェ

☎ (0866)22-8500  
ゆめタウン高梁1F

**特典1**

調理家電2点以上当社指定機種  
合計7万円以上ご購入で

合計販売価格から **10%** 割引

**特典2**

調理家電2点以上当社指定機種  
合計3万円以上ご購入で

合計販売価格から **5%** 割引

**店舗限定 買い替え応援**

税込3万円以上のレンジ 炊飯ジャーをお買い上げの方（調理家電当社指定機種）  
\ご不要になったレンジ・炊飯ジャー/ **引取り無料**

（広告） 広告の内容については広告主へお問い合わせください

## 相談(11月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	5日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階研修室	岡山行政監視行政相談センター ☎ 086-224-1100
	14日(木)		吹屋連絡所	
			有漢保健センター	
なやみごと相談	5日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階研修室	岡山地方法務局高梁支局 ☎ 22-2318
	14日(木)		成羽たいこまるプラザ	
			有漢保健センター	
法律相談(要予約)	5日・12日・19日・26日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎ 086-234-5888) へ事前に予約をして市民課へ無料券を申請してください(市民のみ・年2回まで) 市民課☎ 21-0254
司法書士相談	8日(金)	午前10時～正午	備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎ 22-7906
			有漢保健センター	
	20日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談(要予約)	8日(金)・18日(月)・28日(木) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎ 22-2546

## 子どもの健診(11月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	令和6年2月・7月	14日(木)	午後0時30分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎ 21-0228
1歳6ヵ月児健康診査	令和5年3月～4月	13日(水)	～1時30分(受付)		
2歳6ヵ月児健康診査	令和4年3月～4月	20日(水)			

## 子育て支援・健康相談(11月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (カレンダーを作ろう)	29日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎ 22-2450 こども未来課 ☎ 21-2666
2歳のひろば	1日(金)・20日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム (12日(火)・26日(火)は健康教室も開催)	8日(金)・12日(火)・ 22日(金)・26日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	16日(土)	①午前10時～正午 ②午後1時～3時	成羽こども園 子育て支援室	
ゆうゆう講座 (プレパパ・プレママ&パパ・ママスクール)	16日(土)	午前10時～正午		
なりわで“ゆう・ゆう”	7日(木)・14日(木)・ 21日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	子育て支援センター	子育て支援センター ☎ 22-2450
にこにこ相談	7日(木)・20日(水)	午前10時～午後4時		
育児相談 (骨密度測定あり)	21日(木)	午前10時～正午	備北保健所	備北保健所 ☎ 21-2835
病態栄養相談	14日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	8日(金)	午後2時～4時		
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査	26日(火)	午後1時～2時		
こころの健康相談	15日(金)	午後2時30分～4時30分		

## 🏠 休日当番医(11月)

3日(日)	高梁中央病院(南町)	☎22-3636
4日(月)	高梁整形外科医院(本町)	☎22-1531
10日(日)	川上診療所(川上町地頭)	☎48-4188
17日(日)	大杉病院(柿木町)	☎22-5155
23日(土)	藤本診療所(松原通)	☎22-3760
24日(日)	備中診療所(備中町長屋)	☎45-9001

※診療時間は午前9時～午後5時です。  
 受診前に必ず電話で症状をお知らせください。  
 また、受診の際はマスクを着用してください。  
 ※休日当番医は、随時変更となる場合がありますので、最新の情報は市ウェブサイトからご確認ください。



## 🏠 税金の納期限(口座振替日)

**10月の納期限 10月31日(木)**  
 ○市民税・県民税(普通徴収 / 第3期)  
 ○国民健康保険税(以下全て普通徴収 / 第4期)  
 ○介護保険料 ○後期高齢者医療保険料

**次回の納期限 12月2日(月)**  
 ○国民健康保険税(以下全て普通徴収 / 第5期)  
 ○介護保険料 ○後期高齢者医療保険料  
 ※口座振替登録を希望する人は、市内の金融機関で手続きをお願いします。  
 11月納期限の口座振替の手続きは10月21日(月)までにお申し込みください。

☎税務課 ☎ 21-0215

## 📁 求人情報

(9月10日現在)

職種	所在地	賃金月額
鶏卵包装作業	成羽町	191,400円
洗車・メンテナンス	落合町	214,240円
加工・金型整備・設備保全技能職	落合町	176,000円～255,000円
事務員	落合町	170,000円～200,000円
製造オペレーター	有漢町	220,000円～320,000円
販売	中原町	176,000円～280,000円
職業指導員	中原町	180,000円
英会話講師(パート)	横町	時給 1,600円～2,500円
調理スタッフ(パート)	高倉町	時給 1,100円～1,250円
施設警備員(パート)	南町	時給 982円～1,100円

### 二次元コードでらくらく求人検索

ご自身のスマートフォンで求人を簡単に検索できる『らくらく求人検索カード』を配布しています。例えば「事務」「軽作業・清掃」の二次元コードを読み込むとハローワークインターネットサービスで、それぞれの最新求人情報が表示されます。

※便利なハローワークインターネットサービスをご利用ください。

☎ハローワーク高梁 ☎ 22-2291



## 吉備国際大学 キャンパスだより



### 第56回伊賀祭のお知らせ

今年の「第56回伊賀祭」は、11月3日(日)・4日(月)(いずれも午前10時～午後4時まで)の開催です。今年は、「M-1グランプリ2022」チャンピオンのウエストランドさんのお笑いライブ、畑芽育さんのトークショーや学生が参加する様々なステージイベント、そして留学生、南あわじ志知キャンパスや岡山キャンパスの学生も出店する各種の模擬店が軒を連ね、皆さまに楽しんでいただける学園祭を予定しています。ご来場をお待ちしております。

当日は公共交通機関、または徒歩での来場をお願いします。人通りが多いことが予想されるため、事故や怪我を防ぐためにも協力をお願いします。

その他、伊賀祭情報を随時ウェブサイトでもお知らせしていますので、ご覧ください。

☎ ☎ 22-7420(同大学生課)



吉備国際大学  
ウェブサイト



## 糖尿病の重症化を防ぐためにも健診を受けましょう！



高梁市の令和4年度、国民健康保険被保険者の医療費では1位が慢性腎臓病(人工透析あり)、2位が糖尿病となっています。また、特定健康診査の結果から、空腹時血糖値、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)ともに国・県平均よりも高くなっています。

血糖値の高い状態が続き重症化すると失明(網膜症)、しびれ(神経障害)、人工透析(腎不全)、動脈硬化などの合併症を引き起こします。血糖値の上昇は、すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなることで起こり、食べすぎや肥満、運動不足、ストレスが大きく関わっています。

そこで市では、特定健康診査の結果、糖尿病の重症化予防と新規透析導入患者数の抑制を目的に重症化リスクの高い人を対象に保健師、管理栄養士が訪

問し受診勧奨や保健指導などを行っています。

自身の生活習慣病の早期発見のため、また家族のためにも、1年に1度、健診を受診しましょう。

また、再検査や精密検査となった場合は、放置したことによる症状悪化がないよう早期に受診し、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。

### <検診期間>

- ・**集団**(地区で受ける)検診…11月24日(日)

高梁市役所(予約が必要です)

- ・**医療機関**検診…令和7年2月28日(金)まで

※健診の詳細な日程などは令和6年度検診ガイドブックをご覧ください。



集団検診ウェブ予約

## ちやり飯2024×高梁市交流・連携のまちづくりプロジェクトチーム サイクリングなどの運動時におすすめ「手軽に補給食！鶏肉入りいなり寿司」をご紹介します！



ちやり飯 2024 とは「サイクリストが手軽に、そして食べたくなくなる補給食企画」です。今回はサイクリングなど運動時に食べやすいさっぱり補給食をご紹介します。

いなり寿司は、エネルギーとなる糖質と、筋肉の材料となるたんぱく質を補給することができます。また、糖質は疲労回復、たんぱく質は運動後の筋肉修復にも関わります。

今回は運動の合間でも、持ちやすく、口に入れやすいスティック型にしました。

酢飯でさっぱり、食べやすくなっていますので、皆さんぜひ一度作られてみてはいかがでしょうか。



### ◆鶏肉入りいなり寿司

材料 (5個分)		作り方
米	75g	① 米は洗い、分量の水を入れ、30分以上おいて炊く。
<b>[A] 合わせ酢</b>		② <b>[A]</b> の合わせ酢を弱火にかけ、沸騰させないように砂糖と塩を煮溶かす。
砂糖	11g	③ ①のご飯が炊けたら、合わせ酢を加えて酢飯をつくる。
酢	12cc	④ ごぼうはささがきにしてアクぬきをする。
食塩	0.7g	⑤ にんじんはみじん切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐし、粗刻みにする。
鶏もも肉(こま切れ)	30g	⑥ 鍋に鶏もも肉と③を入れ、 <b>[B]</b> で炊く。
ごぼう	10g	⑦ ②の酢飯に、炊けた④と白炒りゴマを混ぜ合わせる。
にんじん	10g	⑧ 味つけいなり用あげは、長い一辺を残して、両側の2辺に切込みを入れて開く。
しめじ	10g	⑨ 開いた⑧の上に、棒状にした⑤のをせて巻く。
<b>[B]</b>		⑩ サツと茹でた三つ葉で、⑨を巻く。
砂糖	3g	
濃口しょうゆ	小さじ1	
水	80cc	
白炒りゴマ	1g	
味つけいなり用あげ(四角)	5枚	
三つ葉	5本	

<栄養価：1個分>※「味つけいなり用あげ」の種類によって、栄養価は変わります

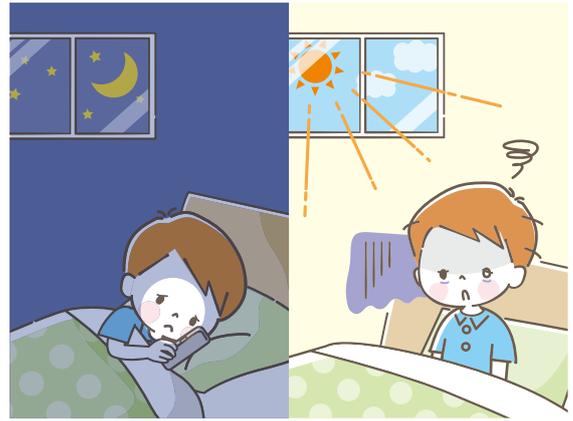
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
129kcal	4.5g	3.6g	19.0g	0.6g



## こどもの睡眠 小児科 生田 真司 副院長

### \* こどもの睡眠は大切です

- ① こどもの体に成長を促す「成長ホルモン」は睡眠中に分泌されます
- ② 寝ている間にその日の学習・運動・感情を整理し記憶に残します
- ③ 十分な睡眠は脳と身体を疲労回復させます



### \* こどもの睡眠が足りなくなると

- ① 集中力の低下
  - ② 論理的思考の低下
  - ③ 意欲の低下
  - ④ 記憶力の低下
  - ⑤ イライラしやすい
- 抑うつ傾向・学業成績の低下  
幸福感や生活の質の低下  
肥満傾向となる  
朝起きられず学校の遅刻が増える  
登校が困難になる場合も

### \* 年齢別の望ましい睡眠時間は？

■ 望ましい睡眠時間 ■ 適切な睡眠時間の範囲 (適切な睡眠時間には個人差があります)



### \* よい睡眠をとるには

- ① 朝起きる時間を決めカーテンを開けて朝の日光を浴びましょう
- ② 毎朝しっかり朝食を食べて睡眠・生活のリズムをきちんとしましょう
- ③ 毎日の適度な運動の習慣をつけましょう
- ④ デジタル機器をベッドに持ち込まないようにしましょう



こどもは家庭の生活習慣に影響を受けやすいです。こどもの睡眠の重要性を保護者も知って、家庭みんなで早寝早起きなど適切な睡眠習慣を心がけましょう。

**インターネットサービス**

# キビネット光

## 新規加入キャンペーン

2024年

**9/1日 ▶ 10/31日**

お申し込みに関するお問い合わせ

**0120-370-155**

受付時間 9:00～18:00

**加入するなら今がお得!**

**キビネット新規加入特典**

- 加入金 (通常 22,000円) → **0円**
- 引込工事費 (通常 22,000円) → **0円**
- 宅内通信工事費 (通常 8,800円) → **半額!**

※最低利用期間12ヶ月間

※詳しくはお問い合わせください。

(広告) 広告の内容については広告主へお問い合わせください

## 吉備川上ふれあい漫画美術館開館30年記念

『<sup>たけしま</sup>竹嶋えく展』

この秋、吉備川上ふれあい漫画美術館では開館30年を記念して岡山県出身の漫画家 竹嶋えく先生の展覧会を開催します。

鮮やかな青春物語を繊細なタッチで描き、多くのファンを魅了している竹嶋えく先生。デビュー当初から、友情や恋愛といった女の子同士の関係性が描かれる「百合漫画」のジャンルで人気を博し、今年は今連載中の話題作『ささやくように恋を唄う』がアニメ化、舞台化されるなど活躍の幅を広げています。

今回は、美しいイラスト描写に定評がある竹嶋えく作品約50点と関連資料などで、繊細可憐な作品世界をご紹介します。



## 竹嶋えく先生プロフィール

岡山県出身 2017年ふるさと岡山を題材にした『晴れの国あっぱれ団』で注目される。代表作『ささやくように恋を唄う』は、百合漫画大賞2020で第一位を獲得。本作は2024年4月アニメ化、7月には舞台化もありさらにファンを増やしている。

## 来場者限定特典

漫画美術館で所定の用紙に竹嶋えく先生へのメッセージや作品の感想を書いて応募すると、**抽選で10名に直筆サイン入り色紙をプレゼント。**

## 各施設の展示一覧 ※開館日や開館時間が変わる可能性があります。

施設	内容	開館時間	入館料
高梁市歴史美術館 ☎ 21-0180 火曜日休館	高梁市発足 20 周年記念 高木聖鶴展—かな書の世界— (～ 12月2日(月))	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…500円 65歳以上・高校・大学生…300円 中学生以下…無料
高梁市成羽美術館 ☎ 42-4455 月曜日休館 ※ 11月4日(月)は開館し、翌日休館	「日本洋画 130 年 珠玉の名品と児島虎次郎」 (～ 12月15日(日))	午前9時30分～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…1,200円 中学～大学生…600円
吉備川上ふれあい漫画美術館 ☎ 48-3664 月曜日休館 ※ 11月4日(月)は開館し、翌日休館	開館 30 年記念「竹嶋えく展」 (～ 12月15日(日))	午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)	一般…500円 高校・大学生…400円 中学生…300円

常設のみの施設：山田方谷記念館☎ 22-1479 / 景年記念館☎ 21-1516 (社会教育課)

入館無料の対象：小学生以下 / 市内在住の中学生 (学校休業日に利用する場合) / 障害者手帳を持つ人と介助者 1人 / 市内在住の 65 歳以上 (成羽美術館は対象外)

高梁市図書館のイベント 高梁市図書館 ☎22-2912 午前9時～午後9時 開館（年中無休）



イベントの申し込みは高梁市図書館ウェブサイトにて電子申請をしてください。受け付け開始日は前月20日です。

<b>親子でふれあうベビーマッサージ</b>			要申込（定員：親子含め20人）参加費無料 講師：橋本早矢香氏 持ち物：バスタオル、お出かけグッズ、水分補給できるもの
10月17日(木)	午前10時30分～11時30分	4階多目的室	
<b>電子図書サービス「うちデジ」の使い方講座</b>			当日先着順（定員：15人）参加費無料 対象：高梁市内在住、在勤、在学の人 持ち物：利用者カード、筆記用具 ※図書館の利用登録がまだの人は午前10時から受付します。 午前11時から使い方の講座を行います。
10月18日(金)	午前10時～11時 (事前登録の確認) 午前11時～正午(使い方講座)	4階多目的室	
<b>メルヘンクワゲルのおはなし会 ～わらべうたと昔話と絵本と～</b>			自由参加（定員：15人程度）参加費無料 読み手：メルヘンクワゲル
10月19日(土)	午後2時～2時40分	4階多目的室	
<b>読み聞かせ講座 その4</b>			要申込（定員：25人）参加費無料 講師：松嶋信之氏 持ち物：筆記用具 共催：たかはし朗読の会
10月20日(日)	午前10時～正午	4階多目的室	
<b>リトミックで遊ぼう♪</b>			要申込（定員：保護者を含め20人）参加費無料 講師：黒崎友紀氏、高橋絢子氏 対象：未就学児と保護者
10月23日(水)	午前10時30分～11時30分	4階多目的室	
<b>ハッピーハロウィンでしおりをもらおう♪</b>			本を借りてスタッフに「ハッピーハロウィン」と言ってくださった人へ、しおりをプレゼントします。 先着200人、参加費無料
10月26日(土)～10月31日(木)	終日	図書館各階カウンター	
<b>ベビーBOOKタイム</b>			参加自由 参加費無料 読み手：図書館スタッフ
10月29日(火)	午前11時～11時30分	4階読み聞かせスペース	
<b>おはなしたまてばこ おはなし会</b>			自由参加（定員：30人程度）参加費無料 読み手：おはなしたまてばこ
11月9日(土)	午後2時～2時30分	4階多目的室	
<b>Book Swap ～本の交換会～</b>			皆さまから本の寄付を受け付け、次に必要とする人へと無償でつなぐ、本を介した地域交流イベント 自由参加 参加費無料 持ち物：本を入れる袋、ご寄付いただける本
11月10日(日)	午前10時～午後3時	2階待合スペース	
<b>赤ちゃんと遊ぼうベビークワゲルの会</b>			自由参加（定員：10組程度）参加費無料 読み手：メルヘンクワゲル
11月13日(水)	午前10時30分～11時	4階多目的室	
<b>キッズBOOKタイム</b>			自由参加 参加費無料 読み手：図書館スタッフ
毎週日曜日	午後2時～2時30分	4階キッズライブラリー	

ヨモカ(移動図書館車)  
11月運行日

高梁市図書館と遠隔地を繋ぐサービスとして、移動図書館が市内を巡回しています。

本の貸出・返却だけでなく、予約・調べもののお手伝いなども行います。

運行日については、右記二次元コードよりご確認ください。



ヨモカ運行日

今月のおすすめ図書(成羽公民館図書館)

子どもだけではない絵本です。子供だけではなく大人にもおすすめです。ピッタリのおまじないが見つかるといいですね。悩んでいることがちっぽけに思えるような、優しい1冊です。

疲れた心がふわっと軽くなったり、クスッと笑えたりするおまじない絵本です。

本当ではないかもしれないけれど、そういわれるとそんな気もする。

作者：ヨシタケシンスケ  
出版社：白泉社



ちよっぴりながもち  
すんぽんっです



2  
さい

あかぎ つき  
**赤木 月ちゃん**  
(弓之町)



4  
さい

あかぎ  
**赤木 てんちゃん**  
(弓之町)



3  
さい

いけだ ゆい  
**池田 結生ちゃん**  
(成羽町下原)



4  
さい

おだ ゆうり  
**小田 悠渥ちゃん**  
(南町)



6  
さい

かわかみ さくた  
**川上 咲大ちゃん**  
(成羽町上日名)

すこやかスマイル

10月に誕生日を迎える  
子どもたちです



3  
さい

しまだ ひな  
**嶋田 陽風ちゃん**  
(落合町阿部)



3  
さい

たけなか りゅうか  
**竹中 瑠花ちゃん**  
(有漢町有漢)



4  
さい

たけなか りりか  
**竹中 李花ちゃん**  
(有漢町有漢)



5  
さい

なかま ゆいと  
**仲間 結斗ちゃん**  
(落合町阿部)



3  
さい

はやし こうが  
**林 煌力ちゃん**  
(落合町阿部)



2  
さい

ふじもり しゅう  
**藤森 萩ちゃん**  
(原田北町)



3  
さい

いおり  
**ホワイト 緒李ちゃん**  
(玉川町玉)



3  
さい

もりさき あらた  
**森崎 新ちゃん**  
(中之町)



6  
さい

やぶき せい太  
**矢吹 誓大ちゃん**  
(鉄砲町)

骨董 古道具 **古いモノ買います。** 見積もり 買取り出張費 無料。

リサイクルショップでは買い取ってもらえない古いモノでお困りでは  
ありませんか？ 壊れたり傷がついていても、古くて面白いものなら大歓迎！  
処分する前に、ぜひ一度ご相談ください。

生前整理、遺品整理、空き家バンクに登録をお考えの方、古い家・蔵・納屋・倉庫などの整理、  
引越しやリフォーム、商店閉店の整理、贈答品等。



海猫 ☎0866-87-4333  
携帯/090-2005-1690 藤井  
井原市美星町宇戸谷 1211-1  
@umineko28a  
古物商許可証/岡山公安委員会 第 721120020867 号

(広告) 広告の内容については広告主へお問い合わせください

## 長寿おめでとうございます

100歳(大正13年生まれ)の誕生日を迎えられた人へ記念品や花束をお贈りし、長寿を祝いました。市内で100歳以上の人は9月30日現在、70人(男性8人、女性62人)です。



福武 松枝さん  
(川上町七地)



福島 糸恵さん  
(巨瀬町)



谷本 菅代さん  
(成羽町成羽)

### しゅわ 手話をやってみよう

丸橋 理絵さん  
(高梁市手話奉仕員養成講座受講生)



「秋・涼しい」 市公式チャンネル



- ①指を広げた両手で、
- ②あおぐ動作を繰り返す

送ってください 締め切り 10月28日(月)

11月に1歳～6歳の誕生日を迎える市内在住のお子さんの写真を広報たかはし、行政放送、ウェブサイトなどで公開します。お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、応募者の氏名、電話番号を明記して送付してください。市ウェブサイトでも応募できます。

短歌・俳句・イラストなどは、自作の未発表のもので、漢字にはふりがなを付けてください。氏名(ふりがな)・年齢・住所(市内のみ)・電話番号を明記して投稿してください。なお、紙面の都合上、掲載できない場合があります。

〒716-8501 (住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係

☎ 21-0210 ✉ koho@city.takahashi.lg.jp

### 短歌

台風が秋風持って来て呉れた  
これで次第に涼しく成ろう

宮本芳苗さん(川上町七地)

猛暑日が九月に入り朝夕は  
涼しさ感じ秋待ちどうし

清水綾子さん(備中町東油野)

老うことはこの世の掟と思いたり  
杖は体の一部となりて

大福蔦枝さん(成羽町長地)

もろもろの波乱万丈生きぬいて  
八十路坂なる今日又生きる

新倉ヨシコさん(成羽町布寄)

山々の仔達も見ゆるか月のぼる  
母のごとくに我ら見守る

那須閑子さん(成羽町小泉)

キラキラと朝つゆ光る道を行く  
エンジンの音リズムをきさむ

佐藤健司さん(落合町近似)

酷暑秋きまり守ると彼岸花  
ポツンポツンと懸命に咲く

一片遊子さん(成羽町成羽)

真夏日の陽差しきびしく輝きて  
花くれないに満ちし我が庭

佐々木美保子さん(備中町長屋)

### 俳句

戸を放つ秋の虫達 オークストラ

大久保裕子さん(下谷町)

今は亡き夫に見えるひつじ雲

平松明子さん(上谷町)

備中松山城の魅力再発見

# 山城の噺と落語会

第1部 「こんなに面白い!お城の噺」  
第2部 春風亭昇太による落語会



春風亭昇太

テレビ等でお馴染みの噺家・春風亭昇太がやって来る!  
お城マニアとしてのおもしろ話や落語をお楽しみください!



日時 令和6年11月3日(日) 開場 13:30 開演 14:00  
会場 高梁総合文化会館大ホール  
(岡山県高梁市原田北町 1212 番地 ☎(0866)22-1040)

全席指定 3,300円 (税込)

※当日500円増 ※未就学児の入場不可

お問合せ先 高梁総合文化会館 ☎(0866)22-1040

チケットのお求めは

- 高梁総合文化会館 (高梁市原田北町)
- イズミゆめタウン高梁2Fどりーむらんど (高梁市落合町阿部)
- ポルカ天満屋ハピータウン1Fポルカプラザ (高梁市中原町)
- 高梁市観光協会 (高梁市旭町)
- 新見文化交流館 (新見市新見)

e+ イープラス

主催 高梁市文化センター 後援 高梁市 高梁市教育委員会 (一社)高梁市観光協会

ちよんぷらざ

今年も暑い夏が過ぎ、朝夕とても涼しい季節になってきました。夜も毛布がないと風邪を引きそうです。さて、秋といえば、やはり「食欲の秋」ですね。秋にさまざまな食材が旬を迎え、また、厳しい暑さの夏が終わり涼しくなって過ごしやすいい気候になることで、食欲が増します。  
おいしいものの食べすぎか、最近体重が気になる今日この頃です。今年の秋は、これから木々が紅葉し始める中、ジョギングやハイキング、サイクリングなど景色を楽しみながら、「スポーツの秋」を堪能したいと思います。(山川)

## 人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	26,205	- 34
男性	12,722	- 13
女性	13,483	- 21
世帯数	13,198	- 10

(令和6年9月末現在・外国人含む)

## 高梁いんふお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



(iPhone用)



(Android用)

広報たかはし10月号 (通巻240号)

編集・発行(毎月15日発行) 高梁市秘書企画課



〒716-8501 岡山県高梁市松原通2043 電話0866-21-0210  
ウェブサイン <https://www.city.takahashi.lg.jp/>



この広報紙は、環境に優しい植物性インクを使用しています。この広報紙は再生紙を使用しています。



声の広報