

リージョンセンター（津山市太田920）

▽内容：介護講習（実技）体験、舞踊・銭太鼓・津山鶴丸太鼓等のアトラクション、会員手づくり作品・地域特産物等の即売、ちびっこコーナー、日赤健康相談等

■問い合わせ 同センター連合会 ㊟086-23510189

岡山県立博物館特別展「岡山の名宝」展―伝えられた美と匠の心―

▽会期：10月7日（金）～11月7日（月）、9時30分～17時

▽休館日：10月11日（火）、17日（月）、31日（月）

▽入場料：大人600円、高校生400円、小人180円（65歳以上・5歳未満無料）

■問い合わせ 同博物館 ㊟086-272-1149

献体にご協力ください

献体とは、信頼できる医師を育てるため、自らの意思により死後の自分の身体を無償で提供する制度です。

岡山大学医学部には、医学・歯学生の解剖学実習の教材として自分の遺体を無償で大学へ提供する有志の団体「ともしび会」があります。

良い医師・歯科医師を育てるためには、解剖学の教育を充実させることが絶対に必要です。

学生たちは、献体に対する感謝の気持ちとその期待に応えなければならぬという責任と自覚を持つという点で、大きな精神的教育も受けます。

■問い合わせ 岡山大学医学部内「ともしび会」㊟086-235-7092

自賠責保険・共済の期限は切れていませんか

自賠責保険・共済は、万一の交通事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自動車を含むすべての自動車に加入が義務づけられている保険・共済です。特に車検制度のない250cc以下のバイクは、期限切れ、かけ忘れにご注意してください。自賠責制度の詳しい内容は、UR <http://www.jibai.jp>

子育て支援センター 10月の催し

保育サロン

◇ 1日（土）9時30分～11時

● **運動会に参加しよう**

友だちと一緒に保育園の運動会を体験しましょう。

◇ 8日（土）9時30分～11時

● **運動会凸っこをしよう**

1日の保育園運動会で体験したことをまねて、走ったり、跳んだりして楽しめます。

◇ 15日（土）9時30分～11時

● **粘土で遊ぼう**

小麦粉粘土を使って、「丸める」「のばす」「握る」「たたく」等、粘土の感覚を楽しみ、思い思いのものを作ってみましょう。

■問い合わせ 子育て支援センター ㊟2450、または高梁保育園 ㊟2423

ヘルシーレシピ 9月

サバの味噌煮

材料（1人分）	作り方
生サバ …… 1尾（500g）	①サバは、2枚におろし、4切れにきる。皮に斜め十字の切り目を入れる。 ②ショウガは、皮をむき細い千切りにし、水にはなす。 ③鍋に水、酒、砂糖と味噌の半量とショウガの1/3を入れ、火にかけて煮立ったら、サバの皮を上にして並べおとし蓋をして中火で10分程度煮る。 ④③の煮汁を少しとり、残りの味噌を溶き、鍋に加えてさらに4～5分煮る。 ⑤器にもって、煮汁をかけ、水気を切った針ショウガを天盛にする。 ※でき上がりに、ゆずの皮をおろして振り掛けるとまた一段と風味がよくなる。
土ショウガ…1かけ	
水 ……100cc	
酒 ……100cc	
砂糖……大さじ3	
味噌 ……60g	
ゆず ……適宜	



ポイント

魚は秋になると脂がのり、おいしい季節となります。中でもサバ・サンマが有名ですが、味だけでなく、栄養面でも血栓症の防止や脳活動の促進に役立つEPA（エイコサペンタエンサン）・DHA（ドコサヘキサエンサン）といった脂肪酸の宝庫です。定番メニューですが、ちょっとこだわって活きの良いサバで“わが家の味”にしてください。

栄養価（1人分） エネルギー…236Kcal たんぱく質…17.0g 脂質…9.7g カルシウム…20mg 食塩…1.9g



ご覧になれます。

■問い合わせ 国土交通省中

国運輸局岡山運輸支局輸送課

(TEL)086-273-2113



募集

市営住宅入居者

▽地頭第2住宅(川上町地頭)
:3DK・1戸・20100円
:33200円

▽田原住宅(備中町東湯野)
:2DK・1戸・15700円
:25900円

▽布瀬第1住宅(備中町布瀬)
:4LDK・1戸・22500円
:37200円

▽山添第1住宅(備中町平川)
:3LDK・1戸・18200円
:30200円

※入居資格は、所得要件に該当する人です。

▽フアミリーハイツ星原(成羽町星原):3LDK・1戸・46000円(定額)

※所得要件に該当する人および同居親族のある人。

※募集期間は、9月20日(火)~9月30日(金)です。

■問い合わせ 都市整備課住宅係 (TEL)0237

観光ガイド養成講座

高梁市観光ガイド会では、岡山国体や観光案内所の開設などにより観光ガイドの需要が急激に増えています。そこでガイド組織の充実を図るために、観光ガイド養成講座を開設しますので、多くのご参加をお願いします。

▽日程等:9月29日(木)~30日(金)、時間はいずれも9時30分~15時、高梁市観光協会1階会議室および備中松山城、武家屋敷ほか

▽申込期限:9月26日(月)

▽申込先:(社)高梁市観光協会へ電話で申し込みください

■問い合わせ 同観光協会 (TEL)0461



スポーツ

高梁地域バドミントン大会

▽日時:10月2日(日) 8時30分開会

分開会

▽会場:市民体育館

▽対象:高梁市、加賀郡内に在住もしくは通勤、通学している人で、大会当日満15歳以上の男女

▽部門:団体戦(1単2複)、個人戦(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:9月27日(火)までに事務局へ

▽参加費:団体戦1チーム3000円、個人戦1人1種目500円(大学生400円、高校生300円)

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL)0288

市民体育祭市民健康づくりソフトボール大会

▽日時:10月2日(日) 8時30分開会

分開会

▽会場:ききょう緑地

▽対象:大学生以上で構成されたチーム

▽申し込み:9月28日(火)までに事務局へ

▽参加費:1チーム6000円(連盟登録チームは5000円)

■問い合わせ 高梁市体育協会事務局 (TEL)0288

市民の

みなさんへ

朝晩過ごしやすくなりましたが、これから台風季節となります。昨年は市内に甚大な被害を及ぼしましたが、今年は無事なことを願っております。台風の接近には十分な備えをしていただきたいと思います。

さて、広域農道「かぐら街道線」が今月23日に全線開通する運びとなりました。昭和53年度から県事業で整備を進めてきたものですが、この農道の完成により、より一層の農業振興及び地域振興に期待がかかります。

来月には、新しい高梁市は市制1周年を迎えます。

今年度は、計画元年と位置づけ新市の礎を築いているところですが、総合政策審議会、男女共同参画審議会、成羽病院改築検討委員会などをすでに開き、審議に入っております。また、防災計画は

まもなく出来る予定であり、交通体系についても各地域局や地域市民センターなど現場サイドでの検討に入っております。消防分駐所や新しい市立図書館、高梁駅周辺の整備についても研究チームを立ち上げることにいたしております。

10月1日には記念式典を挙行し、新しく決まった市民憲章や市の花、木、鳥を発表して、合併にご尽力いただいた方々のご功績に対し感謝申し上げます、お祝いたすこととしております。

国体までいよいよ1カ月余りとなりました。市民の皆さまには、これまで民泊関連、花いっぱい運動、清掃活動など選手や関係者の皆さんを温かく迎えるための、いろいろな準備にお世話になっております。

市民総参加で成功させるため本番まで残りわずかとなりましたが、市民一人ひとりのご協力をよろしくお願い申し上げます。

高梁市長 秋岡 毅