



健康づくり応援通信

— お餅をリメイク —

お正月に食べきれなかったお餅が残っていたら、お正月とは違ったアレンジメニューを作ってみませんか。

ゆでた豆腐やホウレンソウ、ハクサイ、ダイコンなどを付け合せると栄養価バランスが良くなります。

●揚げだし餅

材料(4人分)	作り方
餅 4 個	① ダイコン、ショウガはすりおろしておく。
カタクリ粉 大さじ 2	② 青ネギは小口切りにしておく。
サラダ油(揚げ油)	③ 餅は半分に切り、片栗粉をまぶす。
A しょうゆ 25ml	④ フライパンに 1cm 深さの油を入れて 160℃ から 170℃ に熱し、弱火で揚げ焼きにする。上下を返しながらまわりがかりっとするまで揚げて油を切り、器に盛る。
みりん 25ml	⑤ 鍋に A を入れて火にかけひと煮たちしたら火を止め④にかける。
水 100ml	⑥ ①②と刻みのり、かつお節をのせる。
ダイコン 120g	(1人分)エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
ショウガ 20g	209Kcal 2.5g 3.6g 1.1g
青ネギ 5g	
刻みのり 適量	
かつお節 適量	



健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます



高梁 2025 “地域医療はまちづくり”

「高梁 2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

高梁市医療・介護市民公開講座を開催しました

令和 6 年 11 月 17 日に高梁総合文化会館で、令和 6 年度高梁市医療・介護市民公開講座を開催しました。

本講座は、在宅医療や介護の普及啓発と人生の最終段階におけるケアのあり方や、在宅での看取りについて、市民の皆さんに理解を促進するため毎年開催しているものです。

第 1 部では、市内の医療・介護専門職の人が人生会議(ACP)を題材とした寸劇を披露し、参加者と一緒に口コモ予防体操などを行いました。また、第 2 部では、岡山大学学術研究院医歯薬学域救命救急・災害医学講座教授中尾篤典先生に「救急現場の視点から考える～ACP や救急医療のかかり方～」と題して、ユーモアを交えながら、日々の救急医療に従事している立場からご講演をいただきました。

参加者からは、「人生会議について、家族と話し合うことがいかに大事がよく分かった。これから少しでも楽しく生活できるよう、しっかり話し合っって良い人生を送りたい」「本人の意思に寄り添い介護していくこと、関わっていくことの大切さを改めて痛感した。応急処置の仕方も勉強になり、とてもいい講演だった」などの感想をいただきました。



地域医療連携課 ☎ 21-0304

市ウェブサイト「高梁 2025 ～地域医療の高梁モデル構築に向けた 100 の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。



高梁市発足 20 周年記念

「第 46 回市民健康づくり愛らぶ高梁ふれあいマラソン」

交通規制のお知らせ

図 (一社) 高梁市スポーツ協会 ☎ 21-0337

高梁市発足 20 周年記念「第 46 回市民健康づくり愛らぶ高梁ふれあいマラソン」の開催に伴い次のとおり交通規制を行います。大会の成功へ向けてご理解とご協力をお願いします。

規制日時 2 月 9 日(日)

規制箇所 規制図の ■ 部分

その他

○自動車などで通行する際はランナーの走路を確認の上、安全運転をお願いします。

○交通整理のため、係員が誘導します。安全確保のため、指示に従ってください。

※警察協議により変更になる場合があります。



※図の C 区間は、片側交互通行となります。渋滞が予想されますので、規制中の通行はご注意ください。
※2月7日(金)午後5時30分から9日(日)までの間、高梁市役所北駐車場および職員駐車場は利用できません。ご協力をお願いします。

第 14 回「晴れの国岡山」駅伝競走大会

日時 1 月 26 日(日)午前 11 時～

場所 旭川・百間川ランニングコース(岡山市) / 9 区間 42.195 km

市を代表して出場する選手への応援をお願いします。

出場選手など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

図 (一社) 高梁市スポーツ協会 ☎ 21-0337



2024-25 大同生命 SV.LEAGUE WOMEN 高梁大会

「岡山シーガルズ vs. Astemo リヴァーレ茨城」

岡山をホームとし、高梁でスプリングキャンプやコーチ派遣などを毎年行い高梁と縁の深い岡山シーガルズと茨城県ひたちなか市を本拠地とする Astemo リヴァーレ茨城との一戦。

日時 3 月 22 日(土)・23 日(日)午後 1 時 5 分～試合開始

場所 高梁市民体育館

※チケットについては、SV.LEAGUE 公式チケット販売サイトと市ウェブサイトなどでご確認ください。

図 V リーグ岡山大会実行委員会 ☎ 086-230-5572

スポーツ振興課

☎ 21-0425

