



■問い合わせ 総務課行政係
TEL 21 0200)

筋ジストロフィー 療育相談検診(無料)

(社)日本筋ジストロフィー協
会岡山県支部では、筋ジスト
ロフィーの人や、その疑いのあ
る人ならびにその家族を対象
に療育相談検診を行います。

▽日時：3月18日(土)、10時～
14時

▽場所：独立行政法人国立病
院機構南岡山医療センター研
修棟 王山荘(都窪郡早島町)

▽内容：医療、リハビリ、言
語指導、教育、福祉等につい
での相談

相談、検診希望者は健康保
険証、身体障害者手帳等を持
参ください。

■問い合わせ 同協会岡山県
支部長藤井さん(TEL 21 0120)

新しい労働紛争解決制度 「労働審判制度」について

平成18年4月から、労働関
係に関するトラブルを迅速、適
正かつ実効的に解決するため
の労働審判制度が始まります。

3月の催し

子育て支援センター

保育サロン

◇日時 4日(土) 9:30～11:00

◇場所 高梁保育園

●戸外で遊ぼう

寒い冬でも戸外で体を動かして、遊ぶ楽し
さや春の訪れを肌で感じながら、元気に友だ
ちと遊びましょう。

◇日時 11日(土) 9:30～11:00

◇場所 高梁保育園

●お別れ会

今年度最後の保育サロンです。みんなで遊
んだり、話をして親子の交流を図ります。

■問い合わせ■

子育て支援センター TEL 2450

または、高梁保育園 TEL 2423

労働審判制度とは

労働審判官(裁判官)1人と
労働関係の専門家である労働
審判員2人の計3人で構成さ
れた労働審判委員会が、解雇
の効力に関する紛争など、事
業主と個々の労働者との間に
生じた紛争の審判制度です。

審判は3回以内の期日で審
理し、適宜、話し合いによる解
決である調停を試み、調停がま
とまらなければ、事案の事情に
即した解決を図るための判断
(労働審判)を示すという新し
い労働紛争解決制度です。

詳しくは、岡山地方裁判所

事務局総務課までお問い合わせ
してください。

■問い合わせ 同裁判所総務
課 (TEL 086-222-6771)

岡山運輸支局の電話番号 号の変更について

2月1日から、普通自動車
の登録(125ccを超える二
輪を含む)に関することおよ
び検査の予約については、横浜
に設置しているヘルプデスク
で全国一律に対応することと
なりました。

岡山運輸支局の電話番号の
内、「登録部門」と「検査予約」

ヘルシーレシピ

2月

切干し大根のピリ辛あえ

材料(1人分)	作り方
切干し大根……………10g	①切干し大根はサッと洗って水に浸し、10分ほ どおいて水気を絞り、熱湯でサッとゆでて冷 めたら、水気をよく絞っておく。
干しシイタケ……………1g	②干しシイタケは水で戻してからゆで、薄切りし 絞る。
干しワカメ……………0.5g	③干しワカメは水で戻して、1cmの長さに切り 絞る。
ホウレンソウ……………5g	④ホウレンソウはゆでて3cmの長さに切り絞 る。
ニンジン……………5g	⑤ニンジンは3cmの千切りに切ってゆでる。
しょうゆ……………大さじ1/4	⑥ボールに④の材料を合わせ、①～⑤を加え てあえる。
砂糖……………大さじ1/4	*切干し大根は戻すとき水に長くつけすぎると、栄養と甘み、歯ごたえが損なわれるので 注意してください。
酢……………大さじ1/2	
酒……………大さじ1/2	
ごま油……………小さじ1/2	
赤とうがらし (みじん切り) ……………小1/4本	



切干し大根は食物繊維やカルシ
ウムなどが豊富です。食物繊維には
血糖上昇を抑える働きに加えて、血
中のコレステロールや中性脂肪、塩分を吸着し
て体外へ排出する働きがあります。生活習慣病
予防のために、積極的に食物繊維を多く含む食
品をとるように心がけましょう。

*食物繊維を多く含む食品 納豆、きのこ類、
根菜類、海藻類など

栄養価(1人分) エネルギー…73Kcal たんぱく質…1.3g 脂質…2.1g カルシウム…63mg 鉄…1.2mg 食塩…0.8g

☑の電話番号が廃止され新たな電話番号となりました。

「登録部門」新電話番号

☎050-5540-2072

「検査予約」新電話番号

☎050-5540-2172

※その他の部署の電話・ファックス番号は変更ありません。

■問い合わせ ヘルプデスク

☎050-5540-2072

インフルエンザに気を付けましょう

予防には

◇人ごみはできるだけ避け、外から帰ったら手洗い、うがいをお願いします

◇十分な睡眠、バランスの良い食事など健康管理に気を付けましょう

◇外出時には、マスクを着用しましょう

かかったかな?というときは

◇近年、治療薬が開発されています。早めに医療機関で受診しましょう

◇受診の際は、必ずマスクを着用しましょう

◇以前に医療機関で処方された、家庭に残っている解熱剤

などは勝手に使用しないで、かかりつけの医師などによく相談しましょう

■問い合わせ 健康増進課健康増進第2係

☎0263

水質・食品・腸内細菌検査等出張受付の廃止

高梁食品衛生協会では、水質や食品、腸内細菌検査を毎月1回、高梁市社会福祉事務所（成羽町成羽）で出張受付をしていましたが、4月から廃止となります。

高梁保健所での受付は次のとおりこれまでどおりです。

▽受付場所：高梁保健所衛生課内

▽受付日時：毎月第2・第4木曜日 9時～11時（祝日の場合は変更になることがあります）

▽検査料金：（水質検査料）

化学検査3150円・細菌検査2100円、（腸内細菌検査料）1365円

▽検査機関：（財）岡山県健康づくり財団

※詳しくは、同協会までお問い合わせください。

■問い合わせ 同協会（高梁保健所内☎2837内線275）

就業奨励金を支給します

◎新卒で就職する(した)人

平成17年中に、高等学校、大学等を新規卒業、または修了し、本市に定住して、市内に正規従業員として就職後3か月を経過した人

◎新しく商工業等始める(めた)人

本市に継続して定住する人、新規に定住する人で、本年度新たに商工業に従事（経営主の経営を継続、基盤の分離または新規参入）し、将来にわたり経営を続けていく人で、年齢が55歳以下の人

▽支給額5万円

■問い合わせ 商工観光課

工係 ☎0229

※申請は事実が発生した日から1年以内です。

また2月5日と12日には、「なりわ健康づくりマラソン」と「愛らぶ高梁ふれあいマラソン」が大勢の

市民の

みなさんへ

立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いており、春の訪れが待ちどおしい今日この頃です。

先般、平成17年国勢調査結果の速報が発表になりました。前回の平成12年の同調査と比較いたしますと、2281人減少し、3万8796人となりました。国家的課題ですが少子化が一つの要因といえます。市では、担当レベルの職員で構成する「少子化対策検討委員会」を立ち上げ、1月31日に初会合を開きました。今後は、社会の意識改革や定住促進、出生率向上、結婚推進などについて、提言してもらうことといたしております。

また2月5日と12日には、「なりわ健康づくりマラソン」と「愛らぶ高梁ふれあいマラソン」が大勢の

参加のもと盛大に開催されました。寒風の中、白い息をはずませながら一生懸命走る姿は健康そのものであり、沿道からの声援を受けゴールした選手一人ひとり大きな感動があったことと思います。

さて、現在、平成18年度予算編成の作業を進めております。国の行財政改革や地方財政計画の縮小、三位一体改革の推進、さらに税収の伸びが見込めない財政見通しを踏まえれば、大変厳しい財政事情にあります。

しかしながら、創意工夫・事業の重点化と効率化に徹し、市民皆さまが希望を持ち安らぎが得られ、快適に暮らしていただけるよう総合計画初年度としての予算と位置付け、新たなまちづくりに踏み出していきたいと思います。

市民皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

高梁市長 秋岡 毅