

して教養を高めませんか。
 ▼受講資格：市内へ在住または通勤している35歳位までの勤労青少年（その他の人も相談に応じます）
 時間は、講座によって異なりますのでお問い合わせください。

講座名	開催日	講師
茶道 (裏千家)	毎週水曜日	難波宗美さん
華道 (池坊)	第2・4木曜日	野瀬瑞華さん
ペン習字	第2・4土曜日	難波孤舟さん
初級英会話	第2・4火曜日	アダム・エクスラインさん
ギターサークル	第2・4土曜日	代表者 由島修司さん
陶芸サークル	第2・4水曜日	横山ゆきえさん
3B体操サークル	第2・4月曜日	平田久実子さん
エアロビクスサークル	毎週金曜日	柳瀬結花さん

④同ホーム(☎21880)

募集
高梁中央図書館講座
受講生

古典文学講座
 ▼内容：「土佐日記」の解釈

▼開催日時：毎月第1土曜日 9時30分～11時30分

▼講師：赤羽学さん

▼年会費：1000円

ストーリーテリング講座

▼内容：日本の昔話や童話などを身に付け、子どもたちに語りかけることのできる人材を養成します。

▼開催日時：毎月第2土曜日、13時30分から

▼講師：森元喜美江さん

▼年会費：無料

高梁市史を読む会

▼内容：本市の幕末を中心に勉強します。

▼開催日時：毎月第3水曜日、13時30分から

▼年会費：無料

たかはし朗読の会

▼内容：視覚障害者のための「声の広報紙」づくり

▼開催日時：毎月最終金曜日、13時30分から

古文書研究会

▼内容：古文書の解説や製本をし後世に残していく

▼開催日時：毎月第2水曜日、13時30分から

※場所はいずれも中央図書館。
 ④中央図書館(☎2291)

子育て支援センター5月の催し



保育サロン

◇7日(土) 9時30分～11時

●親子でふれ合い♪遊ぶ!

簡単な手遊びや音楽に合わせて体を使った、親子のスキンシップ遊びを楽しみましょう。

◇14日(土) 9時30分～11時

●体を動かして遊ぼう!

ひもや布を使って元気いっぱい体を動かしましょう。

◇21日(土) 9時30分～11時

●小麦粉粘土で遊ぼう

小麦粘土のやわらかい感触や色合いを楽しみながら、丸めたりのばしたりいろいろな形を発見しましょう。

④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

4月

アサリの中華スープ

材料 (4人分)	作り方
アサリ ……370g なめこ ……100g 葉ねぎ ……80g ニンニク ……適宜 土生姜 ……適宜 唐辛子 ……1本 ごま油 ……大さじ1 鶏がらスープの素 ……小さじ1	1. アサリは塩水につけて、砂抜きをししておく。 2. 葉ねぎは小口切りにし、唐辛子はたねを除いておく。 3. フライパンにごま油・熱したニンニク・生姜・唐辛子をいれて弱火で炒める。香りがたってきたら唐辛子を取り出し、葉ねぎを加えて炒める。色が濃くなり、甘味が出たら火を止める。 4. 鍋に水・鶏がらスープの素を入れ煮立たせる。アサリとなめこを加え、アサリの口が開きひと煮立ちしたら火を止める。汁椀に注ぎ分け、3.の薬味を浮かべる。



アサリの実が大きく成長し美味しい季節になりました。栄養面では、良質のたんぱく質を多く含み、その中のタウリンは血液中の余分なコレステロールを排泄し動脈硬化の予防に役立ちます。また、鉄やビタミンB12なども含み貧血予防や肝臓強化にも効果的です。小さな体に海のエキス成分が豊富なアサリ。味噌汁、酒蒸し、バター焼きといった調理法が一般的ですが、中華風の味付けにしてもおいしくいただけます。アサリの選び方は、模様がはっきりしていて、口をしっかり閉じているものが新鮮です。

栄養価
 エネルギー……71Kcal
 たんぱく質……4.0g
 カルシウム……46mg
 食塩……1.4g

募集
高梁市訪問介護員
養成研修の受講生

市では、在宅要援護者の生活の質の向上（自立支援）を図るため、訪問介護員の養成研修を実施します。

▽内容：2級課程、難病基礎課程、精神障害課程

▽研修期間：7月8日(金)～9月6日(火)の内27日間（150時間）

▽受講資格：高校生以上で、将来訪問介護や福祉事業に従事することを希望する人。高齢者福祉に熱意のある人および介護技術の習得を希望する人。（性別は問いません）

▽定員：50人程度

▽実施場所：川上総合学習センター 他

災害義援金について

皆さまから寄せられたスマトラ島沖地震救援金は174,418円となりました。ご協力誠にありがとうございました。

この救援金は、日本赤十字社を通じて被災地に送金をさせていただきました。

また、福岡県西方沖地震により福岡県では甚大な被害を受けています。町内会で取りまとめをお願いするとともに、市役所、各地域局、各地域市民センター、社会福祉協議会の窓口にて義援金募金箱を設置していますので、皆さまの温かいご支援をお願いします。

☎社会福祉課社会福祉係 ☎0264

▽受講料：高校生8000円、市内受講者2万5000円、市外受講者等8万円

※その他、テキスト代が必要です。

▽申し込み：5月31日(火)までに川上地域局住民福祉課へ受講申込書を提出してください。

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

スポーツ

備北地区卓球大会

▽日時：5月8日(日)、8時30分開会

▽会場：市民体育館

▽対象：高梁市、新見市、真庭市、吉備中央町に在住、勤務、

通学、もしくは対象地域内のクラブに所属する中学生以上

▽部門：団体(男子、女子)、個人(男子、女子、シニア)

▽申し込み：4月27日(水)までに事務局へ

▽参加費：団体(1チーム1000円)、個人(大学生・一般400円、高校生200円、中学生無料)

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

岡山県北西部地区ソフトバレーボール大会

▽日時：5月22日(日)、9時開会

▽会場：市民体育館

▽対象：高梁市、新見市、総社市、真備町に在住、勤務、通学する中学生以上で構成されたチームと連盟が招待したチーム

▽申し込み：5月12日(木)までに事務局へ

▽参加費：1人600円

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿ ㊀ ㊁ ㊂ ㊃ ㊄ ㊅ ㊆ ㊇ ㊈ ㊉ ㊊ ㊋ ㊌ ㊍ ㊎ ㊏ ㊐ ㊑ ㊒ ㊓ ㊔ ㊕ ㊖ ㊗ ㊘ ㊙ ㊚ ㊛ ㊜ ㊝ ㊞ ㊟ ㊠ ㊡ ㊢ ㊣ ㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

ありがとうございます

文化振興基金へ(敬称略)

三村岩雄(川端町)

(亡父) 三村健次郎様の香典返しとして)

市民の

みなさんへ

桜は日本人の心、生命の息吹の象徴として私たちの生活・文化に深くかかわっており、夢と希望、期待の花といわれております。

まさに、桜花爛漫の頃、希望に満ちた元気な笑顔の新生の姿が入学式で印象に残りました。ご入学されました皆さま、また保護者の皆さま、心からお喜び申し上げます。

高梁学園では、全国各地から約1300人の学生の皆さんが入学され、高梁での新生活をスタートされました。学生生活に、希望に胸を膨らませておられることでしょうか。温かく迎え入れ、高梁での学生生活が有意義なものとなるよう応援いたしたいと思います。

さて、新年度が始まり、新「高梁市」もいよいよ本格的に動き出しました。「地方分権」の時代を迎え、自治体は「自己決定」と「自己責任」のもと、市民のニーズに的確に対応していかなければなら

りません。

先般、4月1日の市職員を集めての年度始めの式で、「高梁らしさを追求する」ということを目標に、地域の状況を熟知して市民と同じ目線に立つ「現場主義」に徹すること。スピードある対応、失敗を恐れずに果敢に挑戦すること、本年度は、新しい高梁の姿、行政の在り方を模索する計画の年であるため、どういった地域形成ができるのか掘り起こしてほしい」と話しました。職員一人ひとりが自覚と責任をもって取り組んでいくことが、住みよい高梁市を創りあげる一歩となると考えております。

今年度は新高梁市発足記念事業をいろいろと計画いたしました。6月11日高梁市文化交流館で「山田方谷生誕二百年記念全国藩校サミット in 高梁」が行われ、また同月19日には、高梁総合文化会館において「NHKのど自慢」公開生放送を開催することが決まりました。高梁から全国へ情報発信する絶好の機会であり、市民の皆さまも多数ご参加いただければと願っております。

高梁市長 秋岡 毅