

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

中国が日本の米を輸入すと期待しながら作り続けよ

梅野 董(山)

新緑の山は照映心地よし方方に見える枯松哀れ

梅野 八郎(山)

萌え山の木々のみどりのさままにさながら絵かも居ながら観賞

小野はる恵(原田南町)

暗闇を真昼となして稲妻は走りて春雷魂おどろかす

榊上 秀雄(備中町西山)

さくら咲く遍路の旅の杖と笠行き交う会釈旧知の如し

宮本 宮吉(川上町七地)

俳句

花野道幸せな日と思ひけり

藤森 末子(有漢町上有漢)

娘の情花の歌舞伎へさぬき路を

三村 節子(伊賀町)

鯉轍風が吹くまで待がよい

結城 成子(宇治町宇治)

お笑い川柳マツカ

鈴村 繁實さん



連休の最後を欠伸で閉めくくる

ギャラリー

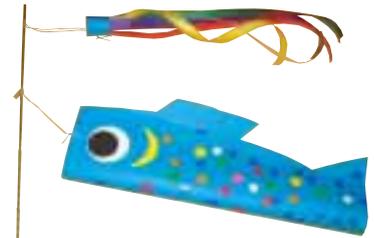
GALLERY



「ささゆり」アートフラワー
柳井悦子さん(成羽町下原)



「登城口春景」写真
野口繁男さん(津川町今津)



「こいのぼり飾り」工作
子育てクラブ・プチトマトの皆さん
(備中町)



「ねこの恵比寿さま」手芸
森本榮子さん(有漢町有漢)

作品の募集について

- 【文芸】短歌、俳句、川柳など
- 【作品】絵画、工芸品、まちの風景写真など
- 自作の未発表作品で、一人一作品とします。
- ギャラリーの作品については、その写真をお送りください。
(撮影が困難な場合はご連絡ください)
- 住所・氏名・電話番号・作品の場合はタイトルを明記のうえ、お送りください。
- ※締め切り 掲載号の前月の末日(必着)

- 問い合わせ・送り先
〒716-8501(住所不要)
高梁市役所企画課公聴広報係(☎0210)
Eメール:kikaku@city.takahashi.okayama.jp
- ※応募多数の場合は、紙面に掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- ※提供いただいた写真等は返却できません。

広報紙の発行月に1歳、2歳、3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を掲載します。写真裏面にお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字内のコメントをつけ、前月の末日までに送ってください。応募多数の場合は先着順とします。なお、応募された写真は返却できません。【送り先】〒716-8501(住所不要)高梁市役所 広報たかはし「すこやかスマイル」係

すこやかスマイル

 あかぎ あやか 赤木 彩海 ちゃん (川上町仁賀) 平成16年5月22日生まれ 「父ちゃん、海くん大好き♡いつぱい遊ぼうね♡」	 いけだ かれん 池田 可憐 ちゃん (川上町地頭) 平成17年5月1日生まれ 「ダンスが大好き♡いたずらしても笑顔だからメロメロ」	 おおはし ゆうま 大橋 優真 ちゃん (中井町西方) 平成16年5月2日生まれ 「爺ちゃんのバスに乗ってドライブ楽しい♡」	 おくだ 奥田 ひばり ちゃん (落合町阿部) 平成18年5月1日生まれ 「人にやさしく、元気に育つてね♡♡」	 きたぞえ あおと 北添 碧大 ちゃん (落合町阿部) 平成16年5月19日生まれ 「いつまでも甘えん坊のあーちゃんが大好き♡」	 くろかわ ひさこ 黒川 久子 ちゃん (高倉町大瀬八長) 平成16年5月30日生まれ 「いつも元気一杯/姉・兄にも負けないよ♡」
 さかうえ しょうき 坂上 彰紀 ちゃん (奥万田町) 平成16年5月5日生まれ 「これからも自分らしく大きくなれ♡」	 しばくらま ゆこ 柴倉 万由子 ちゃん (落合町阿部) 平成18年5月22日生まれ 「元気いっぱい大きくなってね」	 たかはし あやね 高橋 彩音 ちゃん (備中町布瀬) 平成17年5月18日生まれ 「毎日元気いっぱい。あーちわが家のイタズラ娘」	 つしま あつはる 対馬 惇大 ちゃん (鉄砲町) 平成17年5月21日生まれ 「乗り物大好き♡わが家のわんぱくヒーロー!!」	 にしもと かなう 西本 叶 ちゃん (落合町阿部) 平成18年5月11日生まれ 「元気に大きくなってね!」	 のりこえ みさき 乗越 美咲 ちゃん (津川町今津) 平成16年5月18日生まれ 「その笑顔にだまされてしまうのよね、トホホ」
 のりこえ もえこ 乗越 萌子 ちゃん (津川町今津) 平成18年5月15日生まれ 「姉ちゃんに泣かされてもにっこりのもえちゃん♡」	 みやけ りな 三宅 璃奈 ちゃん (川上町下大竹) 平成18年5月22日生まれ 「変ガオ得意な璃奈♡元気に育ってね♡☆☆」	 みやわき しおん 宮脇 汐音 ちゃん (中井町西方) 平成18年5月31日生まれ 「人を思いやる優しい子になってね♡」	 やぶきしゅんたろう 矢吹 駿太郎 ちゃん (横 町) 平成16年5月7日生まれ 「ピッチュマン最高!高梁っ子駿太郎」	 やまがた あやせ 山縣 彩世 ちゃん (有漢町有漢) 平成18年5月16日生まれ 「笑顔が可愛い彩ちゃん。わが家のアイドル☆」	 わたなべ なこ 渡邊 菜々子 ちゃん (落合町阿部) 平成16年5月14日生まれ 「わが家の小さなお姫様。優しい女性になあれ♡」



ヘルシーレシピ

5月

豆腐と新タマネギのサラダ

材料 (4人分)	作り方
豆腐……………400g	①豆腐は食べやすい大きさに切り、ざるに上げて水気を切る。 ②新タマネギはスライスする。 ③絹サヤは色よくゆで、ななめ半分に切る。 ④プチトマトは洗って半分に切る。 ⑤青シソは細い千切りにする。 ⑥①～④を器に盛り、⑤とかつお節をのせる。 ⑦好みのドレッシングをかける。
新タマネギ……200g	
絹サヤ……………40g	
プチトマト……8個	
青シソ……………8枚	
かつお節…………適量	
ドレッシング…適量	

一口アドバイス

新タマネギはやわらかくて水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。タマネギには血液をサラサラにする効果のあるイオウ化合物(涙を出させる物質)が含まれていますが、タマネギを切って15分放置することで血栓予防効果が増します。

新タマネギは普通のタマネギよりも火の通りが早いので、加熱する時は時間を短めにするのがおいしさのポイントです。



今月のレシピ提供は
有漢地域栄養改善協議会
会長 菅原知子さん

栄養価(1人分) エネルギー107kcal タンパク質7.9g 脂質4.2g カルシウム137mg 鉄1.2mg 食塩1.1g