

## 文芸たかはし

(敬称略)

### 短歌

戦地から父母への便り親思いよめばよむ程あゝ無常なり

赤木 文子 (備中町西山)

通学は田んぼの畔道シンザ採りのどかな風情古き良き時代

井上 明彦 (備中町平川)

野に咲いて桔梗の花の気高さは荒野に果てる青紫の色も

梅野 八郎 (松山)

昏れなづむ茜の空は色褪せて 鯛の声山にこだます

榊上 秀雄 (備中町西山)

窓くればたな田の上にはとぎす初夏の空をかるやかにとぶ

森崎 道子 (宇治町宇治)

### 俳句

更けて尚太鼓の遠音夏祭り

芝吹美代子 (落合町阿部)

## お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



簾越し透間に見える白い肌

## ギャラリー

GALLERY



「結武者」和紙細工  
松尾黎子さん(本町)



「すずめ」木工芸  
上森正敏さん(巨瀬町)



「麻のテーブルセンター」機織り  
田浦幸恵さん(備中町西山)

### 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 (☎② 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



おおはし りおん  
**大橋 莉音ちゃん**  
(中井町西方)  
平成18年8月5日生まれ  
「笑顔いっぱいのお姉ちゃん、いつも癒やされる♡」



おおもろ たいが  
**大森 泰雅ちゃん**  
(高倉町大瀬八長)  
平成18年8月5日生まれ  
「お兄ちゃんが大好き!二人はわが家の宝物」



くえだ あいり  
**杭田 愛梨ちゃん**  
(有漢町上有漢)  
平成18年8月21日生まれ  
「元氣いっぱいの愛梨♡わが家のアイドル♡」



こばた さえ  
**小島 咲枝ちゃん**  
(成羽町下原)  
平成16年8月19日生まれ  
「いつも元氣な咲枝ちゃん。すくすく育ててね」



こばやし ゆりか  
**小林由梨佳ちゃん**  
(有漢町有漢)  
平成17年8月17日生まれ  
「笑顔一番/お姉ちゃん仲間良く遊んでね♡」



せき ひまり  
**関 向日葵ちゃん**  
(成羽町成羽)  
平成17年8月5日生まれ  
「誕生日おめでとう!これからもいっぱい遊ぼうね♡」



なかやま じゅんのすけ  
**中山 惇之丞ちゃん**  
(有漢町有漢)  
平成17年8月1日生まれ  
「お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良く楽しく遊んでね」



にしもと はな  
**西本 羽菜ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成18年8月25日生まれ  
「♡わが家のアイドル羽菜ちゃんです♡」



はらだ とわ  
**原田 永遠ちゃん**  
(成羽町成羽)  
平成16年8月11日生まれ  
「『男・永遠』参上!!」



ひぐち りおん  
**樋口 璃音ちゃん**  
(成羽町成羽)  
平成18年8月23日生まれ  
「ばあばと誕生日が一緒だね♡おめでとう」



ひの じゅんれん  
**日野 純蓮ちゃん**  
(備中町西山)  
平成18年8月1日生まれ  
「わが家の癒やし系お地藏さん」



まえはら そういちろう  
**前原 奏一郎ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成18年8月28日生まれ  
「わが家のイタズラ王子♡思いやりのある人になってね」



まつざき れん  
**松崎 蓮ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成18年8月23日生まれ  
「いつもお兄ちゃんのあとを追いかける蓮君。笑顔がかわいね」



みむら さき  
**三村 紗輝ちゃん**  
(巨瀬町)  
平成18年8月30日生まれ  
「昂晴兄ちゃんといつも一緒。散歩が大好きな紗輝ちゃん」



もりわき こうし  
**森脇 行志ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成18年8月21日生まれ  
「毎日元氣いっぱい暴れています」



わたなべ りゅうた  
**渡邊 颯大ちゃん**  
(成羽町下原)  
平成17年8月18日生まれ  
「いつまでも父ちゃんにやさしくしてね♡」



ヘルシーレシピ

8月

トマトと揚げ豚肉の和風サラダ



材料 (1人分)	作り方
トマト ..... 100g	① 湯むきしたトマトは一口大に切り、タマネギは薄切りにして水にさらす。 ② 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうを振り小麦粉をつけて揚げる。インゲンは半分に切り素揚げにする。 ③ ④を合わせ、①②をあえる。30分～1時間で味がなじむ。
豚肉(薄切り) ..... 50g	
タマネギ ..... 20g	
インゲン ..... 50g	
塩 ..... 少々	
こしょう ..... 少々	
小麦粉 ..... 適量	
揚げ油 ..... 適量	
酢 ..... 大さじ1/2	
塩 ..... 小さじ1/8	
しょうゆ ..... 大さじ1/4	
ごま油 ..... 大さじ1	

**一口アドバイス**  
トマトはビタミンが豊富で、抗酸化作用があるといわれるリコピンやβ-カロテンもたっぷり入っています。  
今回は、疲労回復ビタミンといわれるビタミンB1が豊富な豚肉と、夏野菜を使って、サラダ風に仕上げました。酢がきいて、さっぱりとした真夏にピッタリのサラダです。



今月のレシピ提供は  
備中地域栄養改善協議会  
会長 長原照子 さん

栄養価(1人分) エネルギー 253kcal タンパク質 12.0g 脂質 18.3g カルシウム 33mg 鉄 0.8mg 食塩 1.8g