

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

榎上 秀雄 (備中町西山)

窓くればたな田の上にはとどき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



「すずめ」木工芸
上森正敏さん(巨瀬町)



「結武者」和紙細工
松尾黎子さん(本町)



「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♡」



おおもり 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」



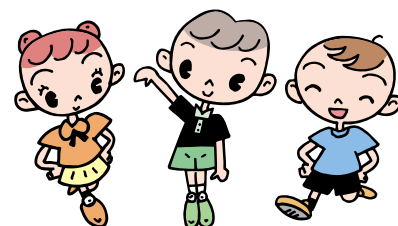
みむら さき
三村 紗輝ちゃん
(巨瀬町)
平成18年8月30日生まれ
「昂晴兄ちゃんといつも一緒。散歩が大好きな紗輝ちゃん」



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



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