

## 文芸たかはし

(敬称略)

### 短歌

降り続く大雪の中飛び廻るトンビとカラス餌は何処やら

赤木 文子(備中町西山)

昭和から平成の世へ半世紀歩んだ人生心に刻みて

井上 明彦(備中町平川)

蛸梅は寒さに震え耐えて咲く触れなば散らん心地いとしや

田中 弘子(川上町領家)

立春に降る雪重く銀世界清めるごとくまだ降りつづく

原田 由き(高倉町飯部)

### 俳句

冬旅路うみにゆれるや関門橋

結城 成子(宇治町宇治)

### 川柳

ゆきがふり小鳥の食事可愛そう

吉岡 麻江(鶴寿荘内)

## お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



花嫁の噂が過疎を通り抜け

## ギャラリー

GALLERY



「心に太陽を」絵手紙  
戸清 喜美恵さん(有漢町有漢)



「結びな」和紙細工  
松尾 黎子さん(本町)



「頑張ったねおめでとう」写真  
野口 繁男さん(津川町今津)



「一握の砂」書  
西家 千恵子さん(備中町布賀)

### 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(☎②0210)  
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



いしどう しょうた  
**石堂 翔太**ちゃん  
(高倉町田井)

平成17年3月17日生まれ  
「毎日、仮面ライダーやゲキレンジャーになりきっています」



おかむら だいち  
**岡村 大地**ちゃん  
(松原町神原)

平成17年3月25日生まれ  
「こっちゃんと仲良く遊ぶんじやよ♡」



おさふね れな  
**長船 玲奈**ちゃん  
(上谷町)

平成18年3月28日生まれ  
「明るく元気に育ってね♡」



きっかわ みさき  
**吉川 美咲**ちゃん  
(落合町近似)

平成17年3月24日生まれ  
「幼稚園が楽しみの♡いっぱい友達つくてね♡」



しまだ たいち  
**島田 泰知**ちゃん  
(落合町阿部)

平成19年3月23日生まれ  
「いつも笑顔いっぱい元気いっぱい育ってね♪」



たちもり たくま  
**立森 巧馬**ちゃん  
(落合町阿部)

平成17年3月2日生まれ  
「4月から幼稚園☆お姉ちゃんと一緒にいこうね」



とだ ひ  
**戸田 はる瞳**ちゃん  
(有漢町有漢)

平成19年3月26日生まれ  
「双子のお姉ちゃんです。笑顔が大好きだよ♡」



とだ ゆず  
**戸田 ゆず優**ちゃん  
(有漢町有漢)

平成19年3月26日生まれ  
「双子の妹です。アニメホッパ大好きだよ♡」



ながた はるな  
**永田 陽菜**ちゃん  
(鍛冶町)

平成19年3月8日生まれ  
「みんなの愛情に包まれて元気に育ってね♡」



なんば だいき  
**難波 大樹**ちゃん  
(和田町)

平成19年3月22日生まれ  
「笑顔いっぱいのお兄ちゃん。いつも癒やされるよ♡」



はたぎ ゆら  
**畑木 優良**ちゃん  
(落合町阿部)

平成18年3月15日生まれ  
「これからもかわいい笑顔をいっぱいふりまいてネ」



はらだ しんご  
**原田 真吾**ちゃん  
(備中町布賀)

平成17年3月8日生まれ  
「妹、大好き。優しいお兄ちゃん!!」



はらだ まき  
**原田 真希**ちゃん  
(備中町布賀)

平成19年3月16日生まれ  
「お兄ちゃんと遊ぶのが大好き♡」



ひらまつ しゅうや  
**平松 修也**ちゃん  
(小高下町)

平成18年3月15日生まれ  
「みんなを笑顔にしてくれるアイドルです」



ふくしま あいり  
**福島 愛理**ちゃん  
(巨瀬町)

平成19年3月24日生まれ  
「わが家のかわいい天使。優しい子に育ってネ!」



まつもと まさき  
**松本 全生**ちゃん  
(成羽町下原)

平成17年3月10日生まれ  
「パパフル全生。しっかり遊び、たくさん食べて大きくなあれ」



まるお ゆうき  
**丸尾 侑生**ちゃん  
(成羽町成羽)

平成18年3月27日生まれ  
「わんぱく侑生♡元気です!!」



みずの こうた  
**水野 洸太**ちゃん  
(津川町八川)

平成19年3月13日生まれ  
「これから楽しい思い出いっぱい作ろうね!」

ヘルシーレシピ

3月

三色くずもち



材料 (4人分)	作り方
牛乳 ..... 180cc 水 ..... 100cc 片栗粉 ..... 36g 砂糖 ..... 48g きな粉 ..... 20g 黒ゴマ ..... 20g 抹茶 ..... 適量	① 鍋に牛乳、水、片栗粉、砂糖を入れて火にかける。 ② もち状になったらバットに移して冷ます。3等分して、適当な大きさに切る。 ③ ②にきな粉、黒ゴマ、抹茶をそれぞれにまぶし、三色のくずもちを作る。

一口メモ

巨瀬町栄養改善協議会は、今年度、巨瀬学園や地域の皆さんとともに食育推進モデル地区推進事業を進めてきました。

11月の巨瀬町ふれあい広場で試食を配り、好評だった「三色くずもち」を紹介しました。牛乳を使って練ったくずもちに、きな粉と黒ゴマ、抹茶をまぶしました。きな粉には植物性の良質タンパク質、黒ゴマには肌の老化を防ぐビタミンE、抹茶には美容効果のあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは酒やたばこへの解毒作用効果もあります。



今月のレシピ提供は  
巨瀬町栄養改善協議会  
会長 野口 弘子さん

栄養価(1人分) エネルギー158kcal タンパク質4.4g カルシウム155mg