

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

残雪のまだきえやらぬ箱根路は椿の紅のいよ、濃くして

小野はる恵 (原田南町)

四季の花咲く挟庭は春の陽さしに至福の一時

戸田奈美子 (川上町地頭)

幼子が聞きて育ちし鳩時計を告げをり嫁ぎし後も

平 初音 (高倉町田井)

俳句

風花を背にみちぐさのランドセル

藤井タツ子 (備中町西山)

谷川のせせらぎ綾に桜花

藤森 末子 (有漢町上有漢)

春風や空を見あげる露のとう

結城 成子 (宇治町宇治)

お笑い川柳マンガ

鈴村 繁實さん



虫メガネ覗けば見える中国産

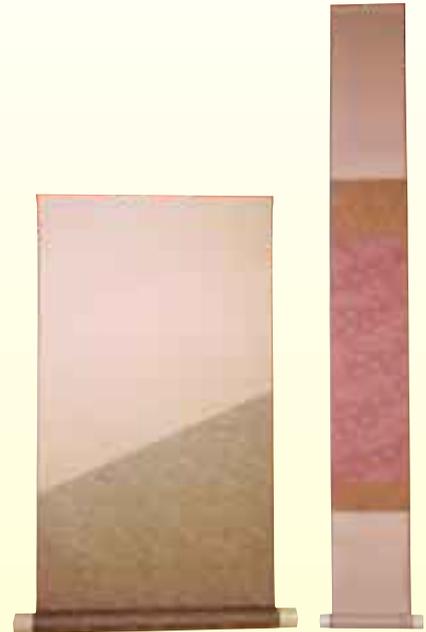
ギャラリー GALLERY



「露の臺」絵手紙
三村 節子さん(伊賀町)



「打ち出の小づち」木工芸
藤井 保さん(有漢町有漢)



「色紙掛け・短冊掛け」表装
森末 敏恵さん(玉川町下切)

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。【送先行】〒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



いけだ あいこ
池田 愛子ちゃん
(川上町地頭)
平成19年4月6日生まれ
「わが家の太陽、明るい愛ちゃんデス♡」



おおはし ゆうや
大橋 悠也ちゃん
(落合町阿部)
平成17年4月11日生まれ
「笑顔いっぱい悠くん♪明るく元気に育ってね♡」



おりい こたろう
折井 瑚汰朗ちゃん
(中原町)
平成17年4月15日生まれ
「いつまでも笑顔が素敵なやさしい子でいてネ!!」



かわかみ いつき
川上 樹ちゃん
(川上町地頭)
平成17年4月21日生まれ
「暴れん坊将軍・元気いっぱい大きくな〜れ」



かわかみ ゆうひ
川上 悠陽ちゃん
(松山)
平成18年4月16日生まれ
「おしゃべり、お歌、上手になったね♪」



くり あいか
久利 愛華ちゃん
(原田南町)
平成19年4月7日生まれ
「毎日、いっぱい笑顔見せてネ!!」



こばやし なおひろ
小林 直弘ちゃん
(高倉町大瀬八長)
平成19年4月19日生まれ
「笑顔が最高☆元気に大きく育ってね!」



ないとう きよひろ
内藤 清広ちゃん
(中井町西方)
平成18年4月11日生まれ
「わんぱく清弘、もりもり食べて大きくなあれ」



にしむら ここな
西村 心那ちゃん
(落合町阿部)
平成17年4月10日生まれ
「ここちゃんの笑顔と優しさに癒やされます♡」



ひな ゆいは
日名 唯葉ちゃん
(成羽町成羽)
平成18年4月4日生まれ
「優しいお姉ちゃんになってね!」



みおなら
見尾 菜良ちゃん
(有漢町有漢)
平成17年4月25日生まれ
「パパのデコトラが大好きな菜良です♡」



はびろ あらし
葉廣 嵐ちゃん
(有漢町有漢)
平成17年4月6日生まれ
「車と弟が大好き!毎日楽しく遊ぼうね」



やくしじりん
薬師寺 凜ちゃん
(上谷町)
平成18年4月29日生まれ
「小さくてもわが家の大きな存在、凛ちゃん」



ヘルシーレシピ

4月

フキと野菜の信田巻き

一口メモ

フキは冬に黄色い花が咲くことから、「冬黄」が転じ「フキ」と呼ばれるようになったといわれています。独特の苦味成分には食欲増進、食中毒予防、消炎作用があり、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあります。

油揚げは豆腐と同様、良質のタンパク質が豊富で、骨を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。



今月のレシピ提供は
備中地域栄養改善協議会
副会長 **赤木 康子**さん

材料 (2人分)	作り方
フキ …………… 2本 ニンジン …… 1/3本 サヤインゲン … 6枚 油揚げ …………… 2枚 かんぴょう …… 1本 塩 …………… 少々 水溶き片栗粉… 少々 水 …………… 200cc しょうゆ… 大さじ1 酒 …………… 大さじ1 砂糖 …… 大さじ1 だし汁 …… 200cc 塩 …………… 少々	① フキは油揚げの長い方の長さに合わせて切り、塩で板ずりして熱湯でゆでた後、冷水にとって皮をむく。 ② ニンじんはフキよりやや細めの棒状に切り、サヤインゲンは筋を取って、それぞれゆでる。かんぴょうは水につけてもどし、塩を振ってもむ。 ③ 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、長い一辺を残しほかを切り落として開く。フキ、ニンジン、サヤインゲンを芯にして巻き、3カ所をかんぴょうで留める。 ④ 鍋に水と④に入れて煮立て、③を加えて煮含める。3等分に切って器に盛る。煮汁に水溶き片栗粉を加えて薄いとろみをつける。 ※ ジャガイモ、生シイタケを薄味で煮て、つけ合せてもよい。

栄養価(1人分) エネルギー 198Kcal タンパク質 8.1g 脂質 10.1g カルシウム 157mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g