

### 短歌

初雪や光り輝く太陽で花の玉露ぼつりと落ちる

赤木 文子 (備中町西山)

初春に心で祈るゆるやかな時の流れと静かな日日を

亀石恵美子 (川上町仁賀)

この年も先行き暗きこの国を清めるごとくつもる白雪

原田 由き (高倉町飯部)

### 俳句

初参り引いた鎖に不動明王

藤森 末子 (有漢町上有漢)

夕暮に落葉の音や風にまふ

結城 成子 (宇治町宇治)

### 川柳

猛風雪笛吹く様なトタン屋根

藤井タツ子 (備中町西山)



鈴村 繁實さん



ワークシェア週休三日を持て余す

## ギャラリー



「THANKS」作詞・作曲  
口バート井上 さん (備中町平川)



「今年モー よろしく」瓢箪細工  
前原 隆二さん (備中町布賀)



「高砂」あんでる染 (リサイクルアート)  
中本 富子さん (鉄砲町)



### タンチョウが成羽川に

松岡智加男さん (成羽町成羽) 撮影

2月2日、成羽町佐々木地区の成羽川周辺に姿を見せた4羽のタンチョウ。しばらくの間、川の中の餌を探したり、羽を広げるなどして美しい姿を見せていましたが、どこかへ飛び去ったそうです。タンチョウは昔から瑞鳥(めでたい鳥)といわれ、国の特別天然記念物であり、丹頂鶴とも呼ばれています。県内では、後楽園や県自然保護センターなどで飼育されています。

## 4月号から「市民のページ」をリニューアル ～ 皆さんのご便りをお待ちしています～

- 皆さんの身近な出来事、「広報たかはし」を読んでのご意見・ご感想など(200字程度。写真添付可)
  - イラスト、皆さんの作った作品(その写真をお寄せください)、短歌・俳句・川柳など
  - すこやかスマイル(発行月に1～3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真)
- ※住所・氏名・年齢・電話番号を明記し投稿してください。ペンネーム・匿名での掲載を希望される場合は、その旨をお書きください。
- ※紙面の都合上、投稿多数の場合はすべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等一部編集させていただきます。

※原則として、原稿や作品は返却できません。

▷ 締切(4月号掲載分) … 3月19日(木) (必着)

### ■ 問い合わせ・送付先

〒716-8501 (住所不要) 高梁市役所企画課公聴広報係  
(TEL) 0210、Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp

◎ 3月号に掲載する「文芸たかはし」「ギャラリー」の作品は、これまでどおり募集しています。締切は2月末日(必着)です。

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 ※市ホームページ「電子申請システム」からも応募できます。



おかわら このか  
**岡村 好花**ちゃん  
(松原町神原)  
平成19年2月22日生まれ  
「いつも元気いっぱい!大  
ちゃんと仲良くね♡」



くろいわ なおき  
**黒岩 直生**ちゃん  
(備中町西山)  
平成19年2月10日生まれ  
「お相撲が大好きです。  
ハツケヨイ!」



さくら はるか  
**佐倉 春香**ちゃん  
(川上町地頭)  
平成19年2月7日生まれ  
「お姉ちゃんが大好きな春  
香。すくすく育てて☆」



さわね しゅんすけ  
**澤根 俊介**ちゃん  
(原田北町)  
平成18年2月12日生まれ  
「俊ちゃん、毎日笑顔で元  
気にね!」



たけなみ しゅんすけ  
**竹並 隼佑**ちゃん  
(落合町阿部)  
平成20年2月5日生まれ  
「隼ちゃんの笑顔は家族みん  
なの癒しです♪」



たなか りょうた  
**田中 良太**ちゃん  
(成羽町下原)  
平成18年2月6日生まれ  
「笑顔のステキな良太、元気  
に大きくなあれ!」



のざわ たから  
**野澤 宝**ちゃん  
(落合町阿部)  
平成19年2月4日生まれ  
「歌とダンスが大好き♡  
元気に大きくなあれ♡」



はざわ まい  
**羽澤 麻生**ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成18年2月28日生まれ  
「がんばりやの麻生ちゃん、  
笑顔が大好きよ♡」



はびろ きら  
**葉廣 煌**ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成19年2月19日生まれ  
「お兄ちゃんのこと大好き!  
これからも兄弟仲良くね!」



やました ともき  
**山下 友暉**ちゃん  
(下谷町)  
平成20年2月25日生まれ  
「かわいい友くん、元気に  
大きくなってね」



やまだ はると  
**山田 悠翔**ちゃん  
(落合町阿部)  
平成18年2月2日生まれ  
「レスキュー大好き。将来はレ  
スキュー隊員?」



わたなべ  
**渡邊 かなは**ちゃん  
(成羽町下原)  
平成18年2月28日生まれ  
「かなはちゃん、チューさ  
せて♡和真兄ちゃんより」

ぱっちりバッチリ!  
朝ごはんレシピ ③

サンドイッチ

材料 (4人分)	作り方
ロールパン…………… 4個	①ゆで卵を作り、殻をむいて小さく切ってマヨネーズであえる。
卵…………… 2個	②キュウリを千切りにして、ツナ缶とあわせ、マヨネーズであえる。
ツナ缶 (小)…………… 2缶	③ハムは半分に切る。
ハム…………… 4枚	④ロールパンに切り込みを入れ、マヨネーズを塗ってレタスを敷き、ハム、①・②の順にはさんでいく。
キュウリ…………… 120g	⑤器に盛り、ミニトマトを添える。
レタス…………… 60g	
ミニトマト…………… 8個	
マヨネーズ…………… 適量	



サンドイッチ、野菜スープ、ヨーグルト

一口メモ

ツナ缶に含まれるビタミンDは、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムの吸収に役立ちます。

特別賞 (市教育委員会賞)  
赤木 啓子 さん(高梁高2年) (川上町高山)

このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。

総栄養価(1人分) エネルギー754Kcal タンパク質33.1g 脂質37.3g