

短歌

しとしとと雪の果てにか降り積もり春重なるか梅の小枝に

田辺真佐子(備中町西山)

思い出の話も出来る友の居て老木であること忘れて楽しい

戸清喜美恵(有漢町有漢)

静けさの音を聴きつつ山里の夕空白き半輪の月

榊上 秀雄(備中町西山)

さわやかな目覚めに深く感謝して今日を生きむと厨に立ちぬ

三宅 誠子(川上町仁賀)

川柳

良い話きかしてくる嫁のよき 吉岡 麻江(鶴寿荘内)

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



胡麻すりで喜色満面新課長

ギャラリー

GALLERY



観光写真コンテスト グランプリ決定!

「第23回備中たかはし観光写真コンテスト」(社)高梁市観光協会主催の入賞作品20点が決まりました。高梁の風景や行事など、市内外の36人から計93点の応募があり、グランプリには宮脇秀雄さん(岡山市)の「火縄銃の響き」(写真)が選ばれました。



「鉢カバー」
あんでる染(リサイクルアート)
相原 靖子さん(川面町)



吹屋観光ポスターが 完成しました

吹屋ふるさと村観光PRの一環として、新しいポスターを作成しました。県立高梁城南高等学校卒業生・田邊明架里さんの卒業制作作品をもとに作成したもので、ベンガラ色に彩られた町並み(左のポスター)と、ベンガラあかりのともる幻想的な町並みの2種類があります。

ミニ★アート★ウエブ★

皆さんからのお便りを募集

- ・皆さんの身近な出来事、「広報たかはし」を読んでのご意見・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
- ※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くこともあります。あらかじめご了承ください。

※原則として、原稿や作品は返却できません。

▷締切(5月号掲載分)…4月20日(月)(必着)

◎4月掲載分も募集中。締切は3月19日(木)(必着)です。

■問い合わせ・送付先

〒716-8501(住所不要)

高梁市役所企画課「市民のページ」係

(TEL)0210、Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp

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20日(閉庁日の場合はその前の閉庁日)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。



あかい ゆづき
赤井 優月ちゃん
(津川町八川)
平成19年3月20日生まれ
「やんちゃ坊主の優くん♡元気に大きくなあれ!」



いけだ りお
池田 里緒ちゃん
(高倉町田井)
平成20年3月28日生まれ
「わが家の姫♡かわいく元気に育ってね」



いしむら みさき
石村 美咲ちゃん
(高倉町大瀬八長)
平成20年3月10日生まれ
「ここに笑顔のかわいい美咲が大好きだよ」



おがわ ことこ
小川 琴子ちゃん
(成羽町星原)
平成18年3月25日生まれ
「おてんばことちゃん♡いつも笑顔でね♡」



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
「食べるの大好き♡明るく元気に育ってね♡」



かわかみ みずき
川上 瑞稀ちゃん
(川上町下大竹)
平成20年3月26日生まれ
「笑顔のすてきな瑞稀くん。みんなのアイドルです♡」



さきやま はるお
崎山 晴生ちゃん
(原田南町)
平成20年3月17日生まれ
「はるおスマイルで心も晴ればれ☆」



とだ はるひ
戸田 はる瞳ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年3月26日生まれ
「ゆずにイジめられても負けないで♡笑」



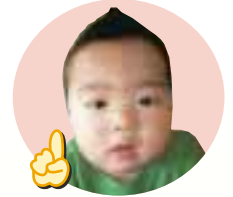
とだ ゆづ
戸田 ゆず優ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年3月26日生まれ
「毎日、お人形のお世話ごろう様♡」



なかしま あゆみ
中島 歩美ちゃん
(落合町原田)
平成19年3月5日生まれ
「いつも素直で元気にね」



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
「甘えんぼだけど、チャレンジ精神旺盛で〜す」



のざわしょうたろう
野澤昇太郎ちゃん
(落合町阿部)
平成20年3月6日生まれ
「昇ちゃん、笑顔で元気に大きくなあれ♡」



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
「元気にのびのび大きくなっ♡」



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
「しいちゃん、ばあちゃん、また泊まりこいくね!」



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
「侑生の笑顔♡癒されます」



みちひら あこ
道平 采幸ちゃん
(落合町阿部)
平成18年3月9日生まれ
「P♡全開!!高梁チエリスの1員です♡」



みやた さき
宮田 咲季ちゃん
(落合町近似)
平成20年3月23日生まれ
「リズム大好き♪笑顔いっぱいの子に育ってね」



わたなべ ひなた
渡辺 陽太ちゃん
(玉川町玉)
平成20年3月24日生まれ
「ご飯はいつもデカ盛りで!食欲旺盛ヒナタ君」



ヘルシーレシピ

3月

簡単レンコンシューマイ

レンコンの小さな節1つにレモン1個とほぼ同じビタミンCが含まれています。また、食物繊維も豊富で、腸の動きをよくして便秘の解消に役立ち、有害物質を吸着して排泄します。



今月のレシピ提供は
川上地域栄養改善協議会
副会長 川上 文女さん

材料 (4人分)	作り方
レンコン ……160g	① レンコンとショウガは、皮をむいてすりおろす。タマネギとシイタケは、みじん切りにする。 ② ボールに①を入れて混ぜ合わせ、④を加えてさらによく混ぜ合わせる。 ③ ②を16等分に分けて丸め、シューマイの皮に包み、グリーンピースをのせる。 ④ 蒸気の上がった蒸し器に並べて、10分程度蒸す。 ⑤ からし酢じょうゆなど、好みのタレを作って添える。 ※ 肉を使わなくても、レンコンがモチモチしておいしい一品です。
タマネギ ……100g	
シイタケ ……4個	
ショウガ ……半かけ	
酒 ……小さじ1・1/2	
④ しょうゆ ……小さじ1・1/2	
片栗粉 ……大さじ3	
シューマイの皮 ……16枚	
グリーンピース ……16個	

栄養価(1人分) エネルギー 74Kcal タンパク質 1.9g 脂質 0.2g カルシウム 1.6mg 鉄 0.4mg 食塩 0.4g