

市民のページ



研修会の様子

日ごろから歩くことを心がけて健康になろうと、昨年引き続き、9月から川上地域愛育委員会の主催で、「川上地域ヘルシー(減脂)ウォーキング」を実施します。

実施に向けて、私たち愛育委員も正しいウォーキングの方

正しいウォーキング姿勢で健康に

中山美江さん(川上町上大竹)



▲絵手紙 三村 節子さん

当日は、OSKスポーツクラブのインストラクターの指導で、正しい方法を学ぶとともに、ウォーキングへの意識を高めることができました。

法を身につけようと、6月26日に川上総合学習センターで「ウォーキング研修会」を行いました。

川柳

長寿さん秘訣とえば高笑い
吉岡 麻江さん(鶴寿荘内)

初夏の雨勢いついて落つる滝枝の緑をしぶきゆすれり
竹並 和正さん(備中町東油野)

ころばえの朝顔の苗育てみる何色咲くかと思ひ馳せるや
田辺真佐子さん(備中町西山)

盲目でピアノ奏でた青年の世界トップと親子抱き合い珠玉の泪
戸清喜美恵さん(有漢町有漢)

短歌 文芸コーナー

すこやかスマイル



こばやし さや
小林 紗也ちゃん
(下町)
平成20年8月4日生まれ
「わが家のお姫さま♡お兄ちゃんたちと仲良くね!」



おおはし ちなつ
大橋 知夏ちゃん
(川面町)
平成20年8月28日生まれ
「優しくステキな女の子にな〜れ!」



えくさ りょうすけ
江草 良輔ちゃん
(成羽町下原)
平成20年8月5日生まれ
「お兄ちゃんと仲良く、たくましく育てね☆」

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。



さかもと しゅう
坂本 樟ちゃん
(有漢町上有漢)
平成19年8月13日生まれ
「いつも元気な樟くん♡お兄ちゃんとお仲良くね!」



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
「たいがのかわいい笑顔にいつも癒されてるよ!」



おおつき ゆあ
大月 結愛ちゃん
(成羽町星原)
平成20年8月24日生まれ
「いつもかわいい笑顔をありがとう!」



さくら かな
佐倉 花菜ちゃん
(有漢町有漢)
平成18年8月13日生まれ
「いつもニコニコの花菜でいてね♡パパ&ママ♡」



かとう ちさと
加藤 千智ちゃん
(川上町地頭)
平成20年8月31日生まれ
「スマイル満開!!ますます元気で成長してね!」



ぱっちりバッチリ! 朝ごはんレシピ 8

昨年度開催の「ぱっちりバッチリ!朝ごはんコンテスト」入賞作品(学年はコンテスト時)を紹介。このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。



おにぎり、具だくさんみそ汁、卵焼き、果物、牛乳

佳作

久保 裕也さん(有漢西小5年) (有漢町有漢)

受賞者より

野菜をたくさん取ることができる献立です。季節の野菜を使って、いろいろなバリエーションを味わうことができます。また、豚肉には疲労回復に有効なビタミンB₁が多く含まれています。

具だくさんみそ汁

＜材料＞ (4人分)

チンゲンサイ… 1束	ブナシメジ… 1株
豚肉…………… 200g	だし汁………… 600cc
ニンジン… 1/3本	みそ…………… 大さじ2
タマネギ… 中1個	

＜作り方＞

- ① チンゲンサイを熱湯でゆで、2センチ幅に切る。豚肉は、熱湯でさっとゆでる。
- ② ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライスし、ブナシメジは石づきを切り落とし小房に分ける。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れ、ニンジンが軟らかくなるまで煮る。①を加え、みそを溶き入れる。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー 571Kal タンパク質 23.4g 脂質 16.9g

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



盆帰省嫁は話しに耳を立て



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
「もうすぐお兄ちゃん。嬉しいね!!」



にしもと ほな
西本 羽菜ちゃん
(落合町近似)
平成18年8月25日生まれ
「もうすぐお姉ちゃん!姉弟仲良くね」



やまぞえ ひかる
山副 輝ちゃん
(下谷町)
平成19年8月25日生まれ
「いつまでも輝く、元気な輝君でいてね」



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
「璃音いつも笑顔をくれてありがとう♡いいじ」



よこた いちろ
横田 志路ちゃん
(鉄砲町)
平成20年8月30日生まれ
「優しい男の子に大きくなってネ!」



びとう ここみ
尾藤 心美ちゃん
(鍛冶町)
平成18年8月5日生まれ
「歌と踊りが大好きです♡」

市民のページへのお便りを募集

- ◆地域の行事やグループの活動など身近な出来事、地域の自慢、「広報たかはし」へのご意見・ご感想(200字程度。写真添付可)
- ◆イラスト、手紙・絵画などの作品、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもの。作品は写真をお送りください)

※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・匿名を希望される場合は、その旨お書きください。
※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、お便りは表記等を一部編集させていただくこともあります。原則として原稿や作品は返却できません。あらかじめご了承ください。
※締切は、掲載号の前月20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)

■問い合わせ・送り先

〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係
(TEL)0210・Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp