

# 市民のページ



水消火器を使った訓練の様子

## 「防災の日」を前に 防災訓練を実施

小川勢津子さん(宇治町宇治)

9月1日の「防災の日」を前に、ミニデイサービス参加者を対象にした防災訓練が、8月28日に宇治総合会館で行われました。

消防本部から講師を招き、火災を想定した避難訓練や消火器の使い方、地震や豪雨などによる災害についての講習を受けました。

避難訓練の後、実際に消火器を使つての初期消火訓練もありましたが、消火器が思うように扱えず…。日ごろから災害に備えておくことで、いざというときに慌てず騒がず、みんなで助け合えるようにしたいと思

## 短歌

## 文芸コーナー

高らかに脱皮の歓喜か鳴く蝉に

われは目覚めぬ今日のはじまり

三宅 誠子さん(川上町仁賀)

清流に松山踊りの唄流れ格調高く浴衣が映ゆる

平 初音さん(高倉町田井)

## ミニ★ピクアス

### 国蝶「オオムラサキ」

井上明彦さん(備中町平川) 撮影

オオムラサキは、北海道南西部～九州にかけての日本各地や東アジアに分布するチョウで、主に里山や山里の雑木林に生息。羽を広げた大きさは9センチ前後で、雄の羽の紫色がとても美しく、日本昆虫学会によって昭和32年に国蝶に選定されています。また、環境省のレッドデータブックでは準絶滅危惧種に指定されています。

写真は、投稿者の井上さんが小学生の息子さんとクワガタ採りに出かけた際に見つけ撮影されたもので、撮影後は元の山へ戻してあげたそうです。



## すこやかスマイル

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。



かわかみ たくま  
**川上 拓真ちゃん**  
(落合町阿部)

平成20年9月11日生まれ  
「わが家のやんちゃ坊主☆元気に大きくなあれ!」



かなやま こうき  
**金山 昂己ちゃん**  
(落合町阿部)

平成19年9月28日生まれ  
「やんちゃな昂たん☆優しいお兄ちゃんになってね☆」



おおた りょうじ  
**太田 梁慈ちゃん**  
(松山)

平成20年9月19日生まれ  
「高梁で、元気にすくすく育ってくれました☆」



うえじま かほ  
**上嶋 華穂ちゃん**  
(浜町)

平成20年9月19日生まれ  
「わが家のお姫様。元気に、明るく大きくなってネ!」



きっかわ あゆみ  
**吉川 歩美ちゃん**  
(落合町近似)

平成18年9月19日生まれ  
「歩美の笑顔に家族中が癒されてます」



かめやま だいち  
**亀山 大智ちゃん**  
(南町)

平成19年9月25日生まれ  
「元気いっぱい駆け回る。はじける笑顔はみんなの人気者♡」



おおはし かずや  
**大橋 和也ちゃん**  
(落合町阿部)

平成19年9月11日生まれ  
「元気で優しい子に育ってね♡」



えぐさ かな  
**江草 柑奈ちゃん**  
(備中町平川)

平成19年9月14日生まれ  
「お兄ちゃんと仲よくしてネ!」

# ぱっちりバッチリ! 朝ごはんレシピ 9

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。



野菜たっぷりピザ、野菜スープ、ナスのサラダ

佳作

前田 和果穂さん(有漢西小5年)(有漢町有漢)

受賞者より

ジャガイモをすりおろして作った生地を使い、ピザにしました。野菜が苦手な人でも、おいしく食べられるように考えました。

## 野菜たっぷりピザ

＜材料＞ (4人分)

ジャガイモ……	6個	トマトソース…	大さじ4
ミニトマト……	8個	とろけるチーズ…	4枚
ピーマン……	2個	サラダ油……	適量
ウインナー……	4本		

＜作り方＞

- ① トマト、ピーマン、ウインナーは、輪切りにする。
- ② ジャガイモはすりおろし、サラダ油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ③ ②を一度皿に上げ、トマトソース、①、とろけるチーズを乗せて、オーブントースターで表面を焼く。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー 585Kcal タンパク質 18.0g 脂質 34.8g



▶ペンネーム ミーヤン

## お笑い川柳マツガ

鈴木 繁實さん



両隣秋刀魚焼いてる猫往来

## 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



やぶきれん たろう  
矢吹蓮太郎ちゃん  
(横町)

平成18年9月6日生まれ  
「好奇心旺盛、怖い物知らず、すべてが豪快蓮太郎」



せのお よしの  
妹尾吉乃ちゃん  
(宇治町遠原)

平成20年9月10日生まれ  
「私が一番甘えん坊(´▽`)泣いて勝つわよ♡」



やました たまき  
山下玉妃ちゃん  
(宇治町遠原)

平成20年9月14日生まれ  
「伸び伸びと元気に育ってね!」



みやもと ひかる  
宮本晃ちゃん  
(川上町地頭)

平成18年9月15日生まれ  
「わんぱく男の子。かわいから許す♡」