

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

夕映えの空はパレットきれぎれの絵をとばしゆく雲のいたずら
つがなく一日も終わり夜具の上テレビを見ながら浅い眠りに
秋晴れの空見上げれば柿の実が赤く熟れゆきひよどりの来て
秋風に可憐に揺れる白い花ひらりひらく秋明菊よ
体重を片足ごとにまかせつゝ家の周りの草かたづけ
見渡せば刈り田広がる西山の田の面を渡る風はなかりき
半ドアか虫の声かと妻の問う吾に聞こえず叢を見る

梅野 董(山)
亀石恵美子(川上町仁賀)
芝吹美代子(落合町阿部)
田中 弘子(川上町領家)
原田 由き(高倉町飯部)
榊上 秀雄(備中町西山)
宮本 宮吉(川上町七地)

お笑い川柳マソカ

鈴木 繁實さん



金持ちの暮らしで買えぬ秋サンマ

ギャラリー

GALLERY



「春の花回廊」押し花
赤木 清江さん(備中町布瀬)



「城下町の秋」絵手紙
三村 節子さん(伊賀町)



「彼岸花」絵手紙
戸清 喜美恵さん(有漢町有漢)



「ミニ携帯ストラップ」ビーズ細工
赤木 礼子さん(備中町布賀)

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(☎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】〒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



いしかわ しょう
石川 聖ちゃん
(原田南町)

平成18年11月11日生まれ
「聖大好き♡聖と過ごす毎日がとても幸せ♡」



おおた いりく
太田井陸玖ちゃん
(落合町阿部)

平成16年11月30日生まれ
「3歳おめでとう☆いつも笑顔をおりがとネ♡」



かわむら わこ
川村 和子ちゃん
(宇治町穴田)

平成18年11月21日生まれ
「元気ですくすく育ってネ♡かわいい笑顔宝物」



くない りんか
久内 凜花ちゃん
(津川町今津)

平成18年11月25日生まれ
「いつも笑顔のりんかちゃん、仲良しワゴンと一緒に大きくなーれ!」



たかた まさと
高田 雅斗ちゃん
(落合町阿部)

平成16年11月27日生まれ
「野球大好き♡毎日練習頑張ってます!!」



はるき はやと
春木 勇人ちゃん
(成羽町成羽)

平成18年11月30日生まれ
「元気で大きくなってね♡」



ひらまつ ゆうな
平松 優奈ちゃん
(落合町阿部)

平成16年11月16日生まれ
「やんちゃ娘の優奈/お姉ちゃんと仲良くね♡」



みやた しょうご
宮田 将吾ちゃん
(落合町近似)

平成17年11月24日生まれ
「新幹線が大好きなひょうごん者」



もり ことの
森 胡登乃ちゃん
(松原町松岡)

平成18年11月28日生まれ
「元気いっぱいのごとちゃん。もうすぐ歩けるかな?」



ゆい めぐる
湯井 夢来ちゃん
(有漢町有漢)

平成16年11月24日生まれ
「1に尊来、2に食べ物、3・4がなくて、5に尊来♡」



ヘルシーレシピ



コマツナの煮びたし



ポイント

コマツナには、カルシウムと三大ビタミンといわれるビタミンA、C、Eがバランスよく含まれています。あくが少ないので、下ゆいで水にさらす必要はありません。



今月のレシピ提供は
成羽地域栄養改善協議会布寄支部
会長 杉田喜美子 さん

材料 (4人分)	作り方
コマツナ……………250g	① コマツナは根を切り落とし、きれいに洗う。水気を切って4～5cmの長さに切り、茎と葉先を分けておく。 ② エリンギは半分に切って適当な大きさに裂き、ニンジンに薄切りにして4～5cmの長さの短冊切りにする。 ③ 煮干しは頭とわたを取り除き、粗く裂く。切り昆布はさっと洗って水気を切っておく。 ④ 鍋に②～③とひたひたの水を入れ、弱めの中火でゆっくり煮立て、④の調味料を加える。 ⑤ ④に①の茎を入れ、強火で混ぜながら煮る。茎がしんなりしたら、葉先を加え、葉の緑色が美しくなるまで混ぜながら煮る。 ⑥ 火を止めて、しばらく置いて味をなじませる。
エリンギ……………2本	
ニンジン……………20g	
煮干し……………16尾	
切り昆布……………少々	
④ しょうゆ…大さじ2 酒……………大さじ2 塩……………小さじ1/3	

栄養価(1人分) エネルギー 41Kcal タンパク質 4.5g 脂質 0.4g カルシウム 210mg 鉄 2.8mg 食塩 2.1g