

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

国体が縁ではるばる北国へ友と旅路の羽越街道

井上 明彦 (備中町平川)

手も足もままにならない苛立ちをデイで安らぐ老の楽園

江田 花枝 (有漢町上有漢)

旅行社より送られきたるパンフレットに気まゝな紙上の旅をたのしむ

小野はる恵 (原田南町)

職員さんの唄や踊りの敬老会小さけれども心は温し

河原 智恵 (有漢町有漢)

人生は修業の旅と教え受け秋の夜長に文読み旅す

原田 由き (高倉町飯部)

俳句

デイサービス来る日待ちわび暮れなすむ

島田茂登美 (有漢町上有漢)

植木鉢家にとりこみ冬支度

藤森 末子 (有漢町上有漢)

お笑い川柳マンガ

鈴村 繁實さん



取り立てに胸撫でおろす除夜の鐘

ギャラリー

GALLERY



「秋の名残」炭細工
時國 英則さん(有漢町有漢)



「新城池の紅葉」写真
宮田 武さん(和田町)



「うれしい菊の贈り物」絵
吉岡 麻江さん(鶴寿荘内)

ミニ★ピクアズ



大きな恐竜作ったよ

(備中保育園)

備中保育園で11月8日～17日、初めての文化祭が開かれ、「過去と未来」をテーマに、園児たちが工作した恐竜やロボットなどが展示されました。

中でも、「たまごごうす」は、長さ約6㍍、高さ約2㍍の大作。ダンボールの胴体に、卵パックを利用して恐竜の皮膚の質感を表し、カラフルで迫力ある恐竜が完成しました。

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 (☎② 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



あなた 穴田 ゆきちゃん
(川面町)

平成18年12月4日生まれ
「ゆきがいるから家族みんな幸せ♡ありがと♪」



きぐち かんた 木口 敢太ちゃん
(成羽町成羽)

平成16年12月22日生まれ
「保育園でたくさん友達作ってね」



くろいわ あい 黒岩 愛唯ちゃん
(備中町西山)

平成16年12月10日生まれ
「来春から保育園/お友達と仲良く遊んでね」



くろかわ みこと 黒川 美琴ちゃん
(成羽町下日名)

平成18年12月10日生まれ
「美琴の笑顔で家族みんながニッコリ♡」



しまだ あおい 島田 碧ちゃん
(有漢町上有漢)

平成17年12月14日生まれ
「大好きなもの。歌、乗り物、父ちゃん♡」



たに みゆう 谷 美悠ちゃん
(松原町神原)

平成18年12月1日生まれ
「♡めざせ/えびちゃん♡みいちゃん大好き♡」



たにかわ はると 谷川 陽翔ちゃん
(落合町阿部)

平成18年12月12日生まれ
「やんちゃ坊主陽翔!!元気に大きくなあれ!」



にいやまさ やか 新山 紗矢香ちゃん
(津川町今津)

平成18年12月21日生まれ
「お姉ちゃんだ〜い好きな紗矢香ちゃんです」



はせがわよしみ 長谷川 喜美ちゃん
(鍛冶町)

平成16年12月13日生まれ
「笑顔が大好きです!健やかに成長してね」



みむら ともみ 三村 智巳ちゃん
(川上町三沢)

平成16年12月27日生まれ
「♡わが家のアイドル智巳ちゃんです♡」



ヘルシーレシピ



サトイモバーグ

一口アロマ

サトイモは、イモ類の中でも低カロリーで食物繊維が多く、胃腸の調子を整え、食欲を増進させる効果もあり、便秘に悩む人や健康を考える人におすすめの食材です。



今月のレシピ提供は
川上地域栄養改善協議会
副会長 繁森 みどりさん

材料 (4人分)	作り方
サトイモ……………480g	① サトイモは皮をむき、半分切って柔らかくゆで、熱いうちにつぶして冷ましておく。
干しエビ……………20g	② 干しエビは水につけて柔らかくし、粗いみじん切りにする。
干しシイタケ……………4g	③ 干しシイタケは水につけてもどし、みじん切りにする。
青シソ……………4枚	④ 青シソはみじん切りにする。
シメジ……………80g	⑤ ①~④を混ぜ合わせ、8等分して小判型に丸める。
ニンジン……………60g	⑥ シメジは小房に分け、ニンジンは短冊切り、サヤインゲン
サヤインゲン……………8g	はニンジンと同じ長さに切り、さっとゆでる。
油……………8g	⑦ フライパンに油を熱し、⑤と⑥を焼く。
だし汁……………40cc	⑧ 器に⑦を盛り付け、④を混ぜ合わせたタレを添える。
しょうが汁……………40cc	
みりん……………大さじ1/3	
しょうゆ……………大さじ1	

栄養価(1人分) エネルギー 109Kcal タンパク質 6.1g 脂質 0.32g カルシウム 122mg 鉄 1.1mg 食塩 1g