

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

他界した夫の旅路は如何か極楽浄土と祈りつゝ目を閉じる
暖冬に豊作貧乏いかにせん廃棄処分あゝ無情なり
赤木 文子 (備中町西山)

春の陽に荒れし棚田の畦道で山菜摘みし苦味盛る一品
梅野八重子 (松山)

原田 由き (高倉町飯部)

俳句

雛祭り桃花も映える空の青
田村 雅夫 (有漢町出身)

涙せし我が廃屋に鶯が
丹下 邦彦 (備中町西油野出身)

巢立ちの日背に祝福の桜花舞ふ
平 初音 (高倉町田井)

しだれ桜誰に見られる無人駅
藤井タツ子 (備中町西山)

川柳

大財布軽くなりきて帰路につく
中島 清市 (成羽町吹屋出身)

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



入園日鏡の中のママ急かす

ギャラリー

GALLERY



「丸盆」鳥城彫
前原 美智恵さん(本町)



「干支の亥」押絵
大福 啓子さん(成羽町長地)



「備中湖畔」油絵
渡邊 八重子さん(備中町長屋)

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。【送付先】〒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



おおし ゆうや
大橋 悠也ちゃん
(落合町阿部)
平成17年4月11日生まれ
「優しいお兄ちゃんになってね♡」



おがわ けいし
小川 桂史ちゃん
(成羽町星原)
平成16年4月16日生まれ
「いっぱい食べていっぱい遊んで大きくなるぞ!」



おりい ことろう
折井 瑚汰朗ちゃん
(中原町)
平成17年4月15日生まれ
「わんぱくな瑚汰朗/元気にすくすく育ててね♡」



かわかみ いつき
川上 樹ちゃん
(川上町地頭)
平成17年4月21日生まれ
「イタズラ大好きいっちゃん。でもカワイイから許す!」



かわかみ ゆうひ
川上 悠陽ちゃん
(松山)
平成18年4月16日生まれ
「食べることが大好き♡ママ、おかわり♡」



たかもり こうすけ
高森 洸佑ちゃん
(落合町阿部)
平成18年4月27日生まれ
「お姉ちゃんと元気いっぱい遊んでね!」



ないとう きよひろ
内藤 清広ちゃん
(中井町西方)
平成18年4月11日生まれ
「まんま大好き。いっぱい食べて大きくなあれ♡」



にしむら たかし
西村 宝士ちゃん
(原田南町)
平成18年4月13日生まれ
「いっぱい食べて、元気に育ててね♡」



のぶはら あおい
信原 碧ちゃん
(落合町阿部)
平成16年4月5日生まれ
「おてんばでお世話好きの碧です。優しい子になってね!」



のぶはら みどり
信原 翠ちゃん
(落合町阿部)
平成18年4月13日生まれ
「ムギュー ムギュー大好き! 元気に育ててね」



はびろ あらし
葉廣 嵐ちゃん
(有漢町有漢)
平成17年4月6日生まれ
「煌くんの優しいお兄ちゃんになってね」



ひな ゆいは
日名 唯葉ちゃん
(成羽町成羽)
平成18年4月4日生まれ
「元気一杯やんちゃ娘/唯の笑顔でみんな幸せ♡」



ひらた なぎ
平田 凪ちゃん
(落合町阿部)
平成18年4月18日生まれ
「春になったらお散歩しようね!! 大好き凪♡」



みお なら
見尾 菜良ちゃん
(有漢町有漢)
平成17年4月25日生まれ
「パパ大好き♡キティちゃん大好きななっちゃんです」



みやけ はるき
三宅 陽輝ちゃん
(川上町仁賀)
平成18年4月27日生まれ
「陽輝の笑顔大好き♡お兄ちゃんと仲良くね!」



ヘルシーレシピ 4月
いちごヨーグルトゼリー

材料 (8人分)	作り方
粉ゼラチン…… 10g	①粉ゼラチンは分量の熱湯に入れて溶かしておく。 ②ミキサーを用意し、材料すべてを入れ1分ほどまわす。 ③型に流し入れ冷やして固める。 ④器に盛り、いちごを飾る。
熱湯…………… 60cc	
ヨーグルト…… 200g	
牛乳…………… 200cc	
砂糖…………… 60g	
いちご(M)…… 8個	
飾り用いちご… 8個	



いちごは光沢があり、ヘタがピンとしているものが新鮮です。

ビタミンCたっぷり、約5〜6個で1日の必要量が取れます。ビタミンCは水に溶けるため、長く水につけないで、ヘタをつけたまま手早く洗いましょう。

この「いちごヨーグルトゼリー」は、生クリームを使わず、牛乳とヨーグルトで作る低カロリーのおやつです。



今月のレシピ提供は
高梁市栄養改善協議会連合会
会長 中山美紀子 さん (高梁地域)

栄養価(1人分) エネルギー 79Kcal タンパク質 3.2g 脂質 1.7g カルシウム 65mg 鉄 0.1mg