

## 文芸たかはし

(敬称略)

### 短歌

中国が日本の米を輸入すと期待しながら作り続けよ

梅野 董(山)

新緑の山は照映心地よし方方に見える枯松哀れ

梅野 八郎(山)

萌え山の木々のみどりのさままにさながら絵かも居ながら観賞

小野はる恵(原田南町)

暗闇を真昼となして稲妻は走りて春雷魂おどろかす

榊上 秀雄(備中町西山)

さくら咲く遍路の旅の杖と笠行き交う会釈旧知の如し

宮本 宮吉(川上町七地)

### 俳句

花野道幸せな日と思ひけり

藤森 末子(有漢町上有漢)

娘の情花の歌舞伎へさぬき路を

三村 節子(伊賀町)

鯉幟風が吹くまで待がよい

結城 成子(宇治町宇治)

## お笑い川柳マツカ

鈴木 繁實さん



連休の最後を欠伸で閉めくくる

## ギャラリー

GALLERY



「ささゆり」アートフラワー  
柳井悦子さん(成羽町下原)



「登城口春景」写真  
野口繁男さん(津川町今津)



「こいのぼり飾り」工作  
子育てクラブ・プチトマトの皆さん  
(備中町)



「ねこの恵比寿さま」手芸  
森本榮子さん(有漢町有漢)

### 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

すこやかスマイル

 あかぎ あやか <b>赤木 彩海ちゃん</b> (川上町仁賀) 平成16年5月22日生まれ 「父ちゃん、海くん大好き♡いつぱい遊ぼうね♡」	 いけだ かれん <b>池田 可憐ちゃん</b> (川上町地頭) 平成17年5月1日生まれ 「ダンスが大好き♡いたずらしても笑顔だからメロメロ」	 おおはし ゆうま <b>大橋 優真ちゃん</b> (中井町西方) 平成16年5月2日生まれ 「爺ちゃんのバスに乗ってドライブ楽しい♡」	 おくだ <b>奥田 ひばりちゃん</b> (落合町阿部) 平成18年5月1日生まれ 「人にやさしく、元気に育つてね♡♡」	 きたぞえ あおと <b>北添 碧大ちゃん</b> (落合町阿部) 平成16年5月19日生まれ 「いつまでも甘えん坊のあーちゃんが大好き♡♡」	 くろかわ ひさこ <b>黒川 久子ちゃん</b> (高倉町大瀬八長) 平成16年5月30日生まれ 「いつも元気一杯/姉・兄にも負けないよ♡」
 さかうえ しょうき <b>坂上 彰紀ちゃん</b> (奥万田町) 平成16年5月5日生まれ 「これからも自分らしく大きくなれ♡」	 しばくらま ゆこ <b>柴倉 万由子ちゃん</b> (落合町阿部) 平成18年5月22日生まれ 「元気いっぱい大きくなってね」	 たかはし あやね <b>高橋 彩音ちゃん</b> (備中町布瀬) 平成17年5月18日生まれ 「毎日元気いっぱい。あーちわが家のイタズラ娘」	 つしま あつはる <b>対馬 惇大ちゃん</b> (鉄砲町) 平成17年5月21日生まれ 「乗り物大好き♡わが家のわんぱくヒーロー!!」	 にしもと かなう <b>西本 叶ちゃん</b> (落合町阿部) 平成18年5月11日生まれ 「元気に大きくなってね!」	 のりこえ みさき <b>乗越 美咲ちゃん</b> (津川町今津) 平成16年5月18日生まれ 「その笑顔にだまされてしまうのよね、トホホ」
 のりこえ もえこ <b>乗越 萌子ちゃん</b> (津川町今津) 平成18年5月15日生まれ 「姉ちゃんに泣かされてもにっこりのもえちゃん♡」	 みやけ りな <b>三宅 璃奈ちゃん</b> (川上町下大竹) 平成18年5月22日生まれ 「変ガオ得意な璃奈♡元気に育ってね♡☆☆」	 みやわき しおん <b>宮脇 汐音ちゃん</b> (中井町西方) 平成18年5月31日生まれ 「人を思いやる優しい子になってね♡」	 やぶきしゅんたろう <b>矢吹 駿太郎ちゃん</b> (横町) 平成16年5月7日生まれ 「ピッチュマン最高!高梁っ子駿太郎」	 やまがた あやせ <b>山縣 彩世ちゃん</b> (有漢町有漢) 平成18年5月16日生まれ 「笑顔が可愛い彩ちゃん。わが家のアイドル☆」	 わたなべ ななこ <b>渡邊 菜々子ちゃん</b> (落合町阿部) 平成16年5月14日生まれ 「わが家の小さなお姫様。優しい女性になあれ♡」



ヘルシーレシピ

5月

豆腐と新タマネギのサラダ

材料 (4人分)	作り方
豆腐……………400g	①豆腐は食べやすい大きさに切り、ざるに上げて水気を切る。 ②新タマネギはスライスする。 ③絹サヤは色よくゆで、ななめ半分に切る。 ④プチトマトは洗って半分に切る。 ⑤青シソは細い千切りにする。 ⑥①~④を器に盛り、⑤とかつお節をのせる。 ⑦好みのドレッシングをかける。
新タマネギ……200g	
絹サヤ……………40g	
プチトマト……8個	
青シソ……………8枚	
かつお節…………適量	
ドレッシング…適量	

一口アドバイス

新タマネギはやわらかくて水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。タマネギには血液をサラサラにする効果のあるイオウ化合物(涙を出させる物質)が含まれていますが、タマネギを切って15分放置することで血栓予防効果が増します。

新タマネギは普通のタマネギよりも火の通りが早いので、加熱する時は時間を短めにするのがおいしさのポイントです。



今月のレシピ提供は  
有漢地域栄養改善協議会  
会長 菅原知子さん

栄養価(1人分) エネルギー107kcal タンパク質7.9g 脂質4.2g カルシウム137mg 鉄1.2mg 食塩1.1g