

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

風を切る三角窓のハコスカと共に走った青春の影

井上 明彦 (備中町平川)

喜寿なんか年を忘れて晴ればれと第二の青春^あ潤れる時まで

芝吹美代子 (落合町阿部)

友よりの励ましくれし電話受け心引締め今朝を迎えぬ

田中 弘子 (川上町領家)

遠州流のさつきの名園眺めつつ句を競いしは若き日の想出

平 初音 (高倉町田井)

たらちねの母子 ずっくと育ちおり天より吹くやみどりの薫風

宮谷 保子 (高倉町大瀬八長)

庭のすみそそとして咲くえびねらん自らもやし季のうつろいに

森崎 道子 (宇治町宇治)

俳句

差し引けば仕合せのこる人生に

平松 幾代 (長寿園内)

お笑い川柳マツカ

鈴木 繁實さん



にわか 俄雨あの子の傘と恋を待つ

ギャラリー GALLERY



ひょうたん 「瓢箪」ヒョウタン細工
平川愛瓢会の皆さん(備中町平川)



「アマリリス」絵手紙
三村節子さん(伊賀町)



「もみじの寄せ植え」盆栽
畠木信重さん(有漢町有漢)

ミニ★ピクアス



福地川のホタル (落合町福地)
撮影日：6月10日

6月に入り、ホタルが本格的に舞い始めました。市内の観賞スポットの一つ、福地川(落合町福地)でも、辺りが暗くなる午後8時ごろから無数のホタルが淡い光を明滅させながら舞い始め、訪れた多くの見物客の目を楽しませていました。

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 (☎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



いしい にこ
石井 仁愛ちゃん
(頼久寺町)

平成18年6月25日生まれ
「♡にこちゃん♡心優しい女性になってネ!」



こばし ゆな
小林 由奈ちゃん
(有漢町有漢)

平成16年6月21日生まれ
「いたずら大スキゆなちゃん。お姉ちゃんと仲良くね♡」



しみず ちな
清水 祐那ちゃん
(内山下)

平成17年6月28日生まれ
「周りに左右されずにそのまま大きくなってネ」



しみず ちひろ
清水 祐宏ちゃん
(内山下)

平成17年6月28日生まれ
「小さくまとまらず大きく育て!」



せのお ゆうの
妹尾 有乃ちゃん
(宇治町遠原)

平成18年6月2日生まれ
「最近、散歩とトラクターにはまっています!」



つなしま けいゆう
綱島 圭優ちゃん
(御前町)

平成17年6月10日生まれ
「歌が大好き圭君。いつかはじじと演歌もね」



つなしま こうよう
綱島 光耀ちゃん
(御前町)

平成18年6月8日生まれ
「お兄ちゃん大好きな光ちゃん。君の笑顔が一番!」



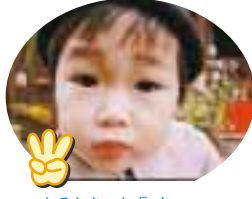
なかがわ まいこ
中川 麻衣子ちゃん
(落合町阿部)

平成18年6月13日生まれ
「麻衣ちゃんが笑えばみんな笑顔です」



なかそ なるみ
中曽 鳴海ちゃん
(備中町東油野)

平成18年6月9日生まれ
「わが家の可愛いチビ怪獣です(*_*)_」



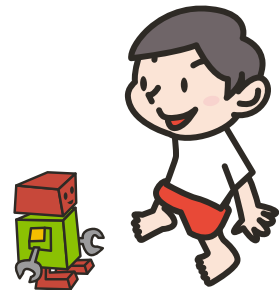
なるたき かずま
鳴滝 和真ちゃん
(下谷町)

平成16年6月29日生まれ
「電車と祭りが大好きな和真、元気に育ってね!」



わたなべ やくも
渡邊 八雲ちゃん
(川上町三沢)

平成18年6月4日生まれ
「ご飯大好き☆いっぱい食べて大きくなって!」



水分補給を十分にしましょう

☆水分補給の目安

- 一日に1300cc以上はとりましょう。
- 一日に必要な水分の目安量(cc)は、自分の体重×30
- のどが渇いたと思ったときは水分不足の状態。
- 高齢者は水分不足に気づきにくいので、早めに少しずつとりましょう。

☆スポーツをしている場合

- スポーツドリンクは水で2~3倍に薄める。
- 5~15℃に冷やすと、吸収が速く、体温の上昇の抑制に効果。
- 運動量、発汗が多いときは無機質、ビタミンが補給できるもの。
- 試合後は早めに無機質、ビタミン、クエン酸、エネルギーが補給できるもの。

※普段の練習時に体重の減少量を確認しておく、自分に必要な水分補給量の目安になります。
※身体に吸収されやすい糖濃度は2.5%です。

ヘルシーレシピ 6月

手作りドリンク ※吸収しやすい糖分控えめドリンクです。

材料 (1人分)	作り方
水……………300cc	すべての材料をよく混ぜる。
食塩……………0.2g	
はちみつ…小さじ2	
レモン果汁…1個分	



今月のレシピ提供は
成羽地域栄養改善協議会
会長 吉岡 順子 さん

栄養価(1人分) エネルギー50kcal タンパク質 0.2g 脂質0.1g カルシウム 3mg 鉄 0.1mg 食塩0.2g