

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

嫁ぎゆく愛孫の顔のかぐやけるえにしまなまの絆きずな永久にと祈りぬ
紫に染まりし両指いとおしくちちそもみつも心ははずむ
小野はる恵 (原田南町)

高梁の北の端に住める老人前はおぢきれいな田畑も今は雑草と変し
空地を造り花を植える
川上 秀夫 (備中町西油野)

俳句
紫陽花の雨に消えゆく遍路笠
妹尾 昌美 (東 町)

川柳
勝って泣き負けて泣き合う甲子園
藤井タツ子 (備中町西山)

お笑い川柳マツガ

鈴木 繁實さん



一票へ見事な光頭見せて下げ

ギャラリー GALLERY



「切りぬき」木工細工
島田六男さん(成羽町下原)



「般若心経」表装・書
森末敏恵さん(玉川町下切)



「ミニ衝立」工芸
前原隆二さん(備中町布賀)



「仔犬のぬいぐるみ」手芸
宮城節子さん(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



あかぎ かいと
赤木 海斗ちゃん
(川上町仁賀)
平成18年7月15日生まれ
「祝1歳/海くん大好き♡」



いちかわ かな
市川 賀菜ちゃん
(本町)
平成16年7月31日生まれ
「かなスマイル♡でみんなハッピー☆」



かねだ そら
金田 奏来ちゃん
(荒神町)
平成16年7月28日生まれ
「これからも元気いっぱい笑顔いっぱい/の奏来でいてね」



くるかわ はると
黒川 遥翔ちゃん
(成羽町成羽)
平成17年7月5日生まれ
「お姉ちゃんと車が大スキ♡な/ハルです!!」



こばら まなみ
小原 愛美ちゃん
(落合町阿部)
平成18年7月23日生まれ
「体は小さいけど、元気に大きくなってね♡」



さかもと かい
坂本 開ちゃん
(原田南町)
平成16年7月15日生まれ
「Go for it/それいけ開ちゃん」



さとう ゆうま
佐藤 佑磨ちゃん
(成羽町星原)
平成17年7月17日生まれ
「泣き虫佑磨。お兄ちゃんと仲良く遊んでね♡」



さんじょうゆきのすけ
山上幸之助ちゃん
(成羽町星原)
平成18年7月19日生まれ
「みんなの人気者、幸ちゃん。元気に大きくなーれ」



にし かなた
西 寛太ちゃん
(頼久寺町)
平成18年7月5日生まれ
「やさしく大きく元気に育ってね!」



ふじえだ ひらく
藤枝 拓久ちゃん
(成羽町下原)
平成18年7月13日生まれ
「ひつくんの笑顔が、わが家の元気の源よっ☆」



ふじわら まさる
藤原 奨ちゃん
(落合町阿部)
平成16年7月9日生まれ
「聡お兄ちゃんといつまでも仲良くしようね」



みはら りず
三原 莉珠ちゃん
(川上町領家)
平成18年7月12日生まれ
「いつも元気いっぱい/の莉珠。明るく元気に育ってネ♡」



みやた かおる
宮田 薫ちゃん
(松原町神原)
平成18年7月15日生まれ
「歌に合わせておどれちゃう。わが家の人気者♡」



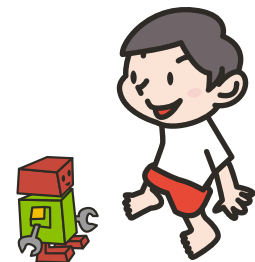
みやた ななみ
宮田七奈実ちゃん
(落合町近似)
平成16年7月18日生まれ
「カメラに向かって、はい!ポーズ☆」



やまぐち こう
山口 眺ちゃん
(原田南町)
平成18年7月6日生まれ
「歌と真似っこ大スキ♪大きくなったらNBA選手!」



ゆあさい ぶき
湯浅唯歩葵ちゃん
(有漢町上有漢)
平成16年7月16日生まれ
「天真らんまん、歌とおしゃべり大好き♡わが家の太陽いぶき♡♡」



ヘルシーレシピ

7月

ミョウガとセロリのスープ



材料(4人分)	作り方
ミョウガ …… 2個	① ミョウガは縦半分にして斜め薄切り、セロリは茎の部分を5cmの長さに切って縦に細切りにする。
セロリ …… 1本	② 生シイタケは薄切りにする。
生シイタケ …… 4枚	③ 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
春雨 …… 30g	④ 梅干は種を取り除いて刻む。
梅干(小) …… 4個	⑤ だし汁を煮立て、塩と薄口しょうゆを加えて味をつける。
だし汁 …… 800cc	⑥ ⑤に②と③を加え、中火で3分ほど煮る。
塩 …… 2g	⑦ ①と④を入れてさっと煮、適当な大きさに切ったセロリの葉を加える。
薄口しょうゆ …… 少量	

一口アドバイス
セロリは食物繊維が豊富で、肌荒れや便秘の解消に役立ちます。茎が肉厚で黄白色のみずみずしいものを選びましょう。また、内側に丸まって幅の狭いものが良質です。
香り豊かなミョウガや梅を加えてあっさりとしたスープは、疲労回復と食欲増進の効果をもたらします。



今月のレシピ提供は
川上地域栄養改善協議会
会長 広江靖和 さん

栄養価(1人分) エネルギー 35kcal タンパク質 0.9g 脂質 0.1g カルシウム 19mg 鉄 0.2mg 食塩 1.4g