

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

物忘れ同じ言葉をくり返し老いし我身のひと日暮れゆき

芝吹美代子 (落合町阿部)

コスモスの花揺めくお彼岸は亡夫偲びつ曾孫を連れて墓参り

戸田奈美子 (川上町地頭)

草刈りをし終えし仲間集ひひこれが楽しみパーベキューする

榊上 秀雄 (備中町西山)

しのびよる季のうつろいに萩も咲きさわやかな秋心もなごむ

森崎 道子 (宇治町宇治)

俳句

白萩のやさしく見居る老の道

藤森 末子 (有漢町上有漢)

川柳

我が人生渡り切れない交差点

藤井タツ子 (備中町西山)

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



馬耳東風 耳で選挙を勝つつもり

ギャラリー

GALLERY



「ペンギン」
あんでる染(リサイクルアート)
中島 翠さん(小高下町)



「千年紀」絵手紙
三村 節子さん(伊賀町)



ほむら
「火焰」コンピューターグラフィック
中本 和幸さん(鉄砲町)



「花入れ」
あんでる染(リサイクルアート)
川崎 悦子さん(落合町近似)

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 たつや
赤木 達哉ちゃん
(成羽町成羽)
平成18年10月28日生まれ
「乗り物が大好きな達哉。元気で大きくなあれ!」



あきば たける
秋庭 圭亨ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年10月3日生まれ
「家族の宝物。これから元気がいっぱいこネ!!」



いづみ たいよう
泉 太陽ちゃん
(備中町布瀬)
平成17年10月1日生まれ
「いつまでもその笑顔を保つために大きくなってね!」



いまだ りく
今田 莉久ちゃん
(和田町)
平成17年10月22日生まれ
「歌とダンスに夢中☆元気がいっぱい、お兄ちゃん!」



いわもと せりな
岩本 聖南ちゃん
(成羽町下原)
平成17年10月21日生まれ
「わが家のにぎやかパノチちゃん♪いつも笑っててね!」



おおば そういちろう
大場 爽一郎ちゃん
(宇治町穴田)
平成19年10月5日生まれ
「くいしん坊の爽くん/大きくなってネ!」



かねたか りょうた
金高 良太ちゃん
(成羽町成羽)
平成18年10月25日生まれ
「アプー(車)大好きな良太。いつも元気でいてね!」



かわかみ しょうな
川上 尚暖ちゃん
(松山)
平成19年10月7日生まれ
「尚暖の笑顔♡で家族みんな癒やされています!」



こばやし みつき
小林 充樹ちゃん
(高倉町飯部)
平成18年10月26日生まれ
「充樹!毎日毎日幸せをありがとう!」



こみやま ことほ
小見山 詞羽ちゃん
(鍛冶町)
平成17年10月28日生まれ
「おしゃべりと歌が大好き♡大きく育ててね!」



たかはし ほのか
高橋 穂乃香ちゃん
(備中町長屋)
平成17年10月23日生まれ
「穂乃香の笑顔が大好き♡」



ないとう ひろただ
内藤 広直ちゃん
(中井町西方)
平成19年10月26日生まれ
「わんぱく広直。お兄ちゃんと仲良くね!」



なかもら ななみ
仲村 七海ちゃん
(津川町今津)
平成19年10月26日生まれ
「ただ今、歩く練習中/元気に大きく育ててね!」



ほんだ ゆうじ
本田 悠二ちゃん
(川面町)
平成18年10月8日生まれ
「ニコニコ笑顔の悠二♪元気で大きくなあれ!」



やすだ そうた
安田 崇太ちゃん
(川上町地頭)
平成19年10月16日生まれ
「☆崇太☆いつも癒やしの笑顔をありがとう☆」



わたなべ ゆうみ
渡辺 西美ちゃん
(成羽町下原)
平成19年10月20日生まれ
「元気ですくすく大きくなってね!」



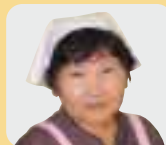
ヘルシーレシピ

10月

鶏肉とサツマイモの南蛮風

一口大

サツマイモにはでんぷんが豊富です。ビタミンCや食物繊維を多く含み、便秘予防やダイエットに効果があり、加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。また、皮にも栄養があるので、調理前によく洗い、皮を残して調理するのがおすすめです。



今月のレシピ提供は
備中地域栄養改善協議会
会長 平井 みどりさん

材料 (4人分)	作り方
鶏もも肉…… 1枚(160g)	① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、④を振って下味をつける。 ② サツマイモは5~6cmの長さの拍子木切りにして水にさらす。タマネギはくし形に切る。 ③ サヤインゲンは半分の長さに切り、塩ゆでする。 ④ 赤トウガラシは種を取って半分に切る。 ⑤ 揚げ油を中温に熱し、①に薄く小麦粉をつけて揚げる。 ⑥ 鍋に③と④を入れて煮立て、②と⑤を入れる。あくを取りながらひと煮して、最後に③を加える。
サツマイモ……大1本	
タマネギ…… 1個	
サヤインゲン……30g	
赤トウガラシ…… 1本	
④ 塩……少々	
酒……少々	
⑤ だし汁…… 400cc	
みりん…… 大さじ3	
砂糖…… 大さじ1	
薄口しょうゆ…… 大さじ4	
揚げ油…… 適量	
小麦粉…… 適量	

栄養価(1人分) エネルギー 255Kcal タンパク質 9.0g 脂質 8.2g カルシウム 42mg 鉄 0.9mg 食塩 2.9g