

短歌

紅白の若き歌手等に馴染みなく早寝して待つ初日を拜む

梅野 八郎(松 山)

空青く山は錦に織りなして庭に小菊の揺れる秋

田中 弘子(川上町領家)

雨戸開け目にあざやかに築山の楓紅葉の晩秋に燃え

田辺真佐子(備中町西山)

戦没者の慰霊の塔に六十三年集ひし人も高齢となる

平 初音(高倉町田井)

手をかけし棚田の恵み倉に入れ自給自足の平安ををり

三宅 誠子(川上町仁賀)

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



忘年会居場所問われる金バッチ

ギャラリー

GALLERY



「大手門秋景」写真
野口 繁男さん(津川町今津)



「古典の日」絵手紙
三村 節子さん(伊賀町)



「花かご」あんでる染(リサイクルアート)
出口 寿美子さん(原田南町)



「ランチバスケット」
あんでる染(リサイクルアート)
伊達 照子さん(新町)

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 ※市ホームページからも応募できます。



あなだ
穴田 ゆきちゃん
(川面町)
平成18年12月4日生まれ
「家族みんなの宝物☆喜びの笑顔が大好きよ!」



おおはし いっしん
大橋 一心ちゃん
(落合町阿部)
平成19年12月23日生まれ
「明るく元気に大きくなってね!」



かわかみ ゆき
川上 由紀ちゃん
(備中町西油野)
平成17年12月10日生まれ
「湯野のじいちゃん、ばあちゃん見てるかな?」



くろかわ みこと
黒川 美琴ちゃん
(成羽町下日名)
平成18年12月10日生まれ
「お世話が好きな美琴。元気で大きくなあれ!」



さいとう あおい
齋藤 碧ちゃん
(津川町今津)
平成17年12月21日生まれ
「春から幼稚園☆兄ちゃんに負けないやんちゃ者です」



さくまゆうと
佐久間悠叶ちゃん
(伊賀町)
平成19年12月3日生まれ
「悠叶の笑顔にみんな癒やされてるよ!たくましく育ってね!」



しまだ あおい
島田 碧ちゃん
(有漢町上有漢)
平成17年12月14日生まれ
「元気100倍/あおちゃんマン!」



すやま あいり
須山愛依梨ちゃん
(落合町阿部)
平成19年12月20日生まれ
「愛依梨、元気に大きくなってネ!!」



たけい はやと
竹井 隼人ちゃん
(和田町)
平成19年12月26日生まれ
「お兄ちゃん二人に負けずにがんばれ!!」



とき かのん
土岐 奏音ちゃん
(落合町阿部)
平成18年12月25日生まれ
「お姉ちゃん、お兄ちゃん大好き♡みんなに愛される子になってね」



とだ つばさ
戸田 大翼ちゃん
(有漢町有漢)
平成18年12月28日生まれ
「歌もおどりも大好き/たくさん食べて大きくなってね」



なるかわ けいた
鳴川 敬太ちゃん
(落合町阿部)
平成19年12月23日生まれ
「お歌が大好き♪幸せいっぱい、ありがとう」



ひらまつ あゆみ
平松 亜弓ちゃん
(原田南町)
平成19年12月11日生まれ
「いつも元気のな亜弓ちゃんがだ〜いすき」



やまだ ほのか
山田穂乃花ちゃん
(落合町阿部)
平成19年12月12日生まれ
「とびきり笑顔のかわいい穂乃花ちゃん」



ぱっちりパッチリ!
朝ごはんレシピ 1

子どもたちの生活リズム向上と健康づくりのため、栄養バランスに優れ手軽に作れる朝ごはんメニューを募集した「ぱっちりパッチリ!朝ごはんコンテスト」。86人の応募があり、このほど優秀作10点が決まりました。今月号から優秀作メニューの主なレシピをご紹介します。

ポトフ風スープ

材料 (4人分)	作り方
ジャガイモ …… 3個	① ジャガイモは皮をむき、3~4つ割に切って水にさらす。
ニンジン …… 1本	② ニンジンは皮をむき、輪切りにする。
タマネギ …… 2個	③ タマネギは縦半分に切って、厚めのくし形に切る。
チンゲンサイ …… 1株	④ チンゲンサイは軸を落としてバラバラにし、2分の長さで切る。
キャベツ …… 1/2個	⑤ キャベツは芯をつけたまま縦に4~5つぐらいに切る。
ベーコン …… 6枚	⑥ ベーコンは3分の幅に切る。
サラダ油 …… 大さじ1・1/2	⑦ 鍋にサラダ油を熱して⑥をいため、①~⑤を入れてさっといためる。
固形スープの素 …… 3個	⑧ 水と固形スープの素を加え、煮立ったら弱火にしてあくを取りながら柔らかくなるまで煮る。塩こしょうで味を整える。
水 …… 1400cc	
塩 …… 少々	
こしょう …… 少々	



ポトフ風スープ、野菜としらす干しのサラダ、トースト、ヨーグルト

最優秀賞 (市長賞)
佐藤 みゆき さん(70) (有漢町有漢)

このほかのレシピおよびコンテストの結果は、市ホームページに掲載しています。

総栄養価(1人分) エネルギー714Kcal タンパク質 28.7g 脂質 25.5g