

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

陽光にそよ風薫る春爛漫菜の花畑にチョウチヨ飛びかふ

井上明彦 (備中町平川)

幾年も丹精こめし君子蘭夫亡き今朝の色の鮮やか

梶谷文江 (石火矢町)

春の雨緋色の蕾枝垂れ桃苗いただきし人逝きてしまぬ

田中弘子 (川上町領家)

松の木を一本伐っただけなのに庭はずいぶん淋しくなった

枡上秀雄 (備中町西山)

春雨やかすみの中の桜花風に追はれてはかなくちりぬ

森崎道子 (宇治町宇治)

俳句

長生きし人生宝良い出会い

吉岡 麻江 (鶴寿荘内)

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



また寝過ぎついに親族死に絶える

ギャラリー

GALLERY



「熱演」写真

野口 繁男 さん(津川町今津)



「初夏の詩・秋の詩」書

加藤 晴美 さん(川上町地頭)

一面のフジの花 (川上町地頭)

撮影日：5月2日

鈴木建二さん宅のフジ棚は満開になると、家が花に覆われているかのようになり、毎年この時期には周囲の目を楽しませてくれます。見ごろは例年5月5日ごろですが、今年は暑い日が続いたためか1週間ほど早かったそうです。



ミニ★ピクアス



「五月飾り」あんでる染 (リサイクルアート)
中本 富子 さん(鉄砲町)

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。【送先行】〒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



あきおか りお
秋岡 里緒ちゃん
(成羽町成羽)

平成19年5月26日生まれ
「兄ちゃんが大好きな里緒♡
ただ今あよの練習中!!」



いけだ かれん
池田 可憐ちゃん
(川上町地頭)

平成17年5月1日生まれ
「お笑い芸人大好き♡できれば将来はスーパーモデルになってね♡」



さとう ともき
佐藤 智紀ちゃん
(落合町福地)

平成19年5月15日生まれ
「ともちゃん大好き!家族の大事な宝物です♡」



せのお ゆきの
妹尾 行乃ちゃん
(宇治町遠原)

平成19年5月31日生まれ
「お姉ちゃん大〜好き♡
食べることも大〜好き♡」



そがわ こうは
曾川 空羽ちゃん
(川上町地頭)

平成19年5月26日生まれ
「お兄ちゃんと仲良くネ♡」



たかはし あやね
高橋 彩音ちゃん
(備中町布瀬)

平成17年5月18日生まれ
「大きくなったね。彩音大好き♡」



のりごえ もえこ
乗越 萌子ちゃん
(津川町今津)

平成18年5月15日生まれ
「とつても強いもえちゃんはア
ンパンマン大好き♡」



ふじわら りな
藤原 里菜ちゃん
(成羽町成羽)

平成17年5月4日生まれ
「わが家のおてんば姫。大きくなあれ♡♡」



まるはし しゅんすけ
丸橋 俊介ちゃん
(玉川町玉)

平成18年5月25日生まれ
「歌と踊りが大好き♡
わが家の元気印です♪」



みやわき しおん
宮脇 汐音ちゃん
(中井町西方)

平成18年5月31日生まれ
「汐音の笑顔が元気の源だよ♡」



やまがた あやせ
山縣 彩世ちゃん
(有漢町有漢)

平成18年5月16日生まれ
「外で遊ぶのが大スキな彩世ちゃん♡元気で大きくな〜れ」



ゆい たから
湯井 尊来ちゃん
(有漢町有漢)

平成19年5月19日生まれ
「わが家の宝☆強くたくましく大きくな〜れ!」



わたなべ
渡辺みずきちゃん
(津川町今津)

平成18年5月2日生まれ
「明るく元気で優しい女の子に育ってね♡」



一口メモ

ソラマメの主成分はタンパク質と糖質ですが、ビタミン類やカルシウム、カリウム、リン、鉄分、亜鉛も豊富なので、美容や子どもの成長にも効果があります。食物繊維も多く、便秘や生活習慣病の予防にもなります。

このプリンは、ソラマメの代わりにカボチャなどでもおいしくできます。



今月のレシピ提供は
玉川町栄養改善協議会
副会長 森末 敏恵さん

ヘルシーレシピ

5月

ソラマメ豆乳プリン

材料 (10個分)	作り方
ソラマメ…………… 240g	① 鍋に湯を沸かし、ソラマメを柔らかくなるまでゆでる。薄皮を除いて、すりこ木などで粒が見えなくなるまでつぶす。 ② 鍋に豆乳、水、砂糖を入れて火にかける。沸騰させないように火加減に注意する。 ③ 砂糖が溶けたら粉寒天を加え、沸騰させないように火加減に注意しながら、木べらで混ぜて溶かす。 ④ 沸騰する直前に①をほぐしながら混ぜ合わせ、容器に静かに分け入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 食べるときに、ゆでアズキを上飾る。
調整豆乳…………… 500cc	
水…………… 50cc	
砂糖…………… 100g	
粉寒天…………… 2g	
加糖ゆでアズキ(缶詰)…………… 40g	

栄養価(1人分) エネルギー106Kcal タンパク質4.4g 脂質1.9g カルシウム21mg 鉄1.2mg 食塩0.1g