

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

櫻の木植えし我が身の心意気人生弱く百年櫻

赤木 文子 (備中町西山)

諍いはあれど食後に老夫と居て蜜柑ひとつを分かつ温もり

平 初音 (高倉町田井)

谷川の瀬音大きく聴こえくる激しき雨のやみし夜明けに

柘上 秀雄 (備中町西山)

梅雨空に山ぼうし花空にむきかれんな形心うばわる

森崎 道子 (宇治町宇治)

俳句

寝顔見て思わず握るもみじの手

高杉 澄香 (横 町)

青葉道行けば野茨はばかり

藤井タツ子 (備中町西山)

お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



土産さげ居酒屋タクシー御帰宅

ギャラリー

GALLERY



「無我」押し絵
中本 操さん(鉄砲町)



「あじさい」切り紙絵
吉岡 麻江さん(鶴寿荘内)



「パンとパンかご」あんでる染(リサイクルアート)
荒木 繁子さん(小高下町)

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
「大きくなれよ。わが家の元氣印」



おおた みあき
太田 美翠ちゃん
(原田南町)
平成19年7月10日生まれ
「やんちゃな美翠♡私たちの大切な宝物だよ♡」



おおたき なお
大瀧 夏緒ちゃん
(伊賀町)
平成19年7月10日生まれ
「ただ今、歩く練習中/大きくなったなあ♪」



こんどう ななみ
近藤 七海ちゃん
(落合町福地)
平成17年7月8日生まれ
「元氣が一番/優しくのびのび大きくなってね♡」



さとう ほなみ
佐藤 帆奈美ちゃん
(玉川町玉)
平成19年7月30日生まれ
「わが家のアイドル♡優しい女の子になってね♡」



さぶりあんな
佐分利 安娜ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年7月10日生まれ
「おてんばな安娜ちゃん。わが家の大切な宝物♡」



さぶりかんな
佐分利 亘那ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年7月10日生まれ
「甘えん坊の亘那ちゃん。わが家の大切な宝物♡」



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
「毎日、ばあちゃんと元氣に遊んでいまーす♡」



たにもと たいせい
谷本 泰誠ちゃん
(成羽町下原)
平成17年7月26日生まれ
「笑顔いっぱい♡元氣な強い子になあれ」



とみや まい
富弥 麻衣ちゃん
(落合町福地)
平成19年7月19日生まれ
「よちよち歩きがかわいい、わが家の人気者です」



にし かんた
西 寛太ちゃん
(頼久寺町)
平成18年7月5日生まれ
「さらに大きく元氣に育ってね」



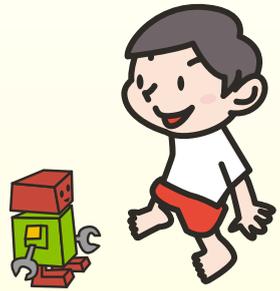
のむら わか
野村 和叶ちゃん
(備中町西山)
平成17年7月22日生まれ
「お兄ちゃんと、とっても仲良しです」



ひらた とおる
平田 透ちゃん
(有漢町有漢)
平成17年7月29日生まれ
「とおるが「広報たかはし」にキター♡」



ふじもり あこ
藤森 愛心ちゃん
(落合町阿部)
平成19年7月30日生まれ
「歌とお話好きの愛心。元氣に大きくなあれ♡」



ヘルシーレシピ

7月

トマトとピーマンの卵いため

一口メモ

トマトは、ビタミンA、ビタミンC、カリウムが豊富です。ビタミンAは油と一緒に取ることで、吸収率が良くなります。また、カリウムは体内のナトリウムを排出してくれるので、血圧を下げる効果があります。



今月のレシピ提供は
有漢地域栄養改善協議会
会長 小原 勝正さん

材料(4人分)	作り方
トマト..... 3個	① フライパンに油を熱し、一度火から下ろして卵を入れる。少しかき混ぜながら中火でふわっと焼き、皿に取っておく。 ② ピーマンは細切り、ベーコンは2等幅に切る。 ③ トマトはくし形に切る。 ④ フライパンに②と、ちりめんじゃこを入れていためる。 ⑤ ④に③を加えてさっといため、①を戻し、しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、皿に盛る。 ⑥ レタスとキュウリを付け合わせる。
ピーマン..... 2個	
卵..... 4個	
ベーコン..... 3枚	
ちりめんじゃこ..... 18g	
レタス..... 100g	
キュウリ..... 80g	
油..... 大さじ1	
しょうゆ..... 小さじ1	
塩..... 少々	
こしょう..... 少々	

栄養価(1人分) エネルギー 197Kcal タンパク質 10.4g 脂質 14.3g カルシウム 55mg 鉄 1.4mg 食塩 0.9g