

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

山梔子の花の香に魅せられてこの安らぎを幸と感づる

梅野 八郎(松山)

カタコトの心経唱え曾孫らは盆の迎えび喜喜として焚く

亀石恵美子(川上町仁賀)

ドンドンと山波越えて響く音時折明かる愛宕の花火

原田 由き(高倉町飯部)

俳句

高野寺にそっと指ふれ沙羅の露
揚羽蝶おいらん草にぶら下がる

藤森 末子(有漢町上肴)
結城 成子(宇治町宇治)

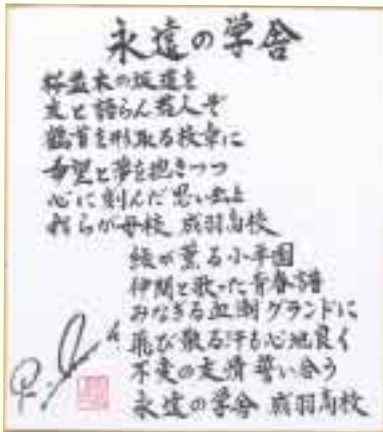
お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



マラソンの敵は汚染の北京の空

ギャラリー GALLERY



「永久の学舎」作詞・作曲
ロバート井上 さん(備中町平川)



「遠き日を偲びつ」絵手紙
三村 節子さん(伊賀町)



「変わり花かご」
あんでる染(リサイクルアート)
井上 キヌエさん(松原通)

ミニ・トピックス



ヘチマのカーテン

朝顔などのつる性植物で建物を覆う“緑のカーテン”。室内温度の上昇が抑えられ、冷房を控え二酸化炭素削減につながるとして注目されています。市役所では、本庁舎市民課横の一角でヘチマとゴーヤを使い、今夏、試験的に取り組んでいます。

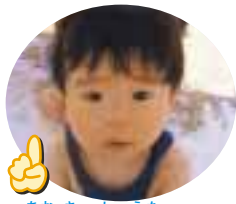
作品の募集について

- 【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がありますので、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



あおき しゅうた
青木 祥太ちゃん
(巨瀬町)
平成19年8月8日生まれ
「わが家の癒やし系。笑顔で幸せにしてね」



おおつき みか
大月 美佳ちゃん
(有漢町有漢)
平成18年8月27日生まれ
「2歳の思い出、たくさん作るうね☆」



おおもり たいが
大森 泰雅ちゃん
(高倉町大瀬八長)
平成18年8月5日生まれ
「兄ちゃん大好き。健康で明るい子に育ってね」



くえだ あいり
杭田 愛梨ちゃん
(有漢町上有漢)
平成18年8月21日生まれ
「いつも元気な愛梨♡これからも元気でいてね♡」



すずむら りな
鈴村 俐奈ちゃん
(成羽町下原)
平成19年8月25日生まれ
「笑顔がステキ♡元気にのびのびと育ってね」



なかやま じゅんのすけ
中山 惇之丞ちゃん
(有漢町有漢)
平成17年8月1日生まれ
「家族が増えてお兄ちゃんになった惇之丞君、みんなと仲良くしてね」



にしもと はな
西本 羽菜ちゃん
(落合町近似)
平成18年8月25日生まれ
「お歌大好き♡これからもたくさん唄おうね♪」



はた くるみ
畑 来海ちゃん
(落合町近似)
平成19年8月15日生まれ
「来海大好き♡来海はみんなの宝物だよ♡」



ひぐち りおん
樋口 璃音ちゃん
(成羽町成羽)
平成18年8月23日生まれ
「わが家のやんちゃ王子☆だあ〜いちゆき♡♡」



ふじもり なつき
藤森 夏季ちゃん
(落合町阿部)
平成19年8月25日生まれ
「笑顔いっぱい♡元気にいっぱい大きくなあれ」



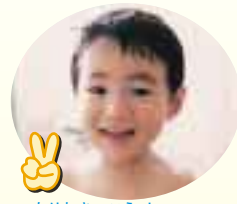
まえはら そういちろう
前原 奏一郎ちゃん
(浜町)
平成18年8月28日生まれ
「わんぱく坊主参上!!」



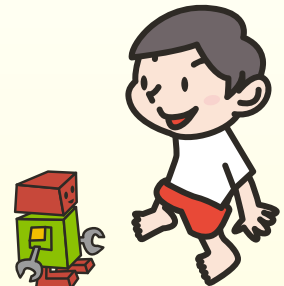
もりかみ あやね
森上 綾音ちゃん
(成羽町下日名)
平成19年8月18日生まれ
「♪毎日おてんばでかわいい綾音でいてね♡」



もりした しゅうた
森下 翔太ちゃん
(落合町阿部)
平成18年8月30日生まれ
「乗り物と歌が大好き♡わが家のかわいいワンパク君」



もりわき こうし
森脇 行志ちゃん
(落合町阿部)
平成18年8月21日生まれ
「車とお魚が大好き!!元気で大きくなってね」



ヘルシーレシピ

8月

キュウリのいため物

一口で

キュウリは暑いときに食べる野菜にふさわしく、ほとんどが水分です。栄養的にはそれほど優れた野菜ではありませんが、多少のカルシウムとビタミンCを含んでいます。カルシウムには利尿効果があり、むくみやだるさを解消します。ビタミンCは免疫力を高め、疲労回復効果もあります。



今月のレシピ提供は
成羽地域栄養改善協議会小泉支部
支部長 小坂 さみ子さん

材料 (4人分)	作り方
キュウリ.....中2本	① キュウリは縦に4つ割りにし、3等分の長さに切る。 ② フライパンにごま油を熱し、①のキュウリを2〜3分さっといためる。 ③ 砂糖、薄口しょうゆ、いりごま、一味唐辛子を加えて、さらに1〜2分いためる。 ④ 粗熱を取ってから密閉容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。 ※ いためすぎるとシャキシャキ感がなくなるので注意。
ごま油.....大さじ1	
砂糖.....大さじ1・1/2	
薄口しょうゆ.....大さじ1	
いりごま.....小さじ1	
一味唐辛子.....少々	

栄養価(1人分) エネルギー 56Kcal タンパク質 0.9g 脂質 3.8g