

## 文芸たかはし

(敬称略)

### 短歌

水求めあえぐ田畑のあわれなり雨の恵みは遙か彼方に

梅野八重子(松山)

ほうずきの色づきそめり幼なき日口にふゝみし杳き思い出

小野はる恵(原田南町)

老いぬれば自問自答を繰返し我が行く道の決断をする

梶谷 文江(石火矢町)

炎天下棚田の稲も色着いて作はどうあれ吾等に励ましをくれる

戸清喜美恵(有漢町有漢)

### 川柳

三十品食べて痩せよと医者<sup>の</sup>指示 妹尾 昌美(東町)  
しわの顔くもり鏡が丁度よい 吉岡 麻江(鶴寿荘内)



鈴木 繁實さん



一人様一個に澄し二度の顔

## ギャラリー GALLERY



「手提げかご」  
あんでる染(リサイクルアート)  
石川 鈴江さん(川面町)



「08年、夏」写真  
野口 繁男さん(津川町今津)

### ミニ★ピクアズ

#### 今年も開催!かかし祭り

(備中町平川)

2回目となる「かかし祭り」(平川地区コミュニティ協議会主催)が、9月19日(金)まで開かれています。ユニークなかかしが下郷地区の農道沿いにずらりと並び、人気投票も行われています。



「籠に亀」あんでる染(リサイクルアート)  
小見山 邦子さん(浜町)

### 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



えぐさ かん な  
**江草 柑奈ちゃん**  
(備中町平川)  
平成19年9月14日生まれ  
「柑奈はお父さんがだ〜い好きです♡」



おおはし かず や  
**大橋 和也ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成19年9月11日生まれ  
「かわいい笑顔♡元気で大きくなあれ!」



かめやま だい ち  
**亀山 大智ちゃん**  
(南町)  
平成19年9月25日生まれ  
「わが家の天使〜これからも幸せをたくさん運んでね〜」



きっかわ あゆ み  
**吉川 歩美ちゃん**  
(落合町近似)  
平成18年9月19日生まれ  
「元氣いっぱいわんぱく歩美。お姉ちゃんと仲良くね♡」



くえだ けんめい  
**杭田 健明ちゃん**  
(有漢町上有漢)  
平成19年9月13日生まれ  
「お姉ちゃんと仲良しな健明♡これからも仲良しでね♡」



たくち まい  
**田口 舞ちゃん**  
(成羽町成羽)  
平成17年9月10日生まれ  
「舞ねえちゃんになったよ! シャキーン!!」



みやもと ひかる  
**宮本 晃ちゃん**  
(川上町地頭)  
平成18年9月15日生まれ  
「晃の笑顔でしあわせいっぱい♡ありがとね♪」

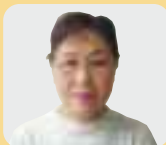


やぶき れんたろう  
**矢吹 蓮太郎ちゃん**  
(横町)  
平成18年9月6日生まれ  
「色黒蓮太郎はパパとママの金メダル」



一口先

秋においしいナスをエビと一緒に煮た、口当たりのよい一品です。ナスに含まれる成分コリンには、血圧を下げる作用、血管を強くする働きがあります。エビの代わりに、鶏むき肉を使ってもおいしくいただけます。



今月のレシピ提供は  
川上地域栄養改善協議会  
会長 岡崎 操さん

# ヘルシーレシピ

9月

## ナスの丸煮エビ風味あん

材料 (4人分)	作り方
ナス… 小8本(600g程度) むきエビ……………小150g 青シソ……………少々 ④ ショウガ(すりおろし)……………少々 酒……………大さじ2 しょうゆ……………大さじ1 砂糖……………大さじ1 だし汁……………400cc 酒……………大さじ1 みりん……………大さじ1 塩……………小さじ1 ⑥ 片栗粉……………大さじ1 水……………大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ナスはへたを取って皮をむく。皮をむいたものから水につけ、あく抜きする。</li> <li>② むきエビと④を鍋に入れて火にかけて、いき煮するようにして下味をつける。</li> <li>③ エビに火が通ったら、だし汁、酒、みりんを加え、ナスも加える。</li> <li>④ 沸騰したら塩を加えて火を弱めて落としぶたをし、弱火で10〜12分ほど煮て、ナスに火を通す。</li> <li>⑤ ナスに火が通ったらナスを取り出す。煮汁に⑥の水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。</li> <li>⑥ 器に盛って、千切りにした青シソを散らす。</li> </ol>

栄養価(1人分) エネルギー 104Kcal タンパク質 9.0g 脂質 3.8g カルシウム 50mg 鉄 0.9mg 食塩 2.2g