

# 市民のページ

## 短歌

## 文芸コーナー

夕餉にと家路に急ぐ母の足食卓にむく一家だんらん

赤木 文子さん(備中町西山)  
舞い踊る色とりどりの花笠よ天空の郷に晩秋の風

ロバート井上さん(備中町平川)  
夫逝きしかの地も今日は秋晴れですすきは風になびいていますか

散歩路に梢にのこる二つ三つ木守柿かな秋風に揺れ  
亀石恵美子さん(川上町仁賀)

一人でも楽しく話せる友ほしく日だまり多きを祈りつゝ、  
田辺真佐子さん(備中町西山)

敬老の日ひ孫の声もさわやかに菜園に花も水やり老いの一  
戸清喜美恵さん(有漢町有漢)

一粒の米も大事と農に生き時代変れば過疎の集落  
戸田奈美子さん(川上町地頭)

から揚げとおでんは婆が一番と孫のメールにコトコト夜なが  
原田 由きさん(高倉町飯部)

二十余年独言には慣れたれど一人の夕餉は侘しきものよ  
平 初音さん(高倉町田井)

俳句  
三宅 誠子さん(川上町仁賀)

七五三母の晴れ着がめだちすぎ  
池田 節子さん(落合町阿部)



▲吉岡麻江さん



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  
「歌が大好き/元気いっぱい  
お姉ちゃん♡」



おおし いっしん  
**大橋一心ちゃん**  
(玉川町玉)  
平成19年12月23日生まれ  
「電車が大好きな一心。元氣  
に大きくなってね♪」



あなだ  
**穴田 ゆきちゃん**  
(川面町)  
平成18年12月4日生まれ  
「ゆきの笑顔がわが家の光  
☆毎日が幸せだよ♡」



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20日(閉庁日の場合はその前の閉庁日)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「電子申請システム」からも応募できます。



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  
「☆しっかり者のお兄ちゃん☆」



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  
「美鈴が大好きな美琴。元氣に大きくなあれ☆」



いけもと じゅん  
**池本潤ちゃん**  
(成羽町下原)  
平成20年12月14日生まれ  
「祝1歳♡元気でたくましく育ってね♪」



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  
「祝2歳☆また一緒にコンテナ車見に行こうね♪」



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  
「弟と仲良くね。元氣に大きくなつてね」



いしかわ そうた  
**石川爽太ちゃん**  
(有漢町有漢)  
平成19年12月18日生まれ  
「元氣にすくすく育ってね♡」





じゃこどんぶり、みそ汁、果物

## じゃこどんぶり

＜材料＞（4人分）

④	大根おろし	ご飯……………	800g
	……………	焼きのり……………	4枚
	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ…	120g
	……………	ミニトマト……………	8個
	マヨネーズ…	しょうゆ……………	適量
	……………	120g	
	……………	20g	
	……………	40g	

### ＜作り方＞

- ① 大根をおろし金でおろし、軽く絞って水気をきる。
- ② ①に④のちりめんじゃこマヨネーズを混ぜる。
- ③ どんぶりにご飯を盛り、ちぎった焼きのりとちりめんじゃこをのせる。
- ④ ③の真ん中に②をのせ、ミニトマトを飾る。
- ⑤ 食べる直前に、好みの量のしょうゆをかけてできあがり。さけフレークやいりゴマを、トッピングに加えてもよい。

※このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。

### 総栄養価（1食分1人当たり）

エネルギー587Kcal タンパク質22.3g 脂質9.8g

今月のレシピ提供は  
有漢地域栄養改善協議会  
島田 里香さん



中学生にでも簡単に作れる朝ごはんをと思い考えました。成長期には欠かせないカルシウム・鉄分が摂取でき、簡単に作れ、慌ただしい朝でもさっと食べることができると思います。

## お笑い川柳マンガ

鈴木 繁實さん



忘年会我家を彷徨う千鳥足

1月号は「児島虎次郎を偲ぶ絵画展」児島賞（金賞）受賞作品をご紹介します。寄せられたお便りや文芸作品は、2月号でご紹介させていただきます。



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  
「いつもニコニコ笑顔の亜弓  
♡元気に大きくなあれ!」



にいやまさや か  
新山 紗矢香ちゃん  
(津川町今津)

平成18年12月21日生まれ  
「はいポーズ/さやかの笑顔  
はピカイチ♡です」



ものべまなみ  
物部 真奈美ちゃん  
(落合町近似)

平成20年12月25日生まれ  
「いつも笑顔絶えない真奈美ちゃん  
♡大好き/すくすく大きくなあれ!」



のぎ こはる  
野木 心晴ちゃん  
(原田北町)

平成20年12月4日生まれ  
「いつも愉快な心晴ちゃん。  
スクスク育ってね」



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  
「天真爛漫なほのか♡お兄  
ちゃんと仲良くね♪」



ひらが あいる  
平賀 藍琉ちゃん  
(成羽町成羽)

平成19年12月1日生まれ  
「元気が一番!!元氣いつぱい  
大きくなあれ♡」

## 市民のページへのお便りを募集

- ◆地域の行事やグループの活動など身近な出来事、地域の自慢、「広報たかはし」へのご意見・ご感想(200字程度。写真添付可)
- ◆イラスト、手紙・絵画などの作品、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもの。作品は写真をお送りください)

※住所・氏名・年齢・電話番号を明記し投稿してください。ペンネーム・匿名を希望される場合は、その旨お書きください。  
※投稿多数の場合は、すべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等の一部編集させていただくこともあります。原則として原稿や作品は返却できません。あらかじめご了承ください。  
※締切は、掲載号の前月20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)

### ■問い合わせ・送り先

〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係  
(TEL)0210・Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp