

市民のページ



親子で凧揚げ

山縣 始さん(有漢町有漢)

元日、うかん常山公園で子どもたちと凧揚げをしました。小雪が舞ってとても寒かったのですが、風が強く吹いてくれたおかげで、うまく凧が揚がりました。今年もいい年になればいいなあ。

文芸コーナー

短歌

明けまして人生終わり多かりき達者でいてよ子供の誓い

赤木 文子さん(備中町西山)

人生をしみじみ偲ぶ五十路坂今宵も我れ呼ぶコップの酒よ

ロバート井上さん(備中町平川)

年明けて空舞う鶴の映像で家族で誓う美徳の心

原田 由きさん(高倉町飯部)

早春と言ふ文字の温もり待つ吾に陽差し明るく福寿草芽吹く

平 初音さん(高倉町田井)

山つなぎ溪にかかりしかぐら橋瀬音かすかに脚下に聞こゆ

三宅 誠子さん(川上町仁賀)

俳句

初笑いグラウンドゴルフ珍ゲーム 池田 節子さん(落合町阿部)

川柳

年かさね脳からメモが消えてゆき 吉岡 麻江さん(鶴寿荘内)

老人クラブ女性リーダー研修会に参加

木口礼子さん(成羽町下原)

12月9日、平成21年度老人クラブ女性リーダー研修会が、くらしき健康福祉プラザ(倉敷市笹沖)で行われました。加入促進、魅力あるクラブづくり、単位クラブの活動強

化、会員の生活を豊かにする活動(健康づくり)、心の健康、体の健康、高齢者の交通安全、地域を豊かにする活動など。活動内容はどこも似ていますが、折り紙教室と合わせて、みんな久しぶりの会合に、楽しくわいわいと過ごしました。今後ともよろしく。

すこやかスマイル

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開庁日)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。



のざわ たから
野澤 宝ちゃん
(落合町阿部)
平成19年2月4日生まれ
「祝3歳/幼稚園楽しみだね♡」



すやま ひなた
須山 陽向ちゃん
(津川町八川)
平成21年2月17日生まれ
「元気で優しい人になってね!!」



おかむら このか
岡村 好花ちゃん
(松原町神原)
平成19年2月22日生まれ
「大ちゃん、幹ちゃんと仲良くね/お姉ちゃん(▽)」



はびろ きら
葉廣 煌ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年2月19日生まれ
「歌が大好きな煌/みんなが笑顔になるよ☆」



にっ た りゅうせい
新田 琉星ちゃん
(落合町阿部)
平成21年2月1日生まれ
「元気いっぱい男の子です♡」



くろいわ なおき
黒岩 直生ちゃん
(備中町西山)
平成19年2月10日生まれ
「お相撲が大好きです。押し出しが得意です」

ヘルシーレシピ

2月



雑穀入りご飯、ブリの照り焼き、
ミズ菜と油揚げのいためもの、みそ汁

ミズ菜と油揚げのいためもの

＜材料＞（4人分）

ミズ菜……………200g しょうゆ… 大さじ 1 1/2
油揚げ…………… 60g 酒…………… 大さじ 2
ゴマ…………… 少々 サラダ油…… 小さじ 1

＜作り方＞

- ① ミズ菜は4センチくらいに切り、油揚げは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱してミズ菜と油揚げをいため、しょうゆ・酒を加えて味を整える。
- ③ 最後にゴマを加える。

※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 741Kcal タンパク質38.3g 脂質 28.8g

今月のレシピ提供は
川上地域栄養改善協議会
副会長 江草 裕子さん



働き盛りの男性におすすめの朝ごはんです。忙しくても、タンパク源となる魚や納豆、ビタミン・ミネラルの豊富な野菜をしっかりとれるよう考えました。白米に雑穀を混ぜることで、カルシウム、食物繊維、鉄分が強化されます。



▲ヒョウタン細工「トラ」
前原隆二さん(備中町布賀)



鈴村 繁實さん



頬染めるお隣知らぬ二人連れ

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、お便りは表記等を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



まつだ たくみ
松田 拓巳ちゃん
(落合町阿部)

平成20年2月23日生まれ

「愛嬌たっぷり☆拓巳の笑顔がみんな大好き♡」



washio taishin
鷺尾 泰伸ちゃん
(川上町領家)

平成20年2月8日生まれ

「笑顔で元気いっぱいな泰伸♡お姉ちゃんと仲良くね☆」

