

市民のページ

文芸コーナー

短歌

照る月の冷えさだかななる向い家に電飾灯り心のみぬ

田辺真佐子さん(備中町西山)

俳句

ふきのとう青空市に売り切れし

芝吹美代子さん(落合町阿部)

川柳

人生の付録時間は長くない

妹尾 昌美さん(東町)

お笑い川柳マソガ

鈴村 繁實さん



嫁の留守姑無洗米そつととぐ

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(開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。



なかしま あゆみ
中島 歩美ちゃん
(落合町原田)
平成19年3月5日生まれ
「わが家の太陽です。みんなに優しい子になってね」



さきやま はるお
崎山 晴生ちゃん
(原田南町)
平成20年3月17日生まれ
「ごはんモリモリ!元気に大きくなってね☆」



いまにし あゆみ
今西 歩未ちゃん
(落合町阿部)
平成21年3月31日生まれ
「元氣いっぱい!笑顔いっぱい!大きく育ってね!!」



いけだ ここみ
池田 心美ちゃん
(成羽町星原)
平成21年3月11日生まれ
「いつも笑顔の心美ちゃん、元気に育ってね!」



のざわしょうたろう
野澤昇太郎ちゃん
(落合町阿部)
平成20年3月6日生まれ
「わが家のムードメーカー!昇太郎です(^▽^)」



しまだ たいち
島田 泰知ちゃん
(落合町阿部)
平成19年3月23日生まれ
「元氣いっぱい笑顔いっぱい大きくな〜れ♪」



おおつき りん
大月 凜音ちゃん
(有漢町有漢)
平成21年3月15日生まれ
「いつも笑顔のりんちゃん。すくすく元気に育ってね♡」



いけだ りお
池田 里緒ちゃん
(高倉町田井)
平成20年3月28日生まれ
「笑顔がかわいい里緒♡元気に育ってね!」



はやし りゅうき
林 瑠輝ちゃん
(高倉町大瀬八長)
平成19年3月13日生まれ
「元氣にニコニコ☆大きくな〜れ♡」



とだ ひろむ
戸田 大夢ちゃん
(有漢町有漢)
平成21年3月6日生まれ
「何でも味見しないと気がすまないね」



かね こ みれい
金子 美怜ちゃん
(川上町七地)
平成21年3月25日生まれ
「美怜ちゃんの笑顔で家族みんながハッピー♡」



いしむら みさき
石村 美咲ちゃん
(高倉町大瀬八長)
平成20年3月10日生まれ
「踊り大好き♪元氣いっぱい、やんちゃ美咲♡」

ヘルシーレシピ

3月



ささげご飯、アジのチーズ蒸し、呉汁、フルーツモンブラン

呉汁

＜材料＞（4人分）

大豆(乾燥).....	80g	油揚げ.....	40g
煮干し.....	25g	みそ.....	大さじ2
ダイコン.....	80g	ネギ.....	5g
ニンジン.....	60g		

＜作り方＞

- ① 大豆は洗って、たっぷりの水に一晩つける。
- ② 煮干しは腹を取って半分に割り、水カップ5に10分置く。中火にかけて沸騰したら弱火にし、あくを取りながら10分煮てこす。
- ③ ①の大豆を水切りし、すり鉢で少し粒が残る程度にすりつぶす。
- ④ ダイコンとニンジンは皮をむき、いちよう切りにする。油揚げは縦半分にしてから細切りにする。
- ⑤ ②に③④を入れ、野菜が軟らかくなるまで15分ほど煮込んでから、みそを溶き入れる。器に盛り、小口に切ったネギを散らす。

※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697Kcal タンパク質35.3g 脂質 16.6g

今月のレシピ提供は
備中地域栄養改善協議会
副会長 **武並 啓子**さん



大豆にはイソフラボンという成分が含まれています。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあり、カルシウムの吸収を助けます。

また、食物繊維も多く、満腹感も得られるのでダイエットにも役立ちます。1日の摂取量はゆで大豆なら50～60g、豆腐なら100g程度が理想的です。

ミニトピックス



精巧な方谷駅舎模型が寄贈

2月26日、県立東岡山工業高校から、同校設備システム科3年生8人が製作したJR伯備線方谷駅舎の模型が市へ寄贈されました。

模型はヒノキ材を使い、昭和3年開業当初の駅舎を30分の1サイズで再現したもので、高さ約40㍎、幅約80㍎、奥行き約50㍎。昨年5月から10カ月かけて作られました。この模型は、駅名の由来となった山田方谷の資料展示室がある「方谷の里ふれあいセンター」(中井町西方)に展示しています。

また、昭和40年ごろに改築された駅舎の模型も製作されており、こちらはJR西日本岡山支社へ寄贈されました。



ふじもと ゆな
藤本 優奈ちゃん
(川面町)

平成21年3月19日生まれ
「優奈はわが家の人気者。元気で大きくなあれ」



はらだ まき
原田 真希ちゃん
(備中町布賀)

平成19年3月16日生まれ
「兄ちゃん思いでおしゃべり大好きな女の子です♡」



みやた さき
宮田 咲季ちゃん
(落合町近似)

平成20年3月23日生まれ
「ここに元気☆咲季街道を猛進中〜!」



ひらた こうき
平田 弘樹ちゃん
(落合町阿部)

平成21年3月9日生まれ
「その笑顔、最高だYO!! てっかくなれヨ☆」

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

