

## 文芸たかはし

(敬称略)

### 短歌

陽光にそよ風薫る春爛漫菜の花畑にチョウチヨ飛びかふ

井上明彦 (備中町平川)

幾年も丹精こめし君子蘭夫亡き今朝の色の鮮やか

梶谷文江 (石火矢町)

春の雨緋色の蕾枝垂れ桃苗いただきし人逝きてしまぬ

田中弘子 (川上町領家)

松の木を一本伐っただけなのに庭はずいぶん淋しくなった

枘上秀雄 (備中町西山)

春雨やかすみの中の桜花風に追はれてはかなくちりぬ

森崎道子 (宇治町宇治)

### 俳句

長生きし人生宝良い出会い

吉岡 麻江 (鶴寿荘内)



鈴木 繁實さん



また寝過ぎついに親族死に絶える

## ギャラリー

GALLERY



「熱演」写真

野口 繁男 さん(津川町今津)



「初夏の詩・秋の詩」書  
加藤 晴美 さん(川上町地頭)

### ミニ★ピクアス

#### 一面のフジの花 (川上町地頭)

撮影日：5月2日

鈴木建二さん宅のフジ棚は満開になると、家が花に覆われているかのようになり、毎年この時期には周囲の目を楽しませてくれます。見ごろは例年5月5日ごろですが、今年は暑い日が続いたためか1週間ほど早かったそうです。



「五月飾り」あんでる染 (リサイクルアート)  
中本 富子 さん(鉄砲町)

### 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



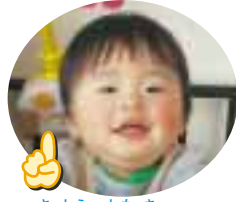
あきおか りお  
**秋岡 里緒ちゃん**  
(成羽町成羽)

平成19年5月26日生まれ  
「兄ちゃんが大好きな里緒♡  
ただ今あよの練習中!!」



いけだ かれん  
**池田 可憐ちゃん**  
(川上町地頭)

平成17年5月1日生まれ  
「お笑い芸人大好き♡できれば将来はスーパーモデルになってね♡」



さとう ともき  
**佐藤 智紀ちゃん**  
(落合町福地)

平成19年5月15日生まれ  
「ともちゃん大好き!家族の大事な宝物です♡」



せのお ゆきの  
**妹尾 行乃ちゃん**  
(宇治町遠原)

平成19年5月31日生まれ  
「お姉ちゃん大〜好き♡  
食べることも大〜好き♡」



そがわ こうは  
**曾川 空羽ちゃん**  
(川上町地頭)

平成19年5月26日生まれ  
「お兄ちゃんと仲良くネ♡」



たかはし あやね  
**高橋 彩音ちゃん**  
(備中町布瀬)

平成17年5月18日生まれ  
「大きくなったね。彩音大好き♡」



のりこえ もえこ  
**乗越 萌子ちゃん**  
(津川町今津)

平成18年5月15日生まれ  
「とつても強いもえちゃんは今パンマン大好き♡」



ふじわら りな  
**藤原 里菜ちゃん**  
(成羽町成羽)

平成17年5月4日生まれ  
「わが家のおてんば姫。大きくなあれ♡♡」



まるはし しゅんすけ  
**丸橋 俊介ちゃん**  
(玉川町玉)

平成18年5月25日生まれ  
「歌と踊りが大好き♡  
わが家の元気印です♪」



みやわき しおん  
**宮脇 汐音ちゃん**  
(中井町西方)

平成18年5月31日生まれ  
「汐音の笑顔が元気の源だよ♡」



やまがた あやせ  
**山縣 彩世ちゃん**  
(有漢町有漢)

平成18年5月16日生まれ  
「外で遊ぶのが大好きな彩世ちゃん♡元気で大きくな〜れ!」



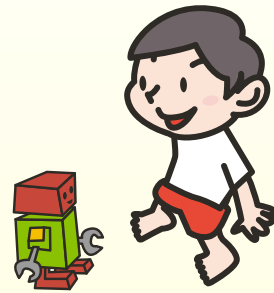
ゆい たから  
**湯井 尊来ちゃん**  
(有漢町有漢)

平成19年5月19日生まれ  
「わが家の宝☆強くたくましく大きくな〜れ!」



わたなべ みずき  
**渡辺みずきちゃん**  
(津川町今津)

平成18年5月2日生まれ  
「明るく元気で優しい女の子に育ってね♡」



一口メモ

ソラマメの主成分はタンパク質と糖質ですが、ビタミン類やカルシウム、カリウム、リン、鉄分、亜鉛も豊富なので、美容や子どもの成長にも効果があります。食物繊維も多く、便秘や生活習慣病の予防にもなります。

このプリンには、ソラマメの代わりにカボチャなどでもおいしくできます。



今月のレシピ提供は  
玉川町栄養改善協議会  
副会長 **森末 敏恵さん**

ヘルシーレシピ

5月

ソラマメ豆乳プリン

材料 (10個分)	作り方
ソラマメ…………… 240g	① 鍋に湯を沸かし、ソラマメを柔らかくなるまでゆでる。薄皮を除いて、すりこ木などで粒が見えなくなるまでつぶす。 ② 鍋に豆乳、水、砂糖を入れて火にかける。沸騰させないように火加減に注意する。 ③ 砂糖が溶けたら粉寒天を加え、沸騰させないように火加減に注意しながら、木べらで混ぜて溶かす。 ④ 沸騰する直前に①をほぐしながら混ぜ合わせ、容器に静かに分け入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 食べるときに、ゆでアズキを上飾る。
調整豆乳…………… 500cc	
水…………… 50cc	
砂糖…………… 100g	
粉寒天…………… 2g	
加糖ゆでアズキ(缶詰)…………… 40g	

栄養価(1人分) エネルギー106Kcal タンパク質4.4g 脂質1.9g カルシウム21mg 鉄1.2mg 食塩0.1g