

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

病むことも生きる証しとあきらめて夫の手になる朝餉をとりぬ

梅野すみれ (松山)

杜鵑憂いあるのかその声は血を吐く思い雲居を染める

梅野 八郎 (松山)

新緑に映えるベンガラ格子戸の吹屋の町の往時を思う

小野はる恵 (原田南町)

折込みのツアーのチラシ眺めおり夢で世界の旅をしております

芝吹美代子 (落合町阿部)

八十すぎて未だ頑張れと口揃へ言う幸せかみしめ氣力溢る、

戸清喜美恵 (有漢町有漢)

花笑い新緑の今鳥唄い飛び交ふホタル過疎の特権

原田 由き (高倉町飯部)

お笑い川柳マンガ

鈴村 繁實さん



俄か雨蛙に負けた測候所

ギャラリー

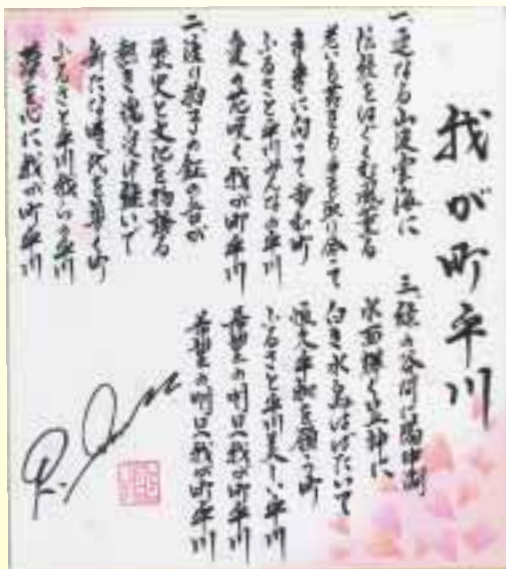
GALLERY



「壺」あんでる染(リサイクルアート)
逸見 繁子さん(正宗町)



「薔 薇」
三村 節子さん (伊賀町)



「我が町平川」作詞・作曲
口バート井上さん(備中町平川)

ミニ★ピクアス

ササユリが大きくなりました

大月純子さん(有漢町有漢)は、所有する山の自生のササユリを庭に植え替え、10年ほど育てています。最初は小さく花もなかったササユリも、今では1株ほどに成長して見事な花を咲かせています。



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がありますので、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



いしい にこ
石井 仁愛ちゃん
(頼久寺町)
平成18年6月25日生まれ
「♡nico♡Happy Birthday♡」



くぼ あんじゅ
久保 杏樹ちゃん
(落合町阿部)
平成18年6月16日生まれ
「優しい女の子になってね! おてんば娘ですが…!」



さとう あいか
佐藤 藍香ちゃん
(鍛冶町)
平成19年6月30日生まれ
「お姉ちゃんに負けないように明るく元気でね!」



すずき
鈴木まりあちゃん
(落合町阿部)
平成19年6月11日生まれ
「心優しく元気にのびのびと育ててね!」



せのお ゆうの
妹尾 有乃ちゃん
(宇治町遠原)
平成18年6月2日生まれ
「好きなことは歌と踊りと散歩と…食べること!!」



たかはし あきと
高橋 煌人ちゃん
(落合町阿部)
平成19年6月5日生まれ
「ニッコリ笑顔がチャームング〜♡わが家の次男、煌人です!」



たかはし ゆうじん
高橋 悠仁ちゃん
(落合町阿部)
平成17年6月10日生まれ
「元気が一番、わが家の長男、わんぱく悠仁です!」



たにもと ちひろ
谷本 千空ちゃん
(成羽町下原)
平成19年6月26日生まれ
「笑顔いっぱい♡元気に大きくなあれ!」



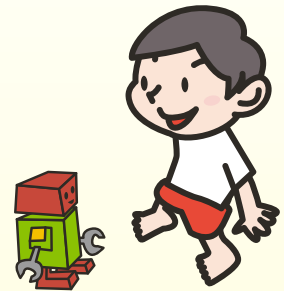
つなしま けいゆう
綱島 圭優ちゃん
(御前町)
平成17年6月10日生まれ
「優しい圭ちゃん。わが家の大事な宝物です♡」



つなしま こうゆう
綱島 光耀ちゃん
(御前町)
平成18年6月8日生まれ
「元気いっぱい光ちゃん。わが家の大事な宝物です♡」



はやし そうた
林 蒼汰ちゃん
(玉川町玉)
平成17年6月12日生まれ
「明るく元気に蒼くん/心優しい子に育ててね!」



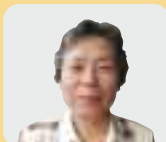
ヘルシーレシピ

6月

タコと新ジャガイモのマリネ

一口メモ

ジャガイモにはビタミンCが豊富に含まれています。野菜に含まれるビタミンCは熱に弱いのにに対し、ジャガイモのビタミンCはデンプンに包まれているため、比較的熱に強いのが特徴です。



今月のレシピ提供は
宇治町栄養改善協議会
会長 小川 園恵さん

材料(4人分)	作り方
新ジャガイモ……………200g	① 新ジャガイモは皮をむいて1センチ角に切り、水で軽く洗い、電子レンジで加熱する(600Wで5分)。 ② ゆでダコは1センチ角に切る。 ③ セロリは斜めに薄く、パプリカは1センチ角に切る。 ④ パセリはみじん切りにする。 ⑤ 大きめのボールに④と①の材料を入れてよく混ぜ、マリネ液をつくる。 ⑥ ①を温かいまま⑤に漬け、②と③も加えてあえる。
ゆでダコ……………150g	
セロリ……………1/2本	
パプリカ(赤)……………1/4個	
パセリ……………大さじ1	
④ オリーブ油……………大さじ2	
⑤ レモン汁 ……小さじ1・1/2	
⑥ 塩……………小さじ1/2	
⑦ こしょう……………少々	

栄養価(1人分) エネルギー139Kcal タンパク質9.2g 脂質6.8g カルシウム18mg 鉄0.4mg 食塩0.5g