

文芸たかはし

(敬称略)

短歌

波の花岩に凍りて沖あいの簀網青み海苔の香高し

梅野 八郎(松 山)

八十路にてやっと果たせし遍路旅お佐びを終わりにて心安まり

戸清喜美恵(有漢町有漢)

健やかに年を重ねて孫帰り背筋のばして初詣で

戸田奈美子(川上町地頭)

氏神の社の松の透き間漏る平成二十年初日の出拝す

平 初音(高倉町田井)

風邪ひきてひたすら寝ぬる毎日に夢か現か雪降り積もる

榊上 秀雄(備中町西山)

川柳

見返せば見送ったまう石地蔵

藤井タツ子(備中町西山)



鈴村 繁實さん



春一番裾に戸惑う歩道橋

ギャラリー GALLERY



「瓢箪でチュ〜」ヒョウタン細工
前原 隆二さん(備中町布賀)

「ふくろう」木工芸
上森 正敏さん(巨瀬町)



「布絵本」手芸
藤田 京子さん(備中町布賀)

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字以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

すこやかスマイル



いしいけ まこ
石池 真子ちゃん
(巨瀬町)

平成19年2月27日生まれ
「お姉ちゃんたちと仲良く、やさしい女の子になってね♡」



えぐさ しゅう
江草 匠ちゃん
(備中町平川)

平成18年2月4日生まれ
「兄ちゃんになりました/妹と仲良くしてね♡」



きよもと だいと
清元 大翔ちゃん
(成羽町下原)

平成19年2月21日生まれ
「最初から最後までクライマックスだに!」



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
「いつも元気/もうすぐあんなよがでさうです」



さくら はるか
佐倉 春香ちゃん
(川上町地頭)

平成19年2月7日生まれ
「お姉ちゃんと仲良く、元気に育ってネ」



ささべ ゆうせい
笹部 雄聖ちゃん
(成羽町下原)

平成17年2月2日生まれ
「笑顔満点/元氣いっぱい育ってネ♡」



さわね しゅんすけ
澤根 俊介ちゃん
(原田北町)

平成18年2月12日生まれ
「4月から頑張って保育園に行こうね♡」



たかみ かずき
高美 一樹ちゃん
(備中町布瀬)

平成18年2月7日生まれ
「笑顔と思いやりで元気に育って!!」



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
「たあちゃん、元気でスクスク育ってね♡」



のぶした かずき
信下 和輝ちゃん
(落合町阿部)

平成19年2月19日生まれ
「いつもノリノリ♡元氣いっぱいだよ!!」



はざわ まい
羽澤 麻生ちゃん
(有漢町有漢)

平成18年2月28日生まれ
「転んだって泣かないもん!! 笑顔が最高♡」



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
「毎日最高の笑顔でいつもほらめいていてね」



まるやま だいち
丸山 大地ちゃん
(落合町阿部)

平成17年2月1日生まれ
「元氣ハツツツ!今年もパワフル全開突き進め」



もとなが なお
元長 直大ちゃん
(落合町阿部)

平成19年2月18日生まれ
「元気で素直に大きくなってね/直大くん♪」



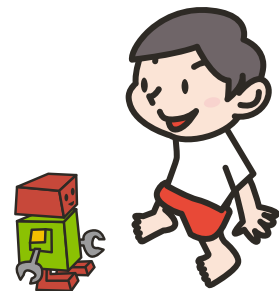
わたなべ あつみ
渡邊 醇美ちゃん
(成羽町下原)

平成18年2月14日生まれ
「お歌とお遊戯が大好き!ヨロシクね!」



わたなべ かなは
渡邊 かなはちゃん
(成羽町下原)

平成18年2月28日生まれ
「歌って踊って毎日HAPPY☆ね、かなは♡」



ヘルシーレシピ

2月

ミネストローネスープ



一口
アドバイス

今年度、有漢地域では、「早寝早起き」や「朝食を取る」といった子どもの望ましい基本的生活習慣や生活リズムの向上のため、学校・PTA・町内会など関係団体が連携し地域ぐるみの取り組みを進めています。栄養改善協議会は栄養バランスを考えた朝食レシピを作成しました。その中から人気の高かった一品を紹介します。

材料(4人分)

ソーセージ4本
ジャガイモ100g
タマネギ100g
ニンジン100g
カブ100g
ブロッコリー60g
シメジ40g
トマト水煮缶1/2缶
水600cc
コンソメ1.5個
塩・こしょう少々
サラダ油大さじ1

作り方

- ① ソーセージは厚さ1㍉の輪切りにする。ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、カブ、ブロッコリーの軸は1㍉角に切る。
- ② ブロッコリーの房は一口大に切り分け、塩ゆでする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①を入れていためる。
- ④ 水、コンソメ、トマト水煮缶、途中でシメジを加え、野菜が軟らかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、②のブロッコリーの房を飾る。



今月のレシピ提供は
有漢地域栄養改善協議会
副会長 和田 美加さん

栄養価(1人分) エネルギー131kcal タンパク質4.4g 脂質6.7g カルシウム43mg 鉄1.0mg 食塩1.2g