

優秀な成績を取めた皆さん



左から
梅田 静江さん・萱沼登志子さん・榎谷ちづるさん・田村治子さん・福井咲子さん

- 世界水泳マスターズ選手権-九州2023
- 4×50m メドレーリレー(女子320歳~359歳)1位 (梅田さん・萱沼さん・榎谷さん・田村さん)
 - 50m 平泳ぎ(女子85歳~89歳) 1位、200m 平泳ぎ(女子85歳~89歳) 2位 (梅田さん)
 - 50m・100m 背泳ぎ(女子75歳~79歳) 3位 (福井さん)



新井 真惺さん
(府立北かわち阜が丘高校1年生)
OK-1甲子園2023 55kg優勝



徳田 隼さん
(府立寝屋川高校3年生)
○令和5年度全国高等学校総合体育大会 陸上競技男子400mH 第5位



山本穂乃香さん
(市立第十中学校3年生)
○2023 K-POP COVER DANCE FESTIVAL in Japan 特別賞



秋晴れの下で楽しむ運動会

2023 エンジョイフェスタ in ねやがわ

10月15日、打上川治水緑地で「2023エンジョイフェスタinねやがわ」が開催されました。前日からの雨が心配されましたが、当日は無事、晴天となりました。「おじゃま玉入れ」など工夫された種目で競い合う運動会のほか、各種遊具を使ったアトラクションなどが多数用意され、子どもから大人までさわやかな汗を流して楽しんでいました。



縄文時代から好まれたオニグルミ

淀川河川敷で実たわわ

秋の淀川河川敷で、大きな木にオニグルミがたわわに実をつけています。オニグルミは日本原産。同じ枝に雄花と雌花が別々に付き、緑色の厚い皮に包まれた3~4cmの丸い実が房のように下がっています。縄文時代の遺跡でも実の殻などが多数出土。リスなどの動物だけでなく、縄文人も好んで食べていたそうです。

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します
はちかづキッチン 第2弾

保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。

No.6 ほっとする味♪ 春雨のすまし汁 1人分...35kcal、食塩相当量 1.1g



材料(4人分)

- 春雨(乾燥) 25g
- 玉ねぎ 1/4個
- にんじん 1/8本
- 青ねぎ 15g
- わかめ(生) 10g
- だし汁 700ml
- うす口しょうゆ 小さじ2と1/2
- 塩 小さじ1/6

作り方

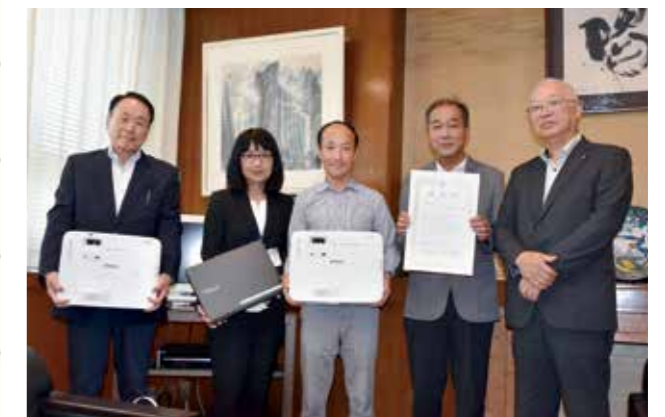
- 1 春雨は袋の表示に従ってゆでて水気をきり、10cm長さに切る。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。わかめはよく洗って細かく切る。
- 3 鍋にだし汁・玉ねぎ・にんじんを入れて火にかけ、煮立ったらaで味をととのえ、春雨・青ねぎ・わかめを加えてひと煮立ちさせる。



駅前の名物イルミネーション

1月11日まで楽しめます

寝屋川市駅東側ロータリーのイルミネーションが今年も始まりました。アドバンス寝屋川マネジメント(株)が主催するもので、「今年も届けます 綺麗(きれい)と元気と可愛(かわいい)いを」がコンセプト。5回目となる今年は、点灯エリアを西側にも拡大しています。令和6年1月11日(木)まで毎日、夕方ごろから夜12時まで楽しめます。



子どもたちの表現力の育成に

ノートパソコンやプロジェクターの寄付

寝屋川ロータリークラブから市立中学校に、ディベートや発表活動などに使用できるICT機器の寄付があり、9月29日、感謝状贈呈式が行われました。会長の竹本憲司さんは「子どもたちの表現力育成の一助になれば」とコメント。広瀬市長は「今後ますます表現力・発信力の育成が重要になるので、現場でしっかり活用させていただきます」と感謝の言葉を伝えました。