

優秀な成績を取めた皆さん



谷脇 心奏さん  
(市立第一中学校3年生)  
○第34回全国都道府県中学生相撲  
選手権大会 準優勝



平野 真由美さん  
○第3回全日本レディースソフトテニ  
ス決勝大会シニアの部ベスト8



森 祐真さん  
(府立寝屋川高校定時制4年生)  
○令和5年度大阪府高等学校定時制  
通信制生徒秋季発表大会第71回  
生活体験発表の部知事賞



KBDチアダンスチームの皆さん  
OALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP  
2023 全日本チアダンス選手権大会決勝大会出場



見て触れて楽しむ 芸術の秋

寝屋川文化芸術祭・2023 青年祭

11月4日～5日、「寝屋川文化芸術祭」が開催されました。

寝屋川市駅東側の一帯を会場に、各種体験やステージ発表、手作り市など多くのイベントが開かれ、幅広い年齢層の人が参加。スタンプラリーを片手に各会場



文化芸術祭



青年祭

を巡ったり、ステージ発表を見ながら食事をしたり、思い思いのスタイルで楽しんでいました。

11月4日には「2023青年祭」も開催。市内外で活動するダンスチームなど19団体が日ごろの成果を披露し、交流を深めました。

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.7 彩りきれい♪バンサンスー 1人分…56kcal、食塩相当量 0.6g



材料(4人分)

- 春雨(乾燥) ……30g
- きゅうり ……1本
- キャベツ ……2枚
- にんじん ……1/4本
- 砂糖 ……大さじ1と2/3
- 酢 ……大さじ1
- しょうゆ ……小さじ2と1/2

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 きゅうりは千切りにする。キャベツとにんじんは千切りにし、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで約2分(硬さをみながら)加熱し、水気をきる。
- 3 ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、①・②を加えて和(あ)える。



個性豊かなサンタさんが駅前に

アドバンス寝屋川マネジメント㈱主催の「あした元気にな〜れ★寝屋川プロジェクト」で、市立中央小学校の児童が切り株でサンタ作りに挑戦しました。

個性豊かなサンタは、寝屋川市駅前東側2階のペDESTリアンデッキに飾られ、駅の利用者は「毎年このサンタを見るとクリスマスの時期が来たんだなと感じます」と話してくれました。



3000個のランタンとお月見散歩

月見とランタンの夕べ 2023

10月28日～29日、打上川治水緑地で「月見とランタンの夕べ2023」が開催されました。

夜の打上川治水緑地が3000個のランタンなどで幻想的な灯りに包まれ、来年の干支(えと)「辰」をかたどった巨大とんどや水辺の演出など、多数のフォトスポットも設置。

訪れた多くの人たちは、普段とは異なる「映える」景色を写真に収めていました。