

優秀な成績を取めた皆さん

◆ SAKURA UNITED F.C.のみなさん



○全国の仲間と深めよう 競いあおう  
第13回びわ湖カップなでしこサッカー大会(U-12)出場



○フットサルフェスタ2023全国大会出場(U-15)出場

◆ 市立第十中学校のみなさん



○第11回全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール

写真右から2人(2年2組)  
○規定曲中学生部門 文部科学大臣賞(優勝)

写真左から2人(2年3組)  
○自由振付曲中学生部門 第2位



防災備品を寄贈

寝屋川ロータリークラブから、職員の被災地支援や、市の災害対応時に活用できる寝袋20セットと防災ベッド12台が寄贈され、2月9日に感謝状贈呈式が行われました。

会長の竹本憲司さん=写真左から2人目=は「被災地は朝晩の冷え込みが強く、睡眠が十分に取れていないと聞いています。派遣職員の皆さんには十分に睡眠を取ってもらい、避難者のために活動してもらいたい」とコメントしました。



「福は内」の掛け声とともに

成田山節分祭

2月3日、成田山不動尊で恒例の節分祭が開かれました。

特設舞台にはNHK連続テレビ小説「ブギウギ」に出演の水上恒司さんや伊原六花さんなどが登場。「福は内、福は内」の掛け声とともに豆をまき、訪れた人たちに福を授けていました。

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

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

市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.9 まっくろくろすけサラダ 1人分…33kcal、食塩相当量 0.7g



材料(4人分)

- ひじき(乾燥)……………8g
- キャベツ……………2枚
- パプリカ(赤)……………1/8個
- ピーマン……………1/2個
- きゅうり……………1/2本
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2と1/2
- 酢……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっと茹(ゆ)でて水けをきる。
- ② キャベツ・パプリカ(赤)・ピーマンは千切りにし、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、水けをきる。きゅうりは千切りにする。
- 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。



見つけたらラッキー!

茂みなどに溶け込むアオジ

ぷっくりとした冬鳥のアオジが淀川や寝屋川の河川敷などでかわいい姿を見せています。

体長15cm~16cmでスズメより少し大きめ。頭が若草色で背中には暗い褐色のしま模様があり、お腹は緑がかった黄色。決して珍しい野鳥ではありませんが、アースカラーの羽の色でやぶなどの茂みに溶け込むのがうまく、警戒心も強いいため、野鳥ファンも「お目にかかれたら幸運です」と話しています。



冬なのにサクラ満開?

ジュウガツザクラ咲く

打上川治水緑地近くの遊歩道でジュウガツザクラ(十月桜)がかれんな花を咲かせています。

ソメイヨシノより少し小さく、晩秋から冬にかけて開花。薄いピンクの花を付け、土手のススキとともに冬の陽光に輝いています。市立中央小学校南側の歩道沿いでも見られ、ともに道行く人たちの目を楽しませています。