

優秀な成績を収めた皆さん



新井 真惺さん
(府立北かわちが丘
高校3年生)
OKrush.180 プレ
リミナリーファイト
Krush バンタム
級 2ラウンド KO
勝利(プロ3戦目)



堤 弘幸さん
○日本スポーツマスターズ2025愛媛大会
空手道 男子組手4部55～59歳の部
優勝



秋野 隆志さん
○日本マスターズ陸上競技選手
権 2025 福岡 M60 走幅跳
(5m28)・3位



**山下 憲治さん、アンティス
(ボーダーコリー)、トトチャ(ト
イプードル)**
OFCl Agility World
Championship 2025 in
Sweden出場



市駅前がアートに染まる2日間 寝屋川文化芸術祭

11月1日～2日、「寝屋川文化芸術祭」が開催されました。
寝屋川市駅東側エリアを中心とした各会場で芸術体験や手作り市、各種ステージ発表などが行われるイベントで、子どもから大人まで幅広い世代が参加。秋空の下、思い思いに芸術の秋を楽しむ姿が見られました。



月見とランタンの夕べ

11月8日～9日に打上川治水緑地で開催された「月見とランタンの夕べ」。初日には1日当たり過去最大の約2,000人が会場を訪れました。本物のろうそくで灯(とも)す5,000本のランタンが広場を埋め、幻想的な空間を演出していました。
秋の夜にぴったりなグルメも多数登場し、夜のピクニックを楽しむ人々の笑顔がたくさん見られました。

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3弾

保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きつと、わが家のお気に入り！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▶



『簡単に作れておいしく、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」。
第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.5 郷土料理♪いもなんば



1人分…71kcal、食塩相当量0.6g

材料(4人分)

さつまいも……………中1本
油あげ(京あげ)……………1/8枚
青ねぎ……………1/3袋
だし汁……………150ml
しょうゆ……………小さじ2と1/2
砂糖……………小さじ1と1/2

作り方

①さつまいもは皮をむかず幅2cmの半月切りにし、水につけてアクを

抜く。油あげは油抜きをして小さめの短冊切りにする。青ねぎは白い部分と青い部分に分けて3cm長さに切る。

②鍋にさつまいも・油あげ・だし汁を入れて中火で煮る。

③②が煮立ったら、aとねぎの白い部分を入れて煮る。

④③のさつまいもがやわらかくなったら、ねぎの青い部分を入れて火を止める。



北幼稚園の子どもたちが 小学校給食を体験!!

11月5日、市立北幼稚園の子どもたちが市立北小学校で学校給食を体験しました。
隣接する2施設での連携の一環として行われたもので、当日は5歳児の子どもたちが小学校5年生の給食に参加。「分からないことは何でも聞いて」「おいしい?」と“先輩”たちが積極的に声をかけ、園児たちも笑顔で給食を楽しんでいました。



エンジョイ! スポーツの秋 エンジョイフェスタ in ねやがわ

10月19日、打上川治水緑地で「2025エンジョイフェスタinねやがわ」が開かれました。
今年は天候が危ぶまれていましたが、無事に開催。「お助け玉入れ」「パン釣り競争」などの運動会や人気のアトラクションなどが多数用意され、子どもたちが思い切り身体を動かして楽しむ姿が印象的でした。