

優秀な成績を収めた皆さん



第5回全国少年少女空手道選抜大会

(写真左から)
高橋 紗悠さん
(市立宇谷小学校5年生)
○個人形 準優勝

小野 明日美さん
(城南学園中学校1年生)
○団体形 優勝

中山 愛央衣さん
(城南学園中学校1年生)
○個人形 5位、団体形 優勝



POINT&K.O. 第40回全日本空手道選手権大会

(写真左) 楠山 瑛唯さん
(一般男子中量級 準優勝)
(写真右) 安田 海真さん
(市立堀溝小学校5年生)
○小学4年生 男子重量級 準優勝

adidas SEIDO KARATE GP2025

(写真中央) 松岡 和佳さん
(市立第七中学校3年生)
○チャンピオンクラス 中2女子 軽量級 45kg未満 準優勝



長澤 杏莉さん 長澤 まちるさん
(市立第六中学校1年生)
○リゾナンツァ連弾コンクール出場



森 晴陽さん
(市立和光小学校5年生)
○第51回公文杯小学生将棋名人戦 優勝



優雅に泳ぐこいのぼり

石津地域の寝屋川導水路上で4月下旬から5月上旬ごろ、色とりどりの鯉のぼりが揃(そろ)って空を泳ぐ様子が見られました。

地域の子どもたちに喜んでもらおうと石津校区協働協議会が設置したもので、その数なんと約160匹。地域外からも多くの方が訪れ、優雅に泳ぐこいのぼりを楽しんでいました。



春を彩るツツジ並木

寝屋川市駅前の寝屋川沿いで4月下旬ごろ、毎年恒例のツツジの花が見ごろを迎えました。沿岸約2kmに植えられたヒラドツツジが一斉に開花する様子は圧巻の一言。駅へと急ぐ人々も歩幅を緩めたり、写真を撮ったりと、ひとときの春を楽しんでいました。

カンタンに♪しっかりたんぱく質が摂れる!
はちかつキッチン 第4弾

保健総務課 (☎ 829・7771)

料理初心者の方でもカンタンに作れて、おいしくたんぱく質がしっかり取れる料理を紹介します! ぜひ作って食べてみてください♪

「はちかつキッチン」を知らない人は、第1弾～第3弾もぜひチェックしてみてくださいね▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかつキッチン」。今月号から第4弾がスタートします。

第4弾は「ねやちよ筋プレミアム」レシピとして、手軽にしっかりたんぱく質が摂れる適塩レシピです。

No.1 鶏むね肉のぽん酢炒(いた)め



1人分...244kcal、たんぱく質17.3g、食塩相当量1.2g

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮つき)..... 1/2枚(100g)
- 酒..... 小さじ2
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 小さじ1
- 厚揚げ..... 1個(150g)
- 長ねぎ(青と白の部分)... 1/2本(100g)
- 油..... 小さじ2
- ぽん酢..... 大さじ1と1/2

作り方

- 1 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにして、aで下味をつける。厚揚げは一口大に切る。
- 2 長ねぎは2cm幅の斜め切り。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、①を入れて中火で裏返ししながらこんがり焼く。鶏むね肉に火が通ったら②を加える。しんなりしたら火をとめ、ぽん酢を加えて味をととのえる。



ナヨクサフジ

帰化植物が花盛り

春の淀川で観察会

小さな花を咲かせる野草の観察会が春の淀川河川敷で開かれ、市民など32人が可れんな姿を楽しんでいました。

河川敷には在来種に交じって多くの帰化植物が生息。牧草や緑肥として持ち込まれたヨーロッパ原産のナヨクサフジもその一つで、藤の花のような紫色に交じり、この日は珍しい白い花も観察されました。

淡いピンク色の花を咲かせていたのは、観賞用として栽培された北アメリカ原産のヒルザキツキミソウ。原産地が同じコマツヨイグサなど夜に開花するツキミソウの仲間、昼に咲くことから「ヒルザキ」の名前が付けられました。



ヒルザキツキミソウ



コマツヨイグサ