ホンジュラスの環境教育に貢献したい

7月6日、JICA海外協力隊の吉田百花さんが市役所を訪問しました。

吉田さんは、この春に大学を卒業し、そこから環境学習と語学学習（スペイン語）を続け、8月からホンジュラス共和国のラ・パス県マルカラ市にある財団に配属されています。現地では、環境教育をテーマに2年間にわたり、活動する予定です。「困難なことも起こりうると思いますが、努力して、自分らしく頑張ります。」と意気込みを語ってくれました。

季節によって姿が変わるキタテハ

これから〝秋型〟が見られます！

黄色い羽に斑点模様が美しいキタテハが淀川河川敷で姿を見せています。

羽を立ててとまるタテハチョウの仲間で、観察できる時期によってキザギザした羽の形や色が変わる夏型と秋型があります。写真のキタテハは春から初夏に羽化した夏型。チョウに詳しい愛好家は「羽の色が赤みを増す秋型は9月頃から見られ、姿の変化を観察してみては」と話しています。

市への寄付

市に対し、市政推進に寄与するために寄付がありました。ありがとうございます。

株式会社トヨタユーゼック

寝屋川市商業団体連合会

〇プロジェクター2台

優秀な成績を収めた皆さん

寝屋川シルバー古希の皆さん

〇第34回全日本古希軟式野球大会出場決定

竹田 安里さん（市立点野小学校5年生）

〇FLAKE CUP 2026-2027 CHAMPIONSHIP出場決定（スケートボード）

春の叙勲・褒章受章者

※写真左から

＜旭日双光章＞
松本 順一さん＜元 市議会議員＞

＜旭日小綬章＞
四元 大計視さん＜全国工作油剤工業組合理事長＞

＜旭日単光章＞
佐藤 美恵子さん＜元 府営点野住宅自治会長＞

＜緑綬褒章＞
中山 惠子さん＜地域交流支援活動奉仕者＞

カンタンに♪しっかりたんぱく質が取れる！

はちかづキッチン 第4弾

問保健総務課（☎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♪

「はちかづキッチン」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「はちかづキッチン」。

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

No.4 さば缶サラダ

1人分…130kcal、
たんぱく質7.5g、食塩相当量0.6g

材料（2人分）

- さば缶（みそ煮）……1/2缶（100g）
- 玉ねぎ……1/2個（80g）
- サラダ菜（又はレタス）……8枚（30g）
- ミニトマト……6個
- 酢（又はレモン汁）……小さじ2

作り方

1. 玉ねぎはうす切りにしてして水にさらし、水けを切る。ミニトマトは半分に切る。
2. ボウルにさば缶の身と玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。
3. ちぎったサラダ菜を皿にしき、②を盛りつけ酢をかける。横にミニトマトを添える。