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）寝屋川自動車教習所

○NEYAGAWA DRIVE ROCK FES.2026
チャリティーグッズ売上金



（株）ミヤビ・コーポレーション

※ 大阪エヴェッサのチャリティーパートナー事業

○各中学校へバスケットボール3球

カンタンに♪しっかりたんぱく質が摂（と）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摂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摂れる適塩レシピです。

No.5 長いもグラタン



1人分…210kcal たんぱく質15.1g 食塩相当量1.1g

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし）……1/2枚（100g）
- a
  - 酒……小さじ2
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
- 玉ねぎ……2/3個（100g）
- 油……小さじ2
- 長いも……100g
- 牛乳……50ml
- みそ……小さじ1
- ピザ用チーズ……30g

作り方

❶鶏むね肉は一口大に切り、aで下味をつける。玉ねぎはうす切り。

❷長いもはすりおろす。

❸ボウルに牛乳とみそを入れて溶かし、その中に②を加えて混ぜ合わせる。

❹フライパンに油を入れ熱し、①を炒（いた）める。

❺グラタン皿に④を入れ、上から③をかけて、ピザ用チーズをのせる。

❻オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。





秋の「スポーツの祭典」が今年も

2026 エンジョイフェスタ in ねやがわ

９月27日、市立市民体育館・市立南小学校で「2026エンジョイフェスタinねやがわ」が開催されました。

場所を変えての開催となった今回も、多くの市民が参加。おなじみの「パン釣り競争」のほか、「レーザーサバゲー」や各種スポーツ体験など、たくさんの種目が用意され、親子連れや子どもたちがスポーツの秋を楽しんでいました。

優秀な成績を収めた皆さん

東脩館の皆さん
○第60回記念全国道場少年剣道大会 出場

カラテドリームフェスティバル 2026 国際大会



扇谷 卓哉さん
○男子60歳以上65歳未満重量級 優勝



古川 莉彩さん（市立成美小学校1年生）
○小学１年生女子重量級 準優勝

全国空手道選手権大会



（写真左から）
藤井 夏麟さん（市立第六中学校2年生）
○中学形女子の部 優秀選手
藤井 豊さん
○組手グランドシニアの部 優勝
藤井 龍真さん
○組手高校男子の部 ベスト8



市スポーツ振興連盟の皆さん
○第76回北河内地区総合体育大会 優勝



山下 晋平さん（府立寝屋川高等学校3年生）
○令和8年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 出場



井川 歩璃さん（市立中央小学校2年生）
○令和７年度日本漢字能力検定八級 全国検定振興機構理事長賞