

仲良し兄妹  
(南花台)



水遊びからの…  
露天風呂  
(サンヴァリエ金岡)



みんなの投稿ひろば

【川柳】  
久方の  
虹に向かって 幸願う  
(富雄 池田絹代さん)

束の間の  
おまけの人生 満悦す  
(新千里東町 奥田光子さん)

【俳句】  
公園に  
晩夏を告げる 地蔵盆  
(主生坊城第2 田久保ゆかりさん)



パパと一緒に祭！  
(富田)

採用者には図書カード(500円)



俳句や川柳、お子さん  
や風景などお気に入りの  
写真をぜひスマホ、  
はがき、ホームページ  
からお送りください。

写真はスマートフォンからも OK

カラダにやさしい 今日のごはん

れんこんのミンチカツ

474 kcal  
(1人分)

調理時間  
約25分

材料 (2人分)

生地  
合いびきミンチ 100g  
塩、コショウ 少々  
レンコン 5cm  
タマネギ 1/2個  
サラダ油 大さじ1/2  
溶き卵 1/2個分  
パン粉 大さじ2  
小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 適量  
付け合わせ  
キャベツ 2枚  
リンゴ 1/4個  
ミニトマト 2個

作り方

1 生地を作る。レンコンは粗みじん、タマネギはみじん切りにして、サラダ油で透き通った感じになるまで炒めて冷ます。

2 合いびきミンチに塩・コショウを加えて手でよく練り、1・溶き卵・パン粉を加えてさらに練り混ぜる。

3 2の生地を4等分にして小判形にし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。

4 中温に熱した揚げ油で3をきつね色に揚げる。

5 ミンチカツを盛り、千切りキャベツ・くし形切りのリンゴ・ミニトマトを添えれば出来上がり。



レシピ提供：エ・キューヒエ  
<http://ekuche.web.fc2.com/>

読者プレゼント

1 阪神電気鉄道株式会社  
bikohsui・微硬水  
500ml 1ケース24本入り【5名様】



美と健康づくりを応援  
六甲山の「布引溪流」を水源  
地とする微硬水。美と健康  
を意識する女性にうれしい、  
プレミアムナチュラルミ  
ネラルウォーターです。

2 ダスキン  
家事お手伝いサービス  
1時間【2名様】

つい後回しになるお掃除、た  
まりがちなお洗濯、アイロンが  
け、面倒な食器洗いなど、お客  
様のご要望に応じて、サービ  
スさせていただきます。

3 図書カード 500円分  
【10名様】

プレゼント・投稿作品  
応募あて先

※11月20日到着分まで有効



スマートフォン  
からも応募可能！

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

応募方法

はがきにプレゼント希望番号か、投稿作品のいずれかを  
ご記入いただき、アンケートにお答えください。

1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地 2 今月号で興味を持った記事  
3 今後掲載して欲しい情報 4 お住まいの団地で行われるイベント予定

※プレゼント希望番号や氏名が書かれていないはがきが増えています。投函前に一度ご確認をお願いいたします。

あて先 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階  
(株) 高速オフセット内「まど編集室」

パソコンからの応募は   <http://www.ur-mado.net/>

第2回 まどから見える  
とっておきフォトコンクール

応募締切 ● 2015年11月2日(月)まで 消印有効

本紙の名前でもある「まど」にちなみ、『あなたがお住まいのお  
部屋のまど』から撮影した団地生活の素敵な風景を募集しま  
す。皆さまのご応募をお待ちしています。

応募資格

どなたでも応募できます

応募規定

●お一人様4点まで応募可  
●作品サイズは2L(127×178mm)サイズのプリント、  
またはデジタルデータ(1点につき5MB以下)  
●入賞および掲載作品の著作権、使用権は主催者に帰属します  
●作品の返却はいたしません  
●団地建物や周辺の風景などが入った、団地で撮った  
ことがわかるもの  
●誌面スペースの都合上、組み写真での応募は不可  
●プリントの場合、絵柄の上下がわかるようにしてください

※撮影を行う際のご注意  
●撮影の際は、公共のルール、マナー、プライバシーを遵守してください。  
●被写体に人物や団地のお部屋が入り、個人が特定できる場合は、  
必ず本人に承諾を得たうえでご応募ください。

応募方法

■ 郵送の場合  
作品と必要事項(住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、  
電話番号、作品のタイトル)をご記入のうえ  
〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5毎日新聞ビル6階  
(株)高速オフセット内「まど編集室」まで

■ パソコン・スマートフォンの場合  
「まど」ホームページ <http://www.ur-mado.net/>

発表

「まど」2015年12月号紙面、ホームページにて

審査員

松浦 稔(写真家・JPS会員)

賞品

●最優秀賞 1名(クオカード5,000円分)  
●優秀賞 3名(クオカード1,000円分)  
●審査員特別賞 1名(ホテルお食事券 1組2名様分)  
●佳作 3名(図書カード1,000円分)

8 読者プレゼント