みんなの投稿 ひろば

イングリッシュローズガーデン
(中百舌鳥公園)

私だけの特等席
(泉北城山台２丁)

お風呂で
プカプカ
(久御山)

【川柳】

逆らえば　流れに乗れぬ　朝の街
(富雄　池田絹代)

【俳句】

道路わき　ながら歩きで　ツツジ見る
(南花台　長峯万智子)

アイゼンの　音賑やかな　大雪渓
(西京極駅前　匿名希望)

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

さばの冷や汁そうめん

471 kcal (1人分)

調理時間 約20分

材料 (2人分)

サバのみそ煮(缶詰)……1缶
だし汁……1と1/2カップ

A
- キュウリ……1/2本
- ショウガ……薄切り2枚
- オオバ……4枚
- ミョウガ……1個

B
- みりん……小さじ1/2
- 濃口醤油……大さじ1

白いりゴマ……大さじ2
そうめん……2束
トマト……1/4個

作り方

1. Aの材料はすべて細切りにする。
2. 白いりゴマをすり鉢に入れてよくする。サバのみそ煮缶を汁ごと加えてざっとすり混ぜ、だし汁でのばしてBで味付けする。
3. 2に1の材料を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
4. そうめんをゆでて冷水で洗い、水気を切って3に加えて混ぜ、汁ごと器に盛り分ける。イチョウ切りにしたトマトをのせれば出来上がり。

レシピ提供：エ・キュッヒェ
http://ekuche.web.fc2.com/

UR 第4回 まどから見える とっておきフォトコンクール

締切迫る

応募締切 ● 2016年6月30日(木)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
- 紙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
㈱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」2016年８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** 2名(クオカード1,000円分)
- **団地が見える風景賞** 1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)

■ **応募でポイントを貯めよう！**

応募写真1点につき2ポイントを付与。また、最優秀賞…10ポイント、優秀賞・団地が見える風景賞…5ポイント、審査員特別賞…3ポイント、佳作…1ポイントを付与し、年間でポイントを最も多く獲得した方の中から抽選でお１人にクオカード3,000円分をプレゼント！

Present 読者プレゼント

まど６月号はいかがでしたか？ アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！ 応募方法は７面をご覧ください。

3名様

1.

株式会社ネイチャーズウェイ
ナチュラグラッセ メイクアップ クリーム
25ml／SPF30 PA++

日差しが気になるこれからの季節にピッタリ。「化粧下地」「日焼け止め」「保湿美容液」「ライトファンデーション」がひとつになった1本4役の多機能ベースクリームです。

10名様

2.

株式会社サンギ
アパガードプレミオ (医薬部外品・薬用歯みがき)

8月1日は(株)サンギが制定した「歯が命の日」！歯本来の白さを引き出す美白歯みがき「アパガードプレミオ」は、独自成分「薬用ハイドロキシアパタイト」でむし歯を予防します。

3名様

3.

キリンビバレッジ株式会社
キリン 生茶
525ml・1ケース24本入

発売16周年を迎え、今年の春にリニューアルした「生茶」。今までにない深いコクと、軽やかな余韻が続く、新しい緑茶の味わいをお楽しみください。