

お兄ちゃんと散歩  
(寝屋川)



トマト収穫したよ〜!!  
(今津浜パークタウン)

# みんなの投稿ひろば

- 【川柳】 虫かごも 網もいらぬい ポケモン捕り  
(玉川橋 高田ほづみ)
- 住み着いて 六十路の我れも 早や卒寿  
(八尾若草 天野知代子)
- 【俳句】 長雨の 過ぎし刹那の 蝉鳴動  
(鶴舞 まつしゅく)
- さやさやと 風の波乗り 赤とんぼ  
(鈴の宮 おじいちゃん大好きっ子)

## 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

### さばのカレー煮

262 kcal (1人分) 調理時間 約12分

#### 材料 (2人分)

- サバ(切り身) ..... 2切れ
- タマネギ..... 小1個
- ショウガ..... 薄切り2枚

- 煮汁
- めんつゆ (ストレート) ... 1/2カップ
  - 砂糖..... 大さじ1/2
  - カレー粉..... 小さじ1/2

#### 作り方

- サバは皮の中央に包丁で切り目を入れ、味の染み込みをよくする。
- タマネギは厚さ1cmの半月切り、ショウガは粗みじんに切る。
- 鍋に煮汁の材料を合わせて火にかけ、煮立ったらサバとタマネギを並べ入れ、ショウガも加える。
- 再び煮立ったら中火にして水で濡らした落としづたをのせ、約10分煮る。
- 器に盛って煮汁も適量かければ出来上がり。



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

## Present 読者プレゼント

まど10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。

- chouette グッドヘルシーチョコレート 森の恵 chouette 1箱12枚入

5名様



幻の薬用植物「エゾウコギ」と高級カカオとの奇跡の出逢い! 免疫力を高めるパワフルな効能で俄然注目されるエゾウコギエキスをポリフェノールをたっぷり含む上質カカオ豆で丹精込めたチョコレートに初めて配合した”心とカラダに優しい”チョコレート。

2名様



FB-738 イエロー

- 株式会社 タニタ 緊急ホイッスル付き 3Dセンサー搭載歩数計 「歩ィッスル」

いつも持ち歩く歩数計に防災用緊急笛(ホイッスル)機能を搭載。弱い息でも100dB以上の大きな音(住宅用火災警報器よりも大きい音)が鳴る設計で緊急・災害時にも安心です。

5名様

- 株式会社 洛歩 スキンケア石鹸 alley 40g(約一ヶ月分)



無添加・無着色

お肌の再生と修復を助けるマカダミアナッツオイルを100%使用した上質なオーガニック石鹸。汚れだけをきちんと落とし、うるおいはしっかりキープ。無添加なので、乾燥肌・敏感肌などお肌に不安を感じている方も安心してご利用いただけます。

UR 第5回 まどから見える 締切迫る にとっておき フォトコンクール

応募締切 ● 2016年10月31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

- 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」2016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 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!