

アナユキ熱唱!
(助松)



祭 (中百舌鳥公園)

みんなの投稿ひらば

- 【川柳】
金婚も 団地の友に 支えられ
(京都市十条 中村光男)
- 扇風機 しまわぬうちに 炬燵出し
(高の原駅東第2 中島芳子)
- 【俳句】
秋雨の 雫に遊ぶ 小鶴鶴
(鶴舞 増本毅)
- 禁煙を 守らぬ煙 秋の空
(富雄 池田絹代)



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

きのこすだちそば

486 kcal
(1人分)

調理時間
約15分

材料 (2人分)

- そば(乾麺)..... 160g
- 白ネギ..... 1/4本
- エリンギ..... 1パック
- スタチ..... 3個
- 揚げ油..... 適量
- そばつゆ(市販品)..... 3カップ
- 塩..... 少々

作り方

- エリンギは半分の長さに切る。細い部分は四つ割り、太い部分は厚めの薄切りにする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かして、そばをゆで始め、そばつゆを温める。
- ゆであがったそばを器に入れる。エリンギ・スタチ・白ネギをのせ、熱々のそばつゆを張る。



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12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。

1. Komeko Lab. 米粉タルト専門店 カフェご利用チケット 3,000円分

5名様



大阪の米粉タルト専門店「Komeko Lab.」。米粉入りのタルト生地に和食をベースにしたトッピングの「おかずタルト」や国産レモンなどを使用した「スイーツタルト」。おやつだけでなく、ランチタイムにもオススメです! <http://komekolab.jp/>

20名様



2. デンタルプロ株式会社 デンタルケア製品セット

歯磨きの質を高める「ブラックダイヤ」、リフトアップマッサージがうれしい「コスメ」、懐かしいクレパスのデザイン「クレパス風」、歯の汚れと口臭のWケアに最適な「デンタルコスメLabo.」のデンタルケアセットです。 <https://www.dentalpro.co.jp>



10名様

3. K koubo 絵本「かくれんぼ」

動物をこよなく愛するイラストレーター小西慎一郎の絵本です。明るい色彩とユーモラスな動物たちの表情が楽しい。クスクスと笑える英訳も併記。読み聞かせ、お部屋のインテリアとしてもおすすめです。 [K koubo 06-6346-2801](http://www.kkoubo.com)

第6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 ● 2017年2月28日(火)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」2017年4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3,000円分)
 - 団地が見える風景賞 1名(クオカード3,000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!