

お便りをくださる皆さまへ

30年ぶりの大幅値上げ

2024年10月1日(火)から郵便料金が変わります

	9月30日まで	10月1日から
はがき 年賀はがき含む	63円	85円
定形郵便物 手紙	重さ25gまで	重さ50gまで
	84円	
	重さ50gまで	
	94円	

引き続き、皆さまからのお便りをお待ちしております。

おおさかまるごと 2024

健康チャレンジ

とりくみ期間 10月~11月



申し込み締切 9月20日(金)

報告書締切 12月20日(金)

参加費 無料

気軽に楽しく、健康づくり



個人参加賞



報告書提出者には参加賞プレゼント!

グループエントリー(5名以上)を、全員で報告していただいた方にミニノートをプレゼント

ネットからの申し込みはこちら



Q おおさかまるごと健康チャレンジ



ジュニアチャレンジもあるよ!

主催 大阪府生活協同組合連合会

パンフレットの必要な方は、健康友の会みみはら事務局(☎072-244-8061)までお電話ください

ネットから申し込みされる場合



「大阪みなみ医療福祉生活協同組合」を選択

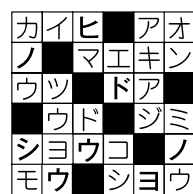
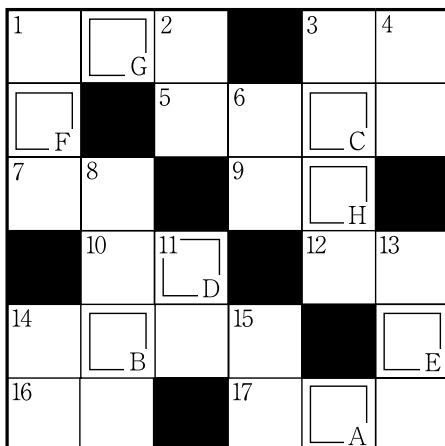
左のQRコードから特設サイトの申し込みフォームをタッチして必要項目を入力

生協名・学校名・会社名
健康友の会みみはら

支部・職場・クラス

チャレンジコース

カギを解き、二重ワクに入る文字をABC順に並べてできる言葉は何?



●7月号の答え ドヨウノウシノヒ(土用の丑の日)
●応募数/144通
●正解者数/144人

- タテのキー
- ①見張る。——カメラ
 - ②かえり道
 - ③財産を多く持っている
 - ④夕方。——の内
 - ⑤労働災害の略
 - ⑥難問に——八苦
 - ⑦一十百千
 - ⑧——が悪くいっもハズ
 - ⑨辞職の意向
 - ⑩場の馬鹿力
 - ⑪他山の——
 - ⑫軟式の対
 - ⑬時間と空間
 - ⑭京都や奈良
 - ⑮大阪のミナミと——

- 横のキー
- ①——も山の賑わい
 - ②道、——家。みごとな
 - ③——
 - ④——
 - ⑤——
 - ⑥——
 - ⑦——
 - ⑧——
 - ⑨——
 - ⑩——
 - ⑪——
 - ⑫——
 - ⑬——
 - ⑭——
 - ⑮——

お楽しみクイズ クロスワードパズル

●応募方法/郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見等を記入のうえ、〒590-0821 堺市堺区大仙西町6丁184-2 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX(072-244-7860)の二次元コードで取得できるメール (tomokenkou@mimihara.or.jp) へ。

●締め切り/2024年10月9日(水)消印有効

●当選発表/厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品(QUOカード500円分)を、賞品の発送をもって発表に替えてさせていただきます。

●クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただくことがあります。ご了承ください。



今号から賞品が図書カードからQUOカードに変更となります

俳句 川柳 短歌

パリ五輪中東戦争のニュースみる
同じ地球の光と影を
蕨内 豊美

蝉しぐれ身の門をそつと抜く
雪溪の水の冷たし生き返る
間 静春

電柱の影に身を寄す酷暑かな
うたごえを更に上げてフェニーチェへ
堀西 和子

高野 純
深谷 風山
古賀 光政
仲井 栄子

＊句を詠む時の情景や思いもお寄せください。
＊俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2024年10月9日(水)です。
＊特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

みみはら 栄養士の

おすすめ!簡単レシピ

熱中症対策レシピ

夏バテ予防!カリカリ梅のさっぱりおにぎり!

- 材料
- 玄米 炊飯後……200g
 - ※レトルトパックを使用すると簡単にできます。
 - ちりめんじゃこ……15g
 - カリカリ梅……10g
 - 大葉……5枚
 - 塩……少々
 - ごま油……大さじ1/2



作り方

- ①カリカリ梅はタネを取り除き、細かく刻みます。
 - ②大葉は、ヘタを切り、細かく刻みます。
 - ③ボウルに材料を全て入れ、ざっくり混ぜ合わせ、三角に握ったら完成です。
- 〈龍美子さん(耳原総合病院 栄養科)のレシピ〉

簡単で美味しいレシピをご紹介ください。
材料と作り方(3行程程度)、写真(あれば)とおすすめポイントを書いて送ってください。
採用者には、QUOカード(500円)をお贈りします。

表記の誤りに関するお詫びとお知らせ

8月号の堺谷九条男さんの川柳の表記に誤りがございました。
深くお詫びを申し上げますと共に、訂正したものを再掲載させていただきます。
いさぎよく自民政権下野でんな
堺谷九条男

編集後記

暑さに加え、コ
や田向灘での地震と落ち着きませぬね。
今号が皆さまに届く頃には秋も近いでしょう。食欲の秋、運動の秋を満喫して夏の疲れをリセットしたいです。(日回)

「とも」「同仁会報」は、ホームページでご覧いただけます。下の二次元コードを読み取ってください。

