

第1回

山陽小野田市

人権を考える市民大会

桑原征平 講演会

演題「思いやりの心」

同時開催／人権教育啓発作品表彰式・人権教育啓発ポスター展示



■と き 12月3日(土) 13:30～

■ところ 文化会館 大ホール

■入場料 無料

手話通訳あり

講師プロフィール

1944年京都市生まれ。

成城大学卒業後、大阪の酒問屋に勤め、セールスマンを体験。その後アナウンサー試験に合格。かつての人気テレビ番組「ハイ！土曜日です」で“命知らずのアナウンサー”として広くお茶の間で知られるようになる。現在は、関西テレビ専属アナウンサーとして活動するとともに、講演会の講師やラジオのパーソナリティとしても活躍。その他に大阪芸術大学客員教授も務めている。

■問い合わせ先 生涯学習課 (☎ 82-1203)

プレ国民文化祭・やまぐち2006 第9回やまぐち県民文化祭

JAZZ DANCE FESTIVAL

ジャズダンス
フェスティバル

■と き 11月20日(日) 開場 13:30 開演 14:00

■ところ 文化会館 大ホール

■入場料 1,500円(全席自由)

■問い合わせ先 プレ国民文化祭ジャズダンスフェスティバル実行委員会
(文化会館内 ☎ 71-1000)



今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 343kcal／たんぱく質 16.1g／脂質 26.2g／塩分 0.9g

「さんまのソテー香味ソース」

～万能ソースでおいしく減塩～



■保健センター監修

■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(埴生校区担当)

材料(4人分)

さんま	3尾
小麦粉	大さじ2½
植物油	大さじ1
にんにく	10g
しょうが	10g
小ねぎ	20g
砂糖	大さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
酢	大さじ3
かいわれ大根	½パック
パプリカ	120g

作り方

- ①さんまは頭を落として腹わたを除き3枚におろす。よく洗って水気をふきとり長さを半分に切る。
- ②さんまに小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで色よく焼く。
- ③香味ソースを作る。にんにくとしょうがはみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。ポウルに★の調味料を合わせ、すべてを一緒にし、よく混ぜ合わせ②のさんまにかける。
- ④器に③を盛り、かいわれ大根とパプリカのせん切りを添える。

※お子様には、香味ソースの代わりにケチャップを添えて。



山陽小野田シティ・インフォメーション

FM きらら 毎週水曜 13:00／土曜 8:50 80.4MHz

ヤングテレホンさんようおのだ ☎ 84-2000

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

