

年末年始の休み	12月							1月						
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
市役所・総合事務所・支所・出張所・ 市民病院・水道局	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	×
体育館	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
市民館・公民館・労働会館 小野田勤労青少年ホーム	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
文化会館・きららガラス未来館	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
山陽勤労青少年ホーム・青年の家	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
中央図書館	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
厚狭図書館	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
歴史民俗資料館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
きらら交流館	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
小野田斎場	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○
山陽斎場	○	○	○	○	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○
卸売市場	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
し尿くみとり（小野田地区）	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	×
し尿くみとり（山陽地区）	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
燃やせるごみの収集（小野田地区）	×	○	×	○	×	○ 臨時収集	×	×	×	×	○	×	○	×
燃やせるごみの収集（山陽地区） 【○は通常の地区別収集】	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
環境衛生センターへのごみ持込	×	○	○	○	×	○ 午前中	×	×	×	×	○	○	○	×
清掃工場へのごみ持込	×	○	○	○	×	○ 午前中	×	×	×	×	○	○	○	○ 午前中
資源ごみ拠点回収施設	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○

■ごみの問い合わせ 環境衛生センター（☎ 83-3651） 清掃工場（☎ 76-0580）

■し尿の問い合わせ 小野田地区：小野田公衛社（☎ 84-1785） 山陽地区：山陽清掃社（☎ 72-0202）

※小野田地区で、臨時で年内にし尿のくみとりを希望されるときは、12月20日(火)までに、小野田公衛社へご連絡ください。

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 295kcal / たんぱく質 20.6g / 脂質 16.0g / 塩分 1.7g

「ポークソテー・ハワイアンソース」

～冬のホームパーティーに～



■保健センター監修

■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(小野田校区担当)

材料（4人分）

豚もも肉	80g×4枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
植物油	大さじ1
玉ねぎ	100g
りんご(皮付き)	100g
パイナップル(缶詰)	2枚
バター	10g
こしょう	少々
白ワイン(または酒)	大さじ2
とけるチーズ(薄切り)	2枚
ブロッコリー(または、はなっこりー)	120g
粉パプリカ(瓶詰のもの)	少々

作り方

- ①豚肉は軽く切り目を入れて塩、こしょうをし、分量の小麦粉をまぶす。
- ②厚手なべまたはフライパンに植物油を熱し、①の豚肉を両面色よく焼き、火を通して取り出す。
- ③玉ねぎは粗いみじん切り、パイナップルとりんごは小さなあられ切りにする。
- ④玉ねぎを分量のバターで炒めた後、りんごを入れ、しんなりするまで炒める。こしょうをふり、パイナップルも加え白ワインを入れ、味をなじませる。
- ⑤ブロッコリーは、色よくゆでて冷水にくぐらせ水気をきっておく。
- ⑥②をフライパンに戻し、④と半分にしたチーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑦⑥を皿に盛り、チーズの上に粉パプリカをふり、⑤のブロッコリーを添える。

