

# 江汐公園つつじまつり

■と き 4月23日(日) 10時～15時

■ところ 江汐公園

■内 容

【グリーン  
広 場】 11:00 式典  
11:10 もちまき  
11:20 山口鷲流狂言公演  
13:30 竜王太鼓  
10:00～15:00 フワフワドーム  
【どんぐり山】 13:00 宝さがし  
【管理棟周辺】 10:00～15:00 バザー

※雨天の時はバザーのみ行います。

■問い合わせ先 商工労働課内 江汐公園振興会 (☎ 82-1151)  
まつり当日は、江汐公園管理棟 (☎ 83-5378)



※当日は小野田駅からのバスが増便されます。  
(雨天時は下線の通常通りの運行です。)

小野田駅発…	9:32	10:00	11:00	12:00
	13:12	13:50	15:20	
江汐公園口発…	10:40	11:40	13:30	14:30
	15:00	16:00		

～音楽の感動宅急便～

## ふれあいコンサート

ふれあいトリオ  
吉田恭子&フレンズ

ヴァイオリン、チェロ、ピアノによる  
美しい音色から  
心のふれあい「音楽の魅力」を  
身体いっぱい感じてみませんか。



■と き 4月29日(祝) 開演：14時  
(開場：13時30分)

■ところ 文化会館(厚狭駅新幹線口)

■料 金 1,000円(全席自由)(高校生以下無料)  
※未就学児入場不可

■前売券販売所

文化会館・社会教育課・市民館・市民活動推進課・  
きらら交流館・小野田サンパーク・村谷茶店・  
喫茶エリーゼ・宇部井筒屋・フジグラン宇部

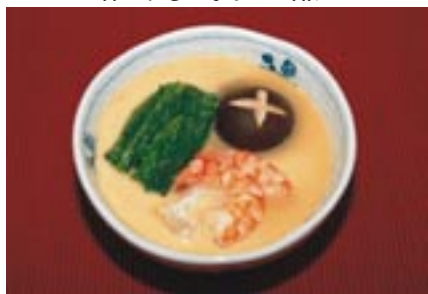
■問い合わせ先 文化会館 (☎ 71-1000)

## 今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 192kcal / たんぱく質 19.1g / 脂質 8.7g / 塩分 1.5g

### 「ごちそう茶わん蒸し」

～春のおもてなしの一品に～



■保健センター監修  
■山陽小野田市食生活改善推進協議会  
(赤崎校区担当)

#### 材料(4人分)

白身魚(メンタイ等)	40g
無頭エビ	8尾
〔塩〕	小さじ1/2
〔酒〕	小さじ1
鶏もも肉	80g
〔酒〕	小さじ1
〔薄口しょうゆ〕	小さじ1
木綿豆腐	1/2丁
生しいたけ	4枚
キムチ	20g
ほうれん草	80g
卵(M玉)	4個
だし汁	カップ2
〔薄口しょうゆ〕	大さじ1
〔みりん〕	大さじ2

#### 作り方

- ①白身魚、殻と背わたを取ったエビに塩と酒を振る。鶏肉は一口大に切り、酒と薄口しょうゆで下味をつける。豆腐はさいの目に切る。しいたけは表に十字に切り込みを入れる。キムチは粗く刻む。
- ②ほうれん草は色よくゆでて3cm長さに切る。
- ③卵はよく溶きほぐし、だし汁を入れてのばし、★の調味料を加え泡立たないように混ぜる。
- ④小鉢等の器に豆腐とキムチを入れ、①の残りの具も入れる。③の卵液を注ぎ入れ、②のほうれん草をのせる。
- ⑤蒸気の上がった蒸し器に④を入れ、強火で1分加熱した後、弱火にして約10分蒸す。(竹串を刺して火が通っているか確認すること)



ヤングテレホン  
さんようおのだ

ひとりで悩まずに、気軽に相談してください (いじめ、不登校、友人関係、家族関係、性の悩み、異性問題、子育て等)  
受付日時 毎週月～金 8:30～17:00 (土・日・祝日は留守番電話対応)

☎ 84-2000

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp