

やけの美タフェスタ2006

- 時間 9:30~15:30 (雨天中止)
- 場所 きららビーチ焼野
- 内容
 - ビーチバレーボール大会 (9:30~15:30)
定員 40 チーム・参加料 1 チーム 1,500 円
※市バレーボール協会 (☎ 83-7554 西岡) まで
事前申込み。(先着順)
 - 宝さがし (11:30~11:50)
定員 400 人・参加料 1 人 200 円
※当日 10:30 から受付開始
 - 小学生スイカ割り大会 (13:00~)
定員 30 組・参加料 1 チーム 500 円
※事務局へ 3 人 1 組で事前申し込み (先着順)
 - 各種バザー (9:30~15:30)
- 問い合わせ・申込先
やけの美タフェスタ実行委員会
(本山公民館内 ☎ 88-2001)

7.16
(日)

2006厚狭花火大会

- 時間 20:00~21:30
(雨天の場合は26日(水))
- 観覧場 厚狭川河畔
(JR厚狭駅より徒歩 10 分)
- ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
- その他のイベント
 - 子ども相撲 9:00~ (厚狭天満宮境内)
 - 子どもみこし 16:00~ (厚狭駅前商店街)
 - 福引き大会 16:00~ (厚狭天満宮境内)
 - ゆかた着付けお楽しみ会
16:00~19:00 (山陽商工会議所)
- 問い合わせ先 山陽商工会議所 (☎ 73-2525)

7.25
(火)

第45回小野田みなと祭り花火大会

- 時間 20:00~21:30
(雨天の場合は28日(金))
- 観覧場 小野田運動広場・サッカー場
※JR小野田線または臨時バスをご利用ください。
- 問い合わせ先 小野田商工会議所 (☎ 84-4111)

7.21
(金)

アドベンチャーワールド

- 時間 9:00~12:00 (雨天中止)
- 場所 江汐公園管理棟周辺
- 内容
 - カブトムシの採集と飼育講習
 - 夏休み工作教室
(竹製水鉄砲, 竹笛, どんぐりにお絵書き)
- 問い合わせ先 施設管理公社 (☎ 84-5156)

7.23
(日)

ちょうちん七夕フェスティバル

- 時間 18:00~21:00 (雨天中止)
- 場所 小野田駅前ロータリー周辺
- 内容
 - ちょうちん火入れ 19:30~
 - 高千帆小マーチングバンド
 - バンド演奏 ○ちんどん屋 ○各種バザー
- 問い合わせ先 小野田駅前商店街振興組合
(☎ 83-1403 担当: 町田)

7.29
(土)

第3回おのだ七夕まつり

- 時間 17:00~21:00
- 場所 小野田サンパーク駐車場
- 内容
 - 七夕飾りコンテスト ○屋外ステージイベント
 - おのだ七夕レーザーショー~音と光の競演~
 - 各種バザー, ゲームコーナー
 - ※七夕飾りコンテストの参加者を募集します。
- 問い合わせ・申込先
小野田商工会議所青年部事務局
(☎ 84-4111 担当: 岡田)

8.7
(月)

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 279kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 19.8g / 塩分 0.6g

「豚肉とにんにくの芽のフライ」

~旬の野菜で夏バテを予防~



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(高泊校区担当)

材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
にんにくの芽	120g
プロセスチーズ	80g
サニーレタス	40g
ミニトマト	8個
レモン	1個
小麦粉	大さじ3
パン粉	適量
水	大さじ2
サラダ油	適量

作り方

- ①豚肉は広げて塩, コショウをふり, にんにくの芽は4センチの長さに切って3分くらい茹でて水気をきる。
- ②チーズは1センチ幅の4センチ長さに切る。
- ③豚肉を広げて, にんにくの芽とチーズをのせて, 手前から巻いて巻き終わりを下にして水溶き小麦粉とパン粉をつけて, 170度の油できつね色に揚げる。
- ④サニーレタスは水洗いし, 一口大に手でちぎる。レモンはくし形に切る。ミニトマトは洗ってへたをとる。
- ⑤器にサニーレタスとレモン, ミニトマトをのせ, フライを盛りつける。

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