

第1回 山陽小野田 市民まつり

「山陽小野田市民まつり」は、昨年開催された、まちづくり市民会議の提言を受け、市民のみなさんに参加していただいた実行委員会によって次のとおり決定されました。
第1回目の山陽小野田市民まつりに、ぜひご家族みなさんで参加ください。



10月28日(土)／埴生漁港

17:00～

※雨天時は30日(月)

「第9回お祝い夢花火」

○嘉門達夫オープニングライブ

○花火大会

■問い合わせ先 山陽商工会議所青年部事務局 (☎ 73-2525)



10月29日(日) 9:30～16:00

県立おのだサッカー交流公園

※市内各所から無料シャトルバスを運行します。

○ステージ&パレード (マーチングバンド ほか)

○龍王伝説, 寝太郎物語, 龍舞の競演

○古式行事 (大名行列の披露)

○山陽小野田音頭総踊り

○日本一の夢もちまき大会

※特殊効果花火で演出します

○市内少年サッカーチームによる試合

○各種バザー, 福祉の市, 都市緑化祭, 産業まつり, 企業協賛ゾーン ほか

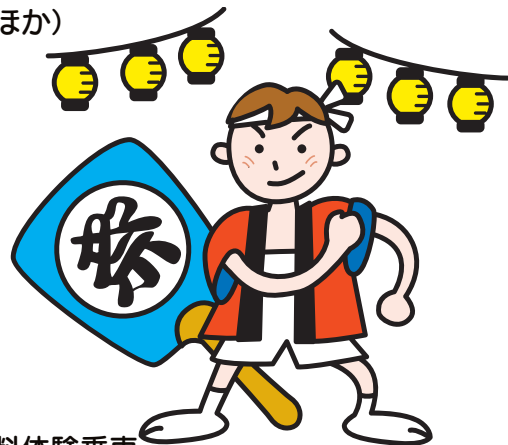
○参加者募集イベント

キティズパラダイス・ショー, はしご車無料体験乗車,

宝さがしゲーム, 記録に挑戦「めざせ日本一」

昔のあそび体験コーナー

■問い合わせ先 商工労働課 (☎ 82-1151)



まつりの詳細は、10月中旬頃にチラシを各家庭に配布します。

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 137kcal / たんぱく質 16.3g / 脂質 5.1g / 塩分 0.4g

「鶏のオイスターソース焼き」

～フライパンで手間なしクッキング～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(高千帆校区担当)

材料 (4人分)

鶏むね肉(皮なし)	280g
油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
○オイスターソース	大さじ1
○酒	大さじ1
粉山椒	少々
○青ピーマン	60g
○赤ピーマン	60g
油	小さじ1
○塩・こしょう	少々
サラダ菜	8枚

作り方

- ①鶏肉はひと口大の、そぎ切りにする。ビニール袋に、片栗粉と鶏肉を入れ粉をまぶす。
- ②フライパンをよく熱して油をひき、①の両面を色よく焼く。
- ③オイスターソースと酒をよく混ぜておく。
- ④②の鍋はだから③をまわしかけ、煮汁をからめる。
- ⑤青ピーマンと赤ピーマンはくし形に切り、油で炒め、塩・こしょうをする。
- ⑥皿にサラダ菜をしき、鶏肉を盛り、炒めたピーマンを付け合わせる。好みに鶏肉に粉山椒をふる。

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