



第3回 現代ガラス展 in 山陽小野田

10/13
(金)

10/31
(火)

10:00 ~ 18:30
(入館は18:00まで)

～ガラスの魅力に触れてみませんか～

■ところ きらら交流館

■入場料 (高校生以下無料) 前売券: 300円 / 当日券: 500円

■前売券販売所 きららガラス未来館, 社会教育課, 総合事務所, 文化会館, きらら交流館, 中央図書館, 厚狭図書館, 市民館, 各公民館, 埴生支所, 公園通出張所, 小野田サンパーク など

■問い合わせ先 現代ガラス展実行委員会事務局
(きららガラス未来館内 ☎ 88-0064)



11/26
(日)

市民文化講演会

開場: 13:00 開演: 13:30

■講師 **デューク更家** (ウォーキングドクター)

■演題 「美しく歩いて健康に
トーキング&ウォーキング」

■ところ 市民館

■聴講料 1,000円 (全席自由)

■聴講券販売所 市民館, 文化会館, 社会教育課, 市民活動推進課, 総合事務所, 市内各公民館, 中央図書館, きらら交流館, 南支所, 埴生支所, 公園通出張所, 小野田サンパーク, 良文堂書店, 山田たばこ店, 喫茶エリーゼ, 佐々木書店, 平中スポーツ, みどりや, 村谷茶店, 宇部井筒屋

■問い合わせ先 社会教育課 (☎ 82-1204)



【プロフィール】

気功, 武道, ヨガ, バレエなどあらゆる健康法の長所を取り入れた独自の“ウォーキングエクササイズスタイル”を確立。細胞から活性化させ, 健康で美しく体を作り変える歩き方を考案し, 全国各地で開催される「美しい歩き方セミナー」やトークショーが女性を中心に人気を集める。「1メートルウォーキングダイエット」など著書も多数あり, ベストセラーとなっている。

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 200kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 10.5g / 塩分 1.2g

「根菜バーグ野菜あんかけ」

～歯ごたえのある根菜を使った
ヘルシーハンバーグ～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(埴生校区担当)

材料 (4人分)

焼き豆腐	200g
れんこん	30g
山芋	30g
長ねぎ	1/2本
とろけるチーズ	30g
鶏ミンチ	120g
塩・こしょう	少々
←スキムミルク	大さじ2
a 小麦粉・しょう油・みそ	各小さじ2ずつ
←だし汁	200cc
b 酒・みりん・薄口しょうゆ	各小さじ1/2
しょうが汁	各小さじ1/2
片栗粉・水	各大さじ1/2
にんじん	20g
バター	大さじ1
えのき茸	20g
みつば	10g

作り方

- ①焼き豆腐はザルにあげ, 水切りしておく。山芋, 長ねぎは粗くみじん切りにし, とろけるチーズも5mmくらいに刻む。
- ②にんじんは千切り, えのきとみつばは3cmの長さに切る(あんかけ用)。
- ③ボウルに鶏ミンチを入れ, 塩・こしょうをして粘りがでるまでこねる。豆腐を崩しながら加え a を加えさらにこねる。そこに切った野菜とチーズを混ぜ, 1人2個ずつ成型する。
- ④フライパンにバターを熱し, ③を入れて中火で表面を焼いたら弱火にし, 蓋をして焦げないように両面を焼く。
- ⑤小鍋にだし汁を入れ, にんじん, えのき, みつばを入れ煮る。b の調味料を加え味を調える。水とき片栗粉でとろみをつけハンバーグにかける。



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