

年末年始の休み	12月							1月						
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1 (祝)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
市役所・総合事務所・支所・出張所・市民病院・水道局					休	休	休	休	休	休			休	休
市民体育館				休	休	休	休	休	休	休				
市民館・公民館・労働会館・文化会館 小野田勤労青少年ホーム					休	休	休	休	休	休				
きららガラス未来館	休	休			休	休	休	休	休	休				
山陽勤労青少年ホーム・青年の家		休	休		休	休	休	休	休	休				
中央図書館	休				休	休	休	休	休	休		休		
厚狭図書館	休				休	休	休	休	休	休				
歴史民俗資料館	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休		
きらら交流館	休										休			
小野田斎場・山陽斎場								休	休					
卸売市場						休	休	休	休	休	休			休
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の持ち込み	○	○	○	○	午前中 まで	×	×	×	×	×	○	○	×	×
清掃工場へのごみの持ち込み	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×
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、年内に臨時でし尿のくみとりを希望されるときは、12月20日(水)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 148kcal / たんぱく質 11.3g / 脂質 9.3g / 塩分 1.5g

「海鮮と野菜の中華炒め」

～寒い日にはあったかい一品を～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(厚狭校区担当)

材料（4人分）

シーフードミックス	200g
生姜	2g
白菜	200g
人参	100g
椎茸	4枚
絹さや	40g
中華スープの素	小さじ1
水	200cc
酒	大さじ1
塩	小さじ¼
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1½
サラダ油	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

- ①冷凍シーフードミックスは、流水解凍しておく。生姜はみじん切りにし、白菜は4cm角のそぎ切りにし、人参は1cm幅の短冊に切る。絹さやは筋をとり、椎茸は半分のそぎ切りにする。
- ②Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ③中華鍋を熱し、サラダ油を入れて生姜を炒め、シーフードミックスと白菜、人参、椎茸を加えて炒める。
- ④②を加えて沸いてきたら、絹さやを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに、ごま油を加えて混ぜる。



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