

山陽小野田市合併 3 周年記念

「行くよ!後輩 ほいきた!先輩」の 公開録画を観覧しませんか

市はNHK山口放送局とともに、衛星第2テレビの新番組「行くよ!後輩 ほいきた!先輩」の公開録画を行います。入場をご希望の方は右の要領で申し込んでください。たくさんのご応募をお待ちしています。

●とき **5月27日(日)** 開演 15:30 ~
(開場 14:45 終演予定 18:00)

●ところ **文化会館**

●出演 柳沢慎吾(司会)/海原はるか・かなた(ゲスト)
/地元の先輩・後輩ペア(3~4組)ほか



ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡に使用させていただきます。ご不明な点、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

●応募方法 往復はがきに代表者の住所、氏名、電話番号、希望人数(2名様まで)を明記して申し込んでください。(返信はがきにも住所、氏名、郵便番号をお書きください。)

※応募多数の場合は抽選のうえ入場整理券(1枚につき2名様まで入場可能)をお送りします。

※お子様も入場整理券が必要です。

●申込先 〒756-8601 山陽小野田市日の出一丁目1-1
教育委員会「行くよ!後輩 ほいきた!先輩」係

●締め切り 5月10日(木)(必着)

●問い合わせ先(詳しくはホームページでもご覧いただけます)

・教育委員会「行くよ!後輩 ほいきた!先輩」係
(☎82-1204 受付時間:平日 8:30~17:15)

<http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/>

・NHK山口放送局「行くよ!後輩 ほいきた!先輩」係
(☎083-921-3733 受付時間:平日 9:00~18:00)

<http://www.nhk.or.jp/yamaguchi/>

▶6月23日(土) 午後6時~午後6時53分(衛星第2テレビ/全国放送)放送予定です。

広報紙・ホームページの

広告掲載料の長期割引をはじめました

広報紙、ホームページに年間で3回以上(ホームページは3か月以上)の広告掲載をまとめて契約いただいた場合、掲載料の割引をいたします。定期的な掲載をご希望の方など、ぜひお得な割引制度をご利用ください。

【広報紙】…1段(61mm×182mm)・半段(61mm×88mm)

●年間3回掲載の場合(5%割引)

	非営利	営利
1段	57,000円	114,000円
半段	28,500円	57,000円

●年間6回掲載の場合(10%割引)

	非営利	営利
1段	108,000円	216,000円
半段	54,000円	108,000円

●年間12回掲載の場合(15%割引)

	非営利	営利
1段	204,000円	408,000円
半段	102,000円	204,000円

●年間24回掲載の場合(20%割引)

	非営利	営利
1段	384,000円	768,000円
半段	192,000円	384,000円

【ホームページ】

●3か月掲載の場合(5%割引)

●6か月掲載の場合(10%割引)

	3か月掲載	6か月掲載
1枠	57,000円	108,000円

▶詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

広報広聴課(☎82-1133)

▶広告掲載・割引制度について詳しくは市ホームページでもご覧いただけます。(http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/)

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 209kcal / たんぱく質 12.0g / 脂質 11.8g / 塩分 1.7g

「豚肉とキャベツの黒酢炒め」

~短時間で作れる一品です~



■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)

豚薄切り肉	200g	赤ピーマン	40g
酒	大さじ½	黒酢	大さじ3
A しょうゆ	大さじ½	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ½	B 砂糖	大さじ1
しょうが	20g	こしょう	少々
にんにく	6g	サラダ油	大さじ2
たかのつめ	1本	片栗粉	大さじ½
キャベツ	200g	水	大さじ2
きくらげ	8g		
たけのこ	160g		

作り方

- ①豚肉は細かく切り、Aを加えもみこむ。
- ②しょうが、にんにくはみじん切り、たかのつめは種をとって2~3個輪切りにする。
- ③キャベツは3センチ角に切る。きくらげは水で戻して食べやすく切る。たけのこは茹でたものを3から4センチの長さで短冊切りにする。赤ピーマンは2センチ角に切る。
- ④Bはよく混ぜ合わせておく。
- ⑤サラダ油を熱し、強火で②を炒め、香りがでてきたら豚肉を加える。肉の色がかわったら、③を加えてさらに炒める。
- ⑥⑤にBを加えて調味し、水溶性片栗粉を鍋はだから回し入れてとろみをつける。

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