



今年の「山陽小野田市民まつり」は、小野田・山陽両商工会議所青年部、小野田青年会議所のメンバーにより結成された「市民まつりプロジェクト委員会」により、次のとおり決定しました。本祭の会場も江汐公園に移し、若い力を活かしての新しい祭りを企画しています。

ぜひご家族みなさんでお越しください。

前夜祭 10月27日(土) 埴生漁港

17:30 ~ ※雨天時は29日(月)

「第10回お祝い夢花火」

○花火大会 ○からももライブ ○星空レストラン ほか

■問い合わせ先 山陽商工会議所 (☎ 73-2525)

本祭 10月28日(日) 江汐公園

※詳細については、後日広報でお知らせします。

- 江汐公園アートファクトリー ○山陽小野田特産市
- 地域芸能発表会 ○キャラクターショー
- 江汐よさこいカーニバル ○パフォーマンス広場
- 子ども広場 ○青空レストラン
- 日本一長い「横断幕」の披露 ○日本一広範囲の宝探し
- M-1(マルチパフォーマンス対戦型) ほか

■問い合わせ先 商工労働課 (☎ 82-1151)

参加者・ボランティアスタッフ募集

■江汐アートファクトリー

～美術展に作品を出展しませんか～

○対象 絵画や造形美術品を制作しているアーティスト

■地域芸能発表会

～演奏・演舞等を披露しませんか～

○対象 市内で演奏や演舞などの活動をしている団体

■パフォーマンス広場

～様々なパフォーマンスを披露しませんか～

○対象 弾き語りミュージシャン、バンド、ダンス、パフォーマーほか

■三輪車レース(子ども広場内)

～レースに参加して賞品をゲットしませんか～

○対象 幼児から小学生まで

■M-1(マルチパフォーマンス対戦型)

～特技を競って賞品をゲットしませんか～

○対象 音楽、踊り、お笑いなど様々な分野で特技を持っている人・団体

■ボランティアスタッフ

～まつりを一緒に盛り上げませんか～

○対象 中学生以上の個人または団体
※部分的な参加も歓迎します。

【問い合わせ・申込先】 商工労働課 (☎ 82-1151)

※詳細については、市ホームページまたは各公民館に置いてある「市民まつり参加者募集要項」をご覧ください。

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 139kcal / たんぱく質 16.9g / 脂質 4.8g / 塩分 1.0g

「イカのフレッシュトマト煮」

～トマトを使って彩りよく～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(厚陽校区担当)

材料(4人分)

ヤリイカ	360g
トマト	600g
「赤とうがらし」	1本
A 「にんにく」	1本かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々
青しそ	8枚

作り方

- ① トマトは湯むきをし、粗く切る。鍋に入れ、中火で半分の量になるまで煮つめる。
- ② イカは胴から足を引っ張ってわたを抜き、水気をふいて皮をむき、一口大の筒切りにする。足は先端を切り落として食べやすい大きさに切り、水気をふく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火で炒める。香りがたったら強火にして②のイカ、①のトマトの順に加えてさっと手早く炒め、塩、こしょうで調味する。
- ④ ③を皿に盛り、青しそを添える。



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