

年末年始の休み

	12月							1月					
	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)	1 (祝)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (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・市民館・公民館・文化会館・厚狭図書館・小野田勤労青少年ホーム					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			
きららガラス未来館	休				休	休	休	休	休	休			
中央図書館	休				休	休	休	休	休	休	休		
歴史民俗資料館			休	休	休	休	休	休	休	休			
きらら交流館	休										休		
卸売市場						休	休	休	休	休	休		
し尿くみとり（小野田地区）【※1】	○	○	○	○	臨時	×	×	×	×	×	○	×	×
し尿くみとり（山陽地区）	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
燃やせるごみの収集（小野田地区）	通常収集				×	×	全域※2	×	×	×	通常	×	×
燃やせるごみの収集（山陽地区）	通常収集					×	全域※3	×	×	×	全域※3	通常	×
環境衛生センターへのごみの持ち込み	○	○	○	○	×	×	午前中	×	×	×	○	×	×
清掃工場へのごみの持ち込み	○	○	○	○	×	×	午前中	閉鎖					
資源ごみの受け入れ【※4】	-	-	-	-	-	×	-	-	-	-	-	-	○

■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）

■ごみの問い合わせ ■ 環境衛生センター（☎ 83-3651） 清掃工場（☎ 76-0580）

【※1】 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場合は12月20日(木)までに、小野田公衛社へご連絡ください。

【※2】 週2回収集のモデル地区でも収集を行います。

【※3】 山陽地区の全地域での収集を行います。

【※4】 資源ごみの受け入れは環境衛生センターで毎週日曜日の8:30～12:00に行っています。持ち込むことができる品目は、空かん、空びん、ペットボトル、新聞、雑誌、飲料用の紙パック、白色トレイ、発泡スチロールです。

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 206kcal / たんぱく質 15.7g / 脂質 8.5g / 塩分 0.9g

「たらのじゃがいも包み焼き」

～カリカリ衣でサクッとおいしく～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(高泊校区担当)

材料（4人分）

たら	300g(2切れ)
塩	少々
こしょう	少々
じゃがいも	300g(3個)
バター	大さじ1.½
レタス	4枚
小ねぎ	少々
「マヨネーズ	大さじ2
A塩	少々
Lこしょう	少々
レモン	適量
プチトマト	8個

作り方

- ①たらは皮と骨を取り除いて、1人1枚になるように薄くそぎ切りにし、塩、こしょう、各少々をふる。
- ②じゃがいもは皮をむいてスライサーか包丁でごく細いせん切りにし、しっかり水気を絞ってボウルに入れ、塩、こしょうを軽くふって混ぜる。
- ③ラップに②の½量を直径10cmの円形に広げ、中央にたらの½切れを置き、上から②の½量をかぶせてラップで包み、両手で押さえて薄く形作る。残りも同様に行い、5分おく。
- ④フライパンにバター大さじ1.½を溶かして③を並べて弱火で両面がカリッとするまで焼く。
- ⑤器にレタスをちぎって盛り、④をのせる。小ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わせてソースをつくる。ソースをかけ、レモンのくし型切りとプチトマトを添える。

ヤングテレホンさんようおのだ
☎ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ 84-2000

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時30分～17時(土・日・祝日は留守番電話で対応します)

●表紙の説明 11月18日、広大な農地が広がる南高泊干拓地で「わいわい高泊 農業暮らし体験交流会」が行われました。市内外から集まった52人の参加者は、本市特産のネギを収穫したり、地元で育ったもち米でもちつきをしたりと、楽しみながら農業への理解を深めました。