

全国一斉「あそびの日」

わたしのまちの素足の広場， とりもどそう「素足の時間」

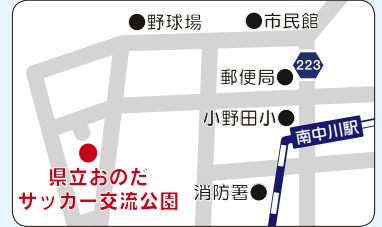
日本レクリエーション協会では、子どもたちにいろいろな遊びを体験してもらう「あそびの日」キャンペーンを全国で展開しています。

本市では、「とりもどそう「素足の時間」」をテーマに「県立おのだサッカー交流公園」の芝生を素足で感じながら「あそび」を体験するイベントを企画しました。

春のひとときを思いっきり素足であそんでみませんか。

- とき **5月6日(休)** 9:30～11:30 (小雨決行)
- ところ **県立おのだサッカー交流公園**
芝グラウンド (地図参照)
- 内容 素足で活動できる遊び
(親子対象の“元気アップ体操” / ゴムとび / 紙飛行機 / ブーメラン / ソーラーバルーン ほか)
- 申込方法 当日の9:00～10:00に管理棟横で受け付けます。(先着300人)

※写真は昨年10月の「ちびっ子集まれ 芝生広場に！」のようす。市内の幼稚園児(年長)が素足になって、芝生の上でゲームや踊りを楽しみました。



【問い合わせ先】 県立おのだサッカー交流公園 (☎ 81-3100)

山陽小野田市文化会館 15周年記念

NHK-FM「ベスト オブ クラシック」 の公開録音を観覧しませんか

文化会館15周年を記念して、FM放送のクラシック番組「ベスト オブ クラシック」の公開録音を行います。入場をご希望の方は右の要領で申し込んでください。

●とき **5月31日(土)** 開演 18:00～
(開場 17:30 終演予定 20:00)

●ところ **文化会館**

●出演 **田村響** (ピアノ)

●演奏曲目 J.S.バッハ:イタリヤ協奏曲 BWV971/ベートーベン:ピアノソナタ第17番三短調 作品31-2「テンペスト」/ブラームス:ピアノソナタ第3番ヘ短調 作品5 ほか



●応募方法 往復はがきに代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記して申し込んでください。(返信はがきにも郵便番号、住所、氏名をお書きください。)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。

※未就学児のご入場はお断りします。

●締め切り 5月14日(水) (必着)

●問い合わせ・申込先

教育委員会「NHKベスト オブ クラシック」係
(☎ 82-1204 受付時間:平日 8:30～17:15)

▶田村響 プロフィール

愛知県出身。3歳からピアノを始め、現在オーストリアのザルツブルク・モーツァルテウム音楽大学在学中。2007年10月、ロン・ティボー国際コンクールピアノ部門で優勝。

ご応募いただいた際の情報は、抽選結果のご連絡に使用させていただくほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただく場合があります。

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】 エネルギー 156kcal / たんぱく質 8.0g / 脂質 9.1g / 塩分 2.0g

「三色キャベツ巻き」

～山陽小野田産のグリーンアスパラを使って～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(有帆校区担当)

材料 (4人分)

| | |
|----------------|--------------------|
| ① 新キャベツ | 6枚 |
| ① L 砂糖・酢・しょうゆ | 各小さじ1 |
| 人参 | 50g |
| セロリ | 80g |
| ② 塩・こしょう | 少々 |
| ハム | 60g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| ③ グリーンアスパラ | 6本 |
| L 塩 | 少々 |
| ④ 卵 | 2個 |
| L 片栗粉・塩 | 少々 |
| 酢・しょうゆ | 各小さじ1 |
| A ④ L ④ ごま油・砂糖 | 各小さじ $\frac{1}{2}$ |
| ④ サニーレタス | 8枚 |

作り方

- ① キャベツはゆでて芯をそぎ切りし、砂糖・酢・しょうゆで下味をつける。
- ② 人参、セロリはせん切りにして、塩を振ってしんなりさせる。ハムもせん切りにして人参、セロリ、ごま油とこしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ グリーンアスパラは塩を加えた熱湯でかためにゆでる。
- ④ 卵は水溶き片栗粉と塩を加え、薄焼き卵を3枚焼く。
- ⑤ キャベツ2枚を葉先が交互に重なるように広げ、薄焼き卵1枚をのせて②の $\frac{1}{2}$ 量をその上に広げる。グリーンアスパラ2本を互い違いにして置き、巻いてラップで包む。
- ⑥ 同様にあと2本作り、10分おいたらラップをはずして3cmの厚さの輪切りにし、サニーレタスを添えてドレッシング(A)をかける。



ヤングテレホンさんようおのだ

☎ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ 84-2000

●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)

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)