



夏のイベントに行こう!

アドベンチャーワールド

7.19 (土)

- 時間 9:00 ~ 12:00 (雨天中止)
- 場所 江汐公園 (管理棟・どんぐりの森)
- 内容 ○カブトムシの採集と飼育講習
○夏休み工作教室 (竹製水鉄砲, 竹笛, どんぐりにお絵描き)
- 問い合わせ先 施設管理公社 (☎ 84-5156)

やけの美タフェスタ 2008

7.20 (日)

- 時間 9:30 ~ 15:30 (小雨決行)
- 場所 きららビーチ焼野 (JR 長門本山駅から徒歩 10 分)
- 内容 ○ビーチバレーボール大会 (9:30 ~ 15:00) 定員 40 チーム・参加料 1 チーム 2,000 円 ※市バレーボール協会 (☎ 83-7554 西岡) まで事前申込み。(先着順)
○宝さがし (11:30 ~ 12:30) 定員 300 人・参加料 1 人 200 円 ※当日 10:30 から受付
○長靴とばし (13:00 ~ 14:30) 参加料 1 人 200 円 ※当日 12:30 から受付
○各種バザー (10:00 ~ 15:30)
- 問い合わせ先 やけの美タフェスタ実行委員会 (本山公民館内 ☎ 88-2001)

2008 厚狭花火大会

7.25 (金)

- 時間 20:00 ~ 21:00 (雨天の場合 28 日(月))
- 場所 厚狭川河畔 (JR 厚狭駅から徒歩 10 分) ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
- その他のイベント
○子供相撲 9:00 ~ (厚狭天満宮境内)
○福引大会 16:00 ~ (厚狭天満宮境内)
○子供みこし 16:00 ~ (厚狭商店街)
○浴衣着付けお楽しみ会 16:00 ~ (山陽商工会議所)
○各種バザー 17:00 ~ (厚狭商店街)
- 問い合わせ先 山陽商工会議所 (☎ 73-2525)

ちょうちん七夕フェスティバル

7.26 (土)

- 時間 18:00 ~ 21:00 (雨天中止)
- 場所 小野田駅前ロータリー周辺
- 内容 ○ちょうちん火入れ 19:30 ~
○高千帆マーチングバンド
○バンド演奏 ○ちんどん屋 ○各種バザー
- 問い合わせ先 小野田駅前商店街振興組合 (☎ 83-1403 町田)

第 2 回おのだ七夕花火

8.7 (木)

- 時間 18:00 ~ (雨天の場合 21 日(木))
- 場所 県立おのだサッカー交流公園 多目的スポーツ広場 (JR 南小野田駅から徒歩 10 分) ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 内容
○七夕イベント (七夕飾りコンテスト, ステージイベント等)
○各種バザー
○花火ショー (20:00 ~)
第 1 部: 打ち上げ花火ショー
第 2 部: レーザー花火ショー
- 問い合わせ先 小野田商工会議所 (☎ 84-4111)

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】 エネルギー 121kcal / たんぱく質 6.3g / 脂質 8.7g / 塩分 0.4g

「あじのサラダ」

～青魚と夏野菜をさっぱりドレッシングで～



※写真は 4 人分です

■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (須恵校区担当)

材料 (4 人分)

刺身用あじ(中)	2匹
塩	少々
酢	大さじ2
A 酒・みりん	各大さじ1
だし用こんぶ	10cm
くるみ	大さじ2
長いも	70g
きゅうり	100g
青じそ	4枚
ミニトマト	8個
きざみのり	適量
B バルサミコ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ½

作り方

- ①あじは 3 枚におろして塩をふって 10 分おき, 水洗いをして水気をふき取る。
- ②A の中にだし用こんぶを敷き, あじを 30 分漬ける。あじの皮をはぎ, 食べやすい大きさに切る。
- ③くるみは軽く炒って, 粗くくだく。
- ④長いも, きゅうりは千切り, 青じそは細く千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤長いも, きゅうり, ミニトマトを皿に盛り, あじをのせる。
- ⑥青じそ, きざみのり, くるみを散らし, 食べる前に B のドレッシングをかける。



ヤングテレホンさんようおのだ

☎ 84-2000 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)

●表紙の説明 夏の日差しを遮り, 暑い夏を快適に過ごそうと, 高千帆小学校に設置された「緑のカーテン」。教育後援会および育友会からのご支援, ご協力もいただき, 5月初旬に児童が植えたゴーヤとヘチマの苗は, 梅雨の雨を受けながらぐんぐんと背を伸ばしています。雨の季節の後に待っているキラキラの太陽から, 子どもたちを優しく守ってくれることでしょう。