

平成 20 年度 **山口県豊魚祭**
 ～森・川・海 自然の恵み いつまでも～

第 13 回 **殖生漁港まつり**



▶ 主な内容

水産業ゾーン

- ・水産加工品・鮮魚・活魚の販売
- ・カニ汁・貝汁の無料試食（先着各 300 名）
- ・クルージング体験（無料・先着 100 名）
- ・マグロの解体実演・即売
- ・アナゴのつかみ取り・アサリのすくい取り（有料）

林業ゾーン

- ・加工品の販売
- ・ポンプら飯(竹筒)づくり体験

農業ゾーン

- ・農産物の加工品・地酒・ワインの販売
- ・花苗・野菜苗の無料配布（先着 500 名）

●詳しくは市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 農林水産課 (☎ 82-1153)

第 3 回

山陽小野田市民まつり

【前夜祭】「第 11 回 お祝い夢花火」18:00～

10月25日(土) 殖生漁港

【本 祭】9:45～

10月26日(日) 江汐公園

参加者・ボランティアスタッフ募集

▶ 前夜祭・本祭

ボランティアスタッフ

【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。）

▶ 本祭

郷土芸能披露会

【対象】市内で演奏や演舞などの活動をしている団体

青空レストラン

【対象】市内在住の人、市内で事業所を営んでいる人

三輪車レース

【対象】小学生以下

●詳しくは市ホームページまたは各公民館に置いてある「募集要項」をご覧ください。

●問い合わせ・申込先 商工労働課 (☎ 82-1151)



今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 178kcal / たんぱく質 8.3g / 脂質 11.5g / 塩分 0.7g

「納豆入り手作り焼きギョウザ」

～子供も大人も食べやすい一品です～



■保健センター監修
 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会
 (赤崎校区担当)

材料 (4人分)

キャベツ・小ネギ・豚ひき肉	各100g
塩	少々
しめじ	25g
納豆	45g
「しょうが汁	小さじ1
A 濃口しょうゆ・ごま油	各小さじ½
ギョウザの皮	20枚
「酢	大さじ3
B 濃口しょうゆ・みりん・マヨネーズ	各大さじ1
「からし	少々
サラダ油	大さじ1
パセリ	少々
レモン	¼個
プチトマト	4個

作り方

- ①キャベツは粗いみじん切りにし、塩をふっておく。小ネギは小口切りにする。しめじ、納豆は粗いみじん切りにする。
- ②ボールに豚ひき肉と A の調味料を入れ、混ぜ合わせる。①のキャベツ、小ネギ、しめじ、納豆を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ギョウザの皮 20 枚に②を均等に包む。
- ④B を混ぜ合わせて、つけだれをつくる。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油をひき、ギョウザを並べて中火で少しこげ目がつく程度に焼き、その中に水 30～40cc を入れて、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥器にギョウザを盛り、パセリ、くし型に切ったレモン、半分に切ったプチトマトを飾り、つけだれを添える。



ヤングテレホンさんようおのだ

youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ **84-2000**

●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 8月23日・24日に行われた図書館まつり。いつもとひと味違う図書館を体験しようと、夏休み中の親子をはじめ、多くの人が足を運びました。表紙の写真はふだんは入れない書庫を一般開放した中央図書館「書庫探検隊」のようす。目の前に広がる10万冊の蔵書に、参加者は次々と手を伸ばしていました。～もうすぐ読書の秋～お気に入りの一冊を探しに、図書館に足を運んでみませんか。