



# 厚狭秋まつり

とき | 11月9日(日)

ところ | JR厚狭駅前特設ステージ



◆◆内容◆◆			
11:00	ロケットダンス	14:10	厚狭高吹奏楽
11:05	オープニングセレモニー	14:40	全国民謡踊り
11:20	寝太郎太鼓	15:00	キャラクターショー 「ポケモンと遊ぼう！」
11:40	よさこい、遊戯	15:30	ソルジェンティライブ
12:00	キャラクターショー 「ポケモンと遊ぼう！」	16:00	マジックショー
12:30	リハビリ体操	16:20	銭太鼓、安来節
12:50	よさこい	16:40	バンド演奏
13:10	古式行事紹介	17:00	歌謡ショー
13:20	フォークダンス	17:30	大福引大会
13:40	厚狭中プラスバンド	18:00	フィナーレ
14:00	ロケットダンス		

問い合わせ先 山陽商工会議所 (☎ 73-2525)

## ヒューマンフェスタ さんようおのだ

入場  
無料

～人権を考える集い～

とき | 12月6日(土) 13:30～15:40

ところ | 市民館

講師 | 有国智光

演題 | あなたと出会えてよかった  
～わが子遊雲に教えられたもの～



### ◎講師プロフィール

1957年山口県生まれ。1985年に東京大学人文学部修士課程（インド哲学）を修了し、卒業後は塾講師、予備校講師などを経て、現在長久寺（周南市鹿野）住職を務める。2005年に15歳の長男、遊雲を小児がんで亡くす。以後、「死」そして「生」を見つめ直す講演会を各地で展開中。

同時開催

人権教育啓発作品表彰式

人権教育啓発ポスター展示

問い合わせ先 社会教育課 (☎ 82-1204)

## 今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 249kcal / たんぱく質 21.6g / 脂質 7g / 塩分 2.1g

### 「大根と鳥手羽元のピリ辛煮」

～体の温まる一品です。ご飯と一緒にどうぞ～



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

### 材料（4人分）

干しいたけ	6枚
大根	500g(½本)
にんじん	60g
サラダ油	大さじ1
鶏手羽元	8本(350g)
干しいたけの戻し汁	1½カップ
しょうがの薄切り	20g
A 豆板醤	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ½
薄口しょうゆ	大さじ3
ごま油	大さじ½
かいわれ大根	5g

### 作り方

- 干しいたけを水に戻して軸をとり、水気を切る。戻し汁は計量しておく。
- 大根は厚さ3cmの輪切りにし、皮をむいて半分に切る。にんじんは厚さ5mmの花形に切る。
- フライパンにサラダ油を加えて熱しておき、鶏手羽元を並べて入れ、全体に焼き色をつける。さらに大根、しいたけ、にんじんを加えて炒める。
- ③にAを加えて混ぜる。ふたをして弱火で15分煮る。
- 薄口しょうゆを加えて混ぜ、再びふたをして15分煮る。
- ごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、かいわれ大根を散らす。

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 10月21日、出合保育園の園児50人が毎年恒例の芋掘り遠足に出かけました。近くの畑に苗を植えたのは6月のこと。これまで園児にかわって畑の手入れをされてきた地域のボランティアの方といっしょに、長く伸びたつるの根元を掘っていくと、手のひらよりも大きなサツマイモが次々と顔をのぞかせました。穫れたサツマイモは、ふかし芋にしておいしくいただいたそうです。