

第28回

山陽小野田市 高校サッカーフェスティバル



とき



3月20日(祝)～23日(月)

ところ



県立おのだサッカー交流公園
ほか

西日本の2府12県から49校(県内15校)、約1,500人の選手が参加しての大会です。ぜひ、応援にお越しください。

※詳細については、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

市体育協会
(体育振興課内)

☎ 84-2430

第17回

椿まつり in Ejio ～早春のふれあいを求めて～



とき

3月22日(日) 10:00～15:00

ところ

江汐公園 (管理棟・グリーン広場)

■イベント内容

◇管理棟

- 椿の展示
- 生け花の展示
- 薄茶席
- 各種バザー など

◇グリーン広場

- 早春のふれあい
オン・ステージ
- フリーマーケット
- もちまき など



▶問い合わせ先 都市計画課 ☎ 82-1162



今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 140kcal / たんぱく質 9.4g / 脂質 7.3g / 塩分 1.1g

「長芋とえびのわさびソース和え」

～彩りよく春らしい一品です～



材料 (4人分)

長芋	250g
グリーンアスパラ	50g
えび	150g
レモン汁	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4
ねりわさび	小さじ1
A 塩	小さじ½
こしょう	少々
練乳	小さじ1½
レモンの皮	少々

作り方

- ①長芋は皮をむいて1cmの半月切りにし、電子レンジで3分加熱する。
- ②グリーンアスパラを色よく茹でて、斜めに切る。
- ③えびは殻と背わたをとり、背側に切れ目を入れて熱湯で茹でる。
- ④Aを混ぜ合わせ、①、②、③を加えて、からめる。仕上げにレモンの皮を飾る。

■保健センター監修

■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(厚陽校区担当)



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)