



- とき **4月26日(日)**
10:00～15:00 (雨天中止)
- ところ **江汐公園**
- 内容 ステージイベント、餅まき、
バザー (グリーン広場・管理棟周辺) /
宝さがし (どんぐり山) / バッテリーカー (第一駐車場)
- 問い合わせ先
江汐公園振興会 (商工労働課内 ☎ 82-1151)
- まつり当日の問い合わせ先
江汐公園管理棟 (☎ 83-5378)

4月になると、園内の約6万本のつつじが見頃を迎えます。



- とき **4月29日(祝)**
11:00～15:30
- ところ **厚狭駅前商店街**
- 内容
寝太郎踊りと山車パレード
(11:30 鴨橋スタート)
寝太郎太鼓 / よさこい踊り
福引き大会 / エイサー踊り
餅まき / 各種バザー



※雨天の場合は、パレードとよさこい踊りを中止し、その他の行事は一部を除き、厚狭図書館で実施します。



- 問い合わせ先 **山陽商工会議所 (☎ 73-2525)**

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】 エネルギー 85kcal / たんぱく質 6.0g / 脂質 5.5g / 塩分 0.7g

「チーズロールキャベツ」 ～新キャベツを使って～



材料 (4人分)

キャベツの葉	8枚
プロセスチーズ	80g
生わかめ(または塩蔵)	80g
かんぴょう	10g
生しいたけ	8枚
にんじん	40g
「だし汁	1.5カップ
A 薄口しょうゆ	大さじ2.5
L 酒	大さじ2

作り方

- ①キャベツは巻きやすいように、芯をそいで茹でる。
- ②キャベツの葉1枚を広げ、チーズ1/8、わかめ1/8量を芯にして巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ③しいたけは石づきを取り、切れ目を入れる。にんじんは花形に切る。
- ④鍋に②と③を入れてAを加え、落としふたをして火にかけて、中火で7～8分煮る。
- ⑤1人2ロールとなるよう盛りつける。

■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(有帆校区担当)



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)