

華麗なるクラシックバレエ・ハイライト

5月11日(月)
発売開始

～レニングラード国立バレエのソリストとサンクト・ペテルブルグのダンサーたち～

と き

8月3日(月)

【開場】18:30 【開演】19:00

ところ

文化会館

料 金

— 一般：3,000 円

高校生以下：1,500 円

※全席指定で、当日券は 500 円増しです。

宝くじの助成により、特別料金となっています。

未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。

プレイガイド

<市 内>

社会教育課、文化会館、市民館、各公民館、市民活動推進課、総合事務所、中央図書館、厚狭図書館、きらら交流館、おのだサンパーク、イトオ楽器店、良文堂、山田たばこ店、喫茶エリーゼ、佐々木書店、平中スポーツ店、村谷茶店、みどりや

<宇部市>

宇部井筒屋、フジグラン宇部、船木ふれあいセンター



クラシック・バレエの代名詞「白鳥の湖」、チャイコフスキー 3 大バレエとして有名な「眠りの森の美女」などの名作バレエのハイライトを 2 部構成で上演します。

「世界最高峰」と賞賛されるバレリーナたちによる、名作バレエの数々をお楽しみください。

◆◆問い合わせ先 社会教育課 (☎ 82-1204)

宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。宝くじは
広く社会に役立て
られています。

今月のおすすめ料理

【1 人分栄養価】エネルギー 284kcal / たんぱく質 19.2g / 脂質 15.4g / 塩分 0.6g

「焼き長いものシャキシャキサラダ」

～焼きサーモンと長いもの食感を楽しんで～



材料 (4 人分)

サーモンブロック(刺身用)	300g
塩	少々
こしょう	少々
長いも	400g
レタス	200g
サラダ油	大さじ2
「しょうゆ	大さじ4
A ごま油	大さじ2
L 練りわさび	少々

作り方

- ①サーモンの両面に塩、こしょうをすり込む。
- ②長いもは、皮をむき、1 cm 角の拍子切りにする。
レタスは洗って手でちぎりに盛る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して長いものを焼いて
塩、こしょうをふり、②のレタスの上にのせる。
- ④①の両面を焼いて取り出す。
- ⑤④のサーモンが冷めたら 1 cm 幅に切り、③の
上にのせ、合わせた A をかける。

■保健センター監修

■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(小野田校区担当)

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)