

出かけよう！

夏のイベント



やけの美タフェスタ 2009

7.19 (日)

- 時間 9:30 ~ 15:30 (小雨決行)
- 場所 きららビーチ焼野 (JR長門本山駅から徒歩10分)
- 内容
 - ビーチバレーボール大会 (受付9:00 ~) 定員40チーム・参加料1チーム2,000円 ※市バレーボール協会 (☎83-7554 西岡) に事前申込みが必要です。(先着順)
 - 宝さがし (11:30 ~ 12:30) 定員300人・参加料1人200円 ※当日10:30から受付します。
 - 長靴とばし (13:00 ~ 14:30) 参加料1人200円 ※当日12:30から受付します。
 - 各種バザー (10:00 ~ 15:30)
- 問い合わせ先 やけの美タフェスタ実行委員会 (本山公民館内 ☎88-2001)

アドベンチャーワールド

7.25 (土)

- 時間 9:00 ~ 12:00 (雨天中止)
- 場所 江汐公園 (管理棟・どんぐりの森)
- 内容
 - カブトムシの採集と飼育講習
 - 夏休み工作教室 (竹細工)
- 問い合わせ先 都市計画課 (☎82-1163)

ちょうちん七夕フェスティバル

7.25 (土)

- 時間 18:00 ~ 21:00 (雨天中止)
- 場所 小野田駅前ロータリー周辺
- 内容
 - ちょうちん火入れ 19:30 ~
 - 高千帆マーチングバンド
 - バンド演奏 ○ちんどん屋 ○各種バザー
- 問い合わせ先 小野田駅前商店街振興組合 (☎83-1403 町田)

2009 厚狭花火大会

7.25 (土)

- 時間 20:00 ~ 21:00 (雨天の場合28日(火))
- 場所 厚狭川河畔 (JR厚狭駅から徒歩10分) ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
- その他のイベント
 - 子供相撲 9:00 ~ (厚狭天満宮境内)
 - 子供みこし 16:00 ~ (厚狭商店街)
 - 浴衣着付けお楽しみ会 16:00 ~ (山陽商工会議所)
 - 各種バザー 16:00 ~ (厚狭商店街)
 - 福引大会 17:00 ~ (厚狭天満宮境内)
- 問い合わせ先 山陽商工会議所 (☎73-2525)

第3回おのだ七夕花火

8.7 (金)

- 時間 17:30 ~ 21:00 (雨天の場合19日(水))
- 場所 市サッカー場, 小野田運動広場 (JR南中川駅から徒歩10分) ※昨年までと場所が変わりましたのでご注意ください。 ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 内容
 - 七夕飾りコンテスト ○各種バザー ○屋外ステージ
 - 特殊レーザーと花火のコラボレーションショー
- 問い合わせ先 小野田商工会議所 (☎84-4111)

今月のおすすめ料理

[1人分栄養価] エネルギー 264kcal / たんぱく質 7.0g / 脂質 10.7g / 塩分 0.5g

「おくらのミルク衣かき揚げ」

～夏野菜の素揚げと一緒に～



材料 (4人分)

おくら	8本
玉ねぎ	120g(小1個)
桜えび	20g
ㄱ スキムミルク	大さじ2
A てんぷら粉	1カップ
ㄴ 牛乳	100ml
揚げ油	適量
かぼちゃ	80g
抹茶塩	適量

作り方

- ①おくらは塩をひとつまみ入れて色よく茹でる。氷水で冷やし、斜め3等分に切る。
- ②玉ねぎは半分に切って端から5mm幅に切る。
- ③Aを混ぜて衣を作り、おくら、玉ねぎ、桜えびを加え、さつくりと混ぜる。
- ④揚げ油を170度に熱し、③を一口分ずつ入れ、カラリとなるまで揚げる。
- ⑤かぼちゃを1人2切れになるようスライスし、素揚げする。
- ⑥かき揚げとかぼちゃを器に盛り、抹茶塩を添える。

■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (須恵校区担当)

ヤングテレホンさんようおのだ
☎ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ 84-2000 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)
●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)

●表紙の説明 6月17日、出合小学校で4年生と6年生が体験した「さつまいもの苗植え」。地域交流の推進と活性化を目的に活動している「交流したい農」の一環として平成19年から毎年行われています。今年もおいしいお芋ができるかな。