

# はだしの時間

## (水遊び)



5月に続いて「はだしの時間(水遊び)」を開催します。暑い夏のひとときを親子ではだしになって、思いっきり遊んでみませんか。当日は着替えをご用意ください。

**対象** | 幼児～小学3年生とその保護者

**と き** | 8月23日(日) 9:30～11:30  
(小雨決行)

**と ころ** | 県立おのだサッカー交流公園  
芝グラウンド

**内 容** | 水鉄砲、スプリングシャワー、シートすべり、フラフープ など

**申込方法** | 当日受け付けます。9:00に管理棟横にお集まりください。

◀写真は今年5月の「はだしの時間」のようす。親子が素足になって、芝生の感触を楽しみました。

■問い合わせ先 県立おのだサッカー交流公園 (☎ 81-3100)

### 山陽小野田市合併5周年記念

## 「ふるさと自慢うた自慢」の公開録音を観覧しませんか

NHK 山口放送局  
テレビ放送開始  
50周年記念

**と き** | 10月9日(金) 開演 17:40～  
(開場 17:00 終演予定 20:00)

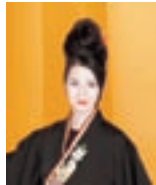
**と ころ** | 文化会館(JR厚狭駅新幹線口前)

ゲスト / 坂本冬美, ジェロ

**出 演** | 地元出演者6名ほか

司会 / 近田雄一 (NHKアナウンサー)

ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡に使用させていただくほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。



●**応募方法** 往復はがきに代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記して申し込んでください。(返信はがきにも郵便番号、住所、氏名をお書きください。)応募多数の場合は抽選のうえ入場整理券(1枚につき2名様まで入場可能)をお送りします。

※1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。

●**申込先** 〒756-8601 山陽小野田市役所  
教育委員会社会教育課内「ふるさと自慢うた自慢」係

●**締め切り** 9月10日(木) (必着)

●**問い合わせ先** (詳しくはホームページでもご覧いただけます。)

・教育委員会社会教育課内「ふるさと自慢うた自慢」係  
(☎ 82-1204 受付時間: 平日 8:30～17:15)

・NHK山口放送局「ふるさと自慢うた自慢」係  
(☎ 083-921-3733 受付時間: 平日 9:00～18:00)

▶ 12月26日(土), 平成22年1月9日(土) 21:05～21:55 (ラジオ第1放送・全国/国際放送) 放送予定です。

## 今月のおすすめ料理

[1人分栄養価] エネルギー 119kcal / たんぱく質 20.6g / 脂質 16.9g / 塩分 1.1g

### 「とりのささみとナスのピリ辛浸し」

～子どもにも食べやすい一品です～



■保健センター監修  
■山陽小野田市食生活改善推進協議会  
(高千帆校区担当)

#### 材料 (4人分)

ささみ	8本(300g)
ナス	4本(300g)
ピーマン	1個(50g)
赤唐辛子	1本
油	大さじ4
塩	少々
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
「しょうゆ	大さじ1
└酒	大さじ1
「だし汁	カップ2
└しょうゆ・みりん	各大さじ2
B 砂糖	大さじ1
└塩	少々

#### 作り方

- ① ささみはすじをとり、一口大に切り、Aに10分くらい漬け込む。
- ② 鍋にBと赤唐辛子を切って入れ、煮立ったら火を止める。
- ③ ピーマンはヘタと種をとり、細く切る。
- ④ ナスはヘタをとり、縦半分に切る。皮に細かい切れ目を入れ、塩を薄くまぶして5分おく。ペーパーで水分を取り、フライパンで油焼きにする。ナスを取り出して、ペーパーで油をとったらBに漬け込む。
- ⑤ ささみは小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶして、カラリと油焼きにする。
- ⑥ ピーマンは余熱で炒め、すぐ取り出す。Bに漬け込んだナスとささみは10分くらいして盛りつける。



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)