

第5回 市民文化祭 作品募集

第5回山陽小野田市民文化祭の開催にあたり、作品を募集しています。18歳以上の市内在住、在職、在学の人、または市内の文化団体に所属する人ならどなたでも出品できます。みなさんの出品をお待ちしています。

▷問い合わせ先 市文化協会（社会教育課内 ☎82-1204）

募集作品 **短歌**

◇詠草 自由題未発表1首
 ◇参加料 500円（定額小為替使用、大会出席者は当日納入可）
 ◇応募方法 任意の用紙に住所、氏名、電話番号を記入し、返信用封筒と定額小為替を同封のうえ、郵送または持参
 ◇応募期限 9月15日(火)（消印有効）
 ◇提出先 〒756-0841
 山陽小野田市赤崎四丁目11-12
 岡本忠雄方 短歌大会事務局

募集作品 **絵画・書・写真・工芸・
陶芸・彫刻・手工芸**

◇出品料 無料
 ◇応募方法 社会教育課、各公民館、総合事務所地域行政課に備え付けの出品申込書に記入し提出
 ◇応募期限 9月25日(金)（必着）

募集作品 **俳句**

◇季題 当季雑詠（近作未発表作品3句1組）
 ◇投句料 1,000円（大会当日納入）
 ◇応募方法 社会教育課、各公民館に備え付けの投句用紙に住所、氏名、電話番号を記入し、郵送または持参
 ◇応募期限 10月10日(土)（消印有効）
 ◇提出先 〒757-0002
 山陽小野田市大字郡5294番地
 平原廉清方 俳句大会実行委員会

募集作品 **川柳**

◇課題 『公平』・『菊』・『明るい』・『謎』・『笑う』（各題とも新作3句）
 ◇参加料 無料
 ◇応募方法 任意の用紙に住所、氏名、電話番号を記入し、郵送または持参
 ◇応募期限 10月3日(土)（必着）
 ◇提出先 〒756-0092
 山陽小野田市新生二丁目10-20
 河東かおる方
 小野田世面多留川柳会



今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 234kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 11.0g / 塩分 2.8g

「アジの豆腐ハンバーグ」 ～魚と豆腐でヘルシーに～



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

材料（4人分）

アジ	中4尾(240g)
木綿豆腐	1/2丁(200g)
白ねぎ	1/2本(80g)
しょうが汁	大さじ1~2
「あわせみそ・片栗粉	各大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
「スキムミルク	大さじ2
「塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ2
「かほすの絞汁(またはレモン汁)	大さじ2
B しょうゆ	大さじ2
「みりん・酒	各大さじ1
「水菜	1/2束(60g)
C にんじん	1/6本(20g)
「みょうが	1個(10g)

作り方

- ①豆腐はふきんで包み重石をして水気を切る。
- ②アジは3枚におろし、皮をとり、身を細かく刻んで包丁でたたく。
- ③ボールに①、②と白ねぎのみじん切りとAを入れて粘りが出るまで混ぜ、1人2個となるように8等分して形をととのえる。
- ④フライパンにサラダ油をしき、③を置いて、中に火が通るまで焼く。
- ⑤Cの水菜はざく切り、にんじんは細い千切りにする。みょうがは縦半分になり、斜め薄切りにして水にさらしておく。
- ⑥Bをあわせてポン酢しょうゆをつくる。
- ⑦皿に⑤の野菜とハンバーグを盛り、ポン酢しょうゆを添える。

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)