



# 年末年始の休み

	12月							1月					
	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (祝)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)
市役所・総合事務所・支所・出張所・市民病院・水道局		休	休		休	休	休	休	休	休			
市民館・公民館・小野田勤労青少年ホーム					休	休	休	休	休	休			
文化会館					休	休	休	休	休	休		休	
山陽勤労青少年ホーム・青年の家					休	休	休	休	休	休		休	休
中央図書館・きららガラス未来館				休	休	休	休	休	休	休	休	休	
厚狭図書館				休	休	休	休	休	休	休	休		
市民体育館				休	休	休	休	休	休	休			
歴史民俗資料館			休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
きらら交流館				休							休		
地方卸売市場						休	休	休	休	休	休		
し尿のくみとり（小野田地区）※1	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
し尿のくみとり（山陽地区）※1	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○
燃やせるごみの収集（小野田地区）	通常	×	×	×	通常	×	全域※2	×	×	×	×	通常	×
燃やせるごみの収集（山陽地区）	通常	×		通常			全域※3	×	×	×	全域※3	通常	
環境衛生センターへのごみの持ち込み	○	×	×	○	午前中	×	×	×	×	×	○	○	○
資源ごみの受け入れ（資源ごみ回収場所）※4	-	-	○	-	-	-	-	-	-	×	-	-	-
資源ごみの受け入れ（山陽清掃工場）※4	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

【※1】 臨時でし尿のくみとりを希望される場合は、小野田地区は12月17日(木)までに小野田公衛社へ、山陽地区は12月30日(木)までに山陽清掃社へご連絡ください。

【※2】 小野田地区の全域で臨時に収集を行います。

【※3】 山陽地区の全域で収集を行います。

【※4】 資源ごみの受け入れは、資源ごみ回収場所では毎週日曜日の8:30～17:00、山陽清掃工場では第2・第4日曜日の8:30～12:00に行っています。

## <し尿の問い合わせ先>

小野田地区：小野田公衛社 (☎ 84-1785)  
山陽地区：山陽清掃社 (☎ 72-0202)

## <ごみの問い合わせ先>

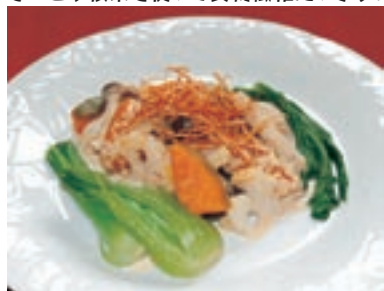
環境衛生センター  
(☎ 83-3651)



## 今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 322kcal / たんぱく質 14.0g / 脂質 17.0g / 塩分 0.9g

### 「若鶏ささみの温サラダ」

～きのこや根菜を使って食物繊維たっぷり！～



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

### 材料（4人分）

生しいたけ	4個(50g)
ぶなしめじ	1パック(100g)
エリンギ	2本(100g)
かぼちゃ	300g
れんこん	100g
チンゲンサイ	2株(200g)
鶏ささみ	120g
ごぼう	1/2本(100g)
揚げ油	適量
すりごま	大さじ4
A めんつゆ	大さじ4
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

### 作り方

- しいたけは石づきをとり4等分に切り、しめじは石づきをとり小房にわける。エリンギは縦に8等分に切る。かぼちゃは種とわたをとり、乱切りにする。ごぼうは皮をむいて千切りにし、水にさらす。れんこんは皮をむき、乱切りにし、水にさらす。チンゲンサイは半分に切る。
- ささみはゆでて、粗熱がとれたら手で裂いておく。かぼちゃ、れんこん、きのこ類、チンゲンサイはゆでて、水気を切る。
- フライパンに多めの油を入れて熱し、水気を切ったごぼうをカラッと揚げる。
- ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ②をボウルで混ぜ合わせ器に盛り、③を上のにのせ、④のたれをかけていただく。

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)