

小野田駅  
JR 山陽本線

山陽小野田市 JR 美祢線・小野田線利用促進協議会（商工労働観光課内 ☎ 82-1150）

小野田線

小野田港駅

野来見一里塚



小野田港駅から  
徒歩約 10 分



◆ まちの電車 ◆ 小野田線の旅 ④  
「小野田線「小野田港駅」と周辺スポット」



小野田港駅は、小野田線が開通した際にセメント町駅として開業。昭和18年の国有化時に現駅名に改称し、昭和22年に現在地へ移転した（元の駅は現在の南小野田駅）。

小野田線中間駅では最大規模の駅舎で、当時はセメント工場等からの専用線が敷設されて、賑わった駅であった。

駅から東へ徒歩約10分。須恵小学校の隣には、「野来見一里塚」がある。通称「船木かりや道」と呼ばれ、かつて船木代官所から刈屋浦を結ぶ主要道路であった往還道の面影を今に残している。木戸から刈屋にかけての往還筋は海岸から一段高い道（中道）となっており、周防灘の美しい景色と歴史を感じさせる町並みを楽しむことができる。

気候の良い10月は、ウォーキングやランニングを楽しめる季節。刈屋からさらに海岸沿いに足をのばし、市指定天然記念物「ハマセンタン」を鑑賞し、「日本の夕陽百選」に認定されているきららビーチの美しい夕陽を眺めてみてはいかがだろうか。朝2便夕方1便と乗り遅れの許されない本山線の18時37分長門本山駅発小野田駅行きで帰路につけば、環境にやさしく健康的な小旅行になるのでは。

今月のおすすめ料理

「長いもと納豆の和風お好み焼き」

～栄養満点のネバネバ食材を使って、ふんわりやさしい仕上がりに～



材料（4人分）

豚こま切れ肉	100g	青じそ	10枚
長いも	500g	サラダ油	大さじ2
じゃがいも	200g	砂糖	大さじ1と1/3
キャベツ	200g	A しょうゆ	大さじ2
納豆	80g	L みりん	大さじ2
ちりめんじゃこ	30g	きざみのり	少々
桜えび	20g	マヨネーズ	大さじ2
削り粉	20g	紅しょうが	12g

【1人分栄養価】エネルギー386kcal／たんぱく質22.8g／脂質14.9g／塩分2.2g

作り方

- ①長いもは皮をむき、300gはすりおろし、残り200gは3cmの千切りにする。じゃがいもはすりおろし、キャベツは粗いみじん切りにする。青じそもみじん切りにする。
- ②ボールに①と豚肉、納豆、ちりめんじゃこ、桜えび、削り粉を入れ、ふんわり混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を1/4量流しいれて円形に広げ、両面をこんがり焼いて器に盛る。
- ④③のフライパンをふいて、中火で熱しAを入れ、とろっとするまで煮詰める。
- ⑤きざみのりをのせて、マヨネーズと紅しょうがを添え、④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（植生校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜3つ、主菜2つ」に該当します。