

1 日	●汗フェスタ2010in千畳敷/千畳敷/10時～ ●シーカヤック無料体験試乗会/伊上海浜公園/9時～ ●クリーンウォークinながと/通/8時30分～10時30分
2 月	●行政相談/日置地域福祉センター/9時～12時 ●移動市長室/三隅支所1階ロビー/9時～11時30分
3 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～17時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●行政相談/油谷中央公民館/10時～12時
4 水	●油谷地区銭太鼓実践講座/ラポールゆや/10時～
5 木	
6 金	
7 土	●みすゞ七夕笹まつり/仙崎・みすゞ通り一帯/18時～ ●湯免温泉まつり/湯免温泉ひろば/18時～ ●みすゞ燦参SUN みすゞ星さんさく/湯本温泉遊歩道沿い一帯/20時～22時 ●クリーンウォークinながと/深川、湯本、洗木、油谷/8時30分～10時30分 ●ながとふるさとメロディー制定20周年記念コンサート「いいこはとべるのよ」/ルネッサながと/14時～
8 日	●クジラの歴史をウォッチングツアー/長門市役所8時20分集合(下関市)/要事前申込 ●夏休み宿題お手伝い習字教室/長門市立図書館/9時30分～11時30分
9 月	
10 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～17時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 ●移動市長室/日置支所1階ロビー/9時～11時30分
11 水	●湯本温泉納涼盆踊大会/湯本温泉/18時30分～
12 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
13 金	●みすゞ燦参SUN アンコールMギネス/ルネッサながとアリーナ/10時～(16日まで)
14 土	●油谷夏まつり/油谷総合運動公園/18時～
15 日	●俵山温泉納涼祭/俵山湯町区駐車場/17時～ ●みすゞ燦参SUN みすゞギネスフリーマーケット/ルネッサながと駐車場/10時～16時
16 月	
17 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～17時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●心の健康相談/長門健康福祉センター/13時～14時/要予約
18 水	●人権・行政合同相談/市役所本庁市民相談室/10時～12時
19 木	●毎月19日は「ながと食の日」 ●発達クリニック/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約 ●地球のステージ/ルネッサながと/18時30分/要整理券
20 金	●献血キャンペーン/ウェブイベント広場/10時30分～12時、13時～16時
21 土	●金子みすゞ記念館講座Aコース/金子みすゞ記念館/13時30分～15時/要事前申込 ●山口県立大学公開講座/日置農村環境改善センター/19時～20時30分/要事前申込 ●みすゞ燦参SUN みすゞ星さんさく/湯本温泉遊歩道沿い一帯/20時～22時
22 日	●和太鼓ワークショップ/ルネッサながと/10時～12時/要事前申込 ●歌舞いて候—これであなたも歌舞伎通!/ルネッサながと/13時～/要整理券
23 月	●移動市長室/油谷支所1階ロビー/9時～11時30分
24 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～17時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査/長門健康福祉センター/要予約
25 水	●無料法律・人権・行政合同相談/市役所日置支所/10時～15時 ●ミニテニス教室(日置・油谷地区)/日置地域づくりセンター/20時～21時30分 ●富良野GROUPE公演「歸國(きこく)」/ルネッサながと/18時30分～
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●学校給食センター竣工式/現地 ●ミニテニス教室(長門・三隅地区)/ながと総合体育館アリーナ/20時～21時30分
27 金	
28 土	
29 日	●第2回長門市人権セミナー/日置農村環境改善センター/9時30分～12時
30 月	
31 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～17時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

白身魚のすり身と豆腐の青しそ巻き

—お魚のすり身を使ったヘルシーメニュー—

材 料 (4人分)

魚のすり身	…200g	にんじん(みじん切り)	…40g	
木綿豆腐	…1/3丁	ごぼう(みじん切り)	…40g	
塩	…小さじ1/3	青しそ	…16枚	
A	卵白	…1/2個分	サラダ油	…大さじ1
	片栗粉	…小さじ1・1/3	ポン酢	…大さじ2
	スキムミルク	…大さじ2	大根おろし	…160g
れんこん(みじん切り)	…40g			

作り方

- ①豆腐はよく水切りをする。れんこん、にんじん、ごぼうはみじん切りにして、さっと下ゆでし、水気をとる。
- ②すり鉢に魚のすり身を入れ、塩を加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③②に豆腐とAを加えてむらなくすり混ぜ、野菜を加えて混ぜ込む。
- ④③を16等分して丸めて小さめの俵型にし、青しそを巻く。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油を敷き、弱めの中火で④をきつね色に焼く。
- ⑥皿に盛り、大根おろしとポン酢をかける。

ワンポイントアドバイス

下ゆでした野菜はよく水気をきりましょう。(※水分があると、生地がやわらかくなり焼きにくくなります)



栄養価 (1人分)

エネルギー	…144kcal
たんぱく質	…14.2g
脂 質	…4.8g
塩分相当量	…1.2g

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定

8/8(日)・8/13(金)

「ながとの めぐみを めしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
8/1	日	岡田クリニック	22-2717
		斎木病院	26-1211
8/8	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		長門総合病院	22-2220
8/15	日	半田内科クリニック	23-3030
		岡田病院	23-0033
8/22	日	吉村内科	22-3322
		斎木病院	26-1211
8/29	日	戸嶋医院	34-0003
		長門総合病院	22-2220
9/5	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店 (8月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	(有)長門プロパン Tel. 22-0806
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	リフォームあんどろ Tel. 22-5911
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(株)おきた Tel. 32-1034

※水道のトラブルは長門市指定工事店に依頼してください

消費者トラブルQ&A

クリーニングのトラブル

Q 購入して数回しか着ていないセーターをクリーニングに出したところ、変色をしてしまいました。弁償してほしいのですが。

A 一般的に、クリーニングでトラブルが生じた場合、「クリーニング事故賠償基準」を参考に当事者間の話し合いで解決します。この基準は、全国クリーニング環境衛生同業組合連合会が、クリーニング事故が起きた場合、消費者に対して補償するために定めた基準です。この基準が適用されるのは、「Sマーク」「LDマーク」の表示のある店です。加盟店以外であっても、この賠償基準を目安に交渉するとよいでしょう。

ただし、消費者が洗濯物を受け取って6か月、または事業者が洗濯物を預かってから1年を過ぎると補償が受けられなくなります。

トラブルにあわないためには、クリーニングを出す前に、破れやほつれは繕っておきましょう。出すときには、シミがある場合、シミの場所や何のシミかなど伝えましょう。受け取る際には、その場で仕上がり具合を確認しましょう。また、持ち帰ったら、すぐに袋から取り出し、風通しのよい場所で乾燥させてから保管しましょう。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999