

|      |  |
|------|--|
| 1 木  | ●二位ノ浜海開き／二位ノ浜／11時～<br>●長門市防犯対策連合協議会定例総会／商工会議所／14時～   |
| 2 金  | ●只の浜海開き／只の浜／11時～   |
| 3 土  |  |
| 4 日  | ●長門市海岸清掃の日／市内各地区海岸／9時～11時 ●油谷「ふれあい福祉まつり」／ラポールゆや／10時～<br>●長門ヨットフェスタ（フィッシングスクール）／仙崎人工島／9時30分～15時 ●油谷地区河川清掃の日   |
| 5 月  | ●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時  |
| 6 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（TEL0838-24-0500）<br>●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●地域婦人会リーダー相互研修会／ルネッサながと／10時～      |
| 7 水  | ●デジサポ山口地デジ相談会／長門市中央公民館／10時～15時   |
| 8 木  | ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時<br>●デジサポ山口地デジ相談会／長門市中央公民館／10時～15時  |
| 9 金  | ●青海島キャンプ村安全祈願祭／青海島キャンプ村／11時～ ●「心で感じる子育て」セミナー／ルネッサながと<br>中会議室／10時30分～12時30分 ●デジサポ山口地デジ相談会／長門市中央公民館／10時～15時    |
| 10 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  |
| 11 日 | ●第22回参議院議員通常選挙投票日  |
| 12 月 |  |
| 13 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（TEL0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時         |
| 14 水 |  |
| 15 木 |  |
| 16 金 |  |
| 17 土 | ●長門ヨットフェスタ（スケッチ大会：9時～12時、巡視船「はかた」一般公開：10時～15時）／青海島シーサイドスクエア ●「小さな親切」運動長門支部総会／商工会議所／10:00～ ●第36回清風キャラバン／三隅～萩  |
| 18 日 | ●長門ヨットフェスタ（クルーザーレース：10時～、キッズトライアスロン：9時15分）／仙崎湾・さわやか海岸など<br>●通くじらまつり／通小浦埋立地ほか／9時～12時30分                       |
| 19 月 | 海の日 ●仙崎祇園祭（26日まで）  |
| 20 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（TEL0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 ●依山七段の滝河川プール開き／依山七重／13時30分  |
| 21 水 | ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●長門市夏季教育研究講座／ラポールゆや   |
| 22 木 | ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●長門地区暴力追放運動協議会総会／物産観光センター／14時 ●長門市人権教育セミナー／市立図書館視聴覚室／13時30分～16時30分／要事前申込       |
| 23 金 | ●ながと仙崎火花大会／仙崎湾／20時～  |
| 24 土 | ●空手道（学童）国体リハーサル大会／ルネッサながとアリーナ／13時50分～ ●金子みすゞ記念館講座B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／長門市中央公民館／19時～20時 |
| 25 日 | ●空手道（成人）国体リハーサル大会／ルネッサながとアリーナ／8時50分～   |
| 26 月 |  |
| 27 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（TEL0838-24-0500）<br>●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              |
| 28 水 | ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時<br>●ミニテニス教室（日置・油谷地区）／油谷勤労者体育センター／20時～21時30分                                       |
| 29 木 | ●ミニテニス教室（長門・三隅地区）／三隅中学校体育館／20時～21時30分  |
| 30 金 | ●クリーンウォークinながと／三隅地区（各地区で集合）／6時40分～8時   |
| 31 土 | ●ラポール芸術祭／ラポールゆや／18時～ ●クリーンウォークinながと／仙崎地区（8時30分～10時30分）、日置地区（7時30分～8時30分） ●山口県立大学公開講座／通公民館／19時～20時30分         |

●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

### 豚バラのはちみつだれ焼き

ービタミンたっぷり簡単夏バテ防止メニューー

#### 材 料（4人分）

|          |           |      |          |
|----------|-----------|------|----------|
| 豚バラ肉ブロック | …300g     | レタス  | …適量（80g） |
| はちみつ     | …大さじ2     | トマト  | …適量（80g） |
| しょうゆ     | …大さじ1・1/2 | サラダ油 | …適量      |
| 酒        | …小さじ1     |      |          |
| 塩        | …少々       |      |          |
| こしょう     | …少々       |      |          |
| キャベツ     | …適量（120g） |      |          |

#### 作り方

- ① 豚肉をすじに直角に5ミリの厚さに切り、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンを熱しサラダ油を敷き、①を中火で両面焼く。
- ③ フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④ Aを加えて、少し汁が残るくらいまで煮詰める。
- ⑤ 皿に千切りキャベツ、ちぎったレタス、くし型に切ったトマトを色よく盛りつけ、その上に煮詰めた豚肉を盛り、残り汁をかける。

#### ワンポイントアドバイス

豚の油を丁寧に取り除くと、おいしく仕上がります。



**栄養価（1人分）**

エネルギー…341kcal  
たんぱく質…11.8g  
脂 質…26.1g  
塩分相当量…1.1g

■食事バランスガイド

主食 1 2 3 4 5 6 7  
副菜 1 2 3 4 5 6  
主菜 1 2 3 4 5  
牛乳・乳製品 2 1/2  
果物

**ほっちゃテレビ放送予定**

7/11（日）・7/16（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    |
|------|---|-----------|---------|
| 7/4  | 日 | 長門総合病院    | 22-2220 |
| 7/11 | 日 | 天野内科胃腸科医院 | 22-2210 |
|      |   | 岡田病院      | 23-0033 |
| 7/18 | 日 | 桑原医院      | 43-0010 |
|      |   | 斎木病院      | 26-1211 |
| 7/19 | 月 | 木村クリニック   | 32-0008 |
|      |   | 長門総合病院    | 22-2220 |
| 7/25 | 日 | 斎藤医院      | 22-0826 |
|      |   | 岡田病院      | 23-0033 |
| 8/1  | 日 | 岡田クリニック   | 22-2717 |
|      |   | 斎木病院      | 26-1211 |

## 水道修繕当番店（7月）

| 地 区  | 公 道 部                      | 邸 内 部                      |
|------|----------------------------|----------------------------|
| 長門地区 | (株)セブンリフォーム<br>TEL 22-2138 | (株)セブンリフォーム<br>TEL 22-2138 |
| 三隅地区 | 森永水道(株)<br>TEL 43-0552     | 山本設備<br>TEL 43-0295        |
| 日置地区 | (株)セブンリフォーム<br>TEL 22-2138 | (有)境石油店<br>TEL 32-1105     |
| 油谷地区 | (有)キハラ<br>TEL 34-0018      | (有)キハラ<br>TEL 34-0018      |

※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

### テレビショッピングのトラブル

**Q** テレビショッピングでジーンズを購入した。サイズが合わないので返品を申し出たところ、「返品・交換制度はない」と断られた。どうしたらいいですか。

**A** テレビショッピングは、映像や音声により商品の特徴がインパクトをもって紹介される反面、返品可否など消費者にとって重要な事項やデメリットとなる点については、瞬間的な表示に終わってしまうことが多く、消費者に十分理解されていないケースがあります。

テレビショッピングは通信販売ですので、クーリング・オフ制度はありません。申し込みは慎重にすることが大切です。また、いったん契約するとその解除や返品については、事業者の設けたルールによることとなります。申込みにあたっては、返品できるかどうかや返品の条件等をよく確認し、事業者の連絡先、商品名や購入金額等を記録して、万一のトラブルの際に連絡ができるようにしておきましょう。

なお、事業者が広告に返品特約の表示をしていない場合は、商品等を受け取った日から8日を経過するまでの間は、返品送料は購入者負担で契約の解除が可能となります。

**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