

1 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) ●特設人権相談／各地区 ●油谷地域審議会／油谷支所／9時30分～
2 水	
3 木	
4 金	●長門市自治会連絡協議会総会／市役所本庁会議室／15時～
5 土	●三隅上地区ホタル祭り／宗頭文化センター／17時30分～20時30分
6 日	●みすみハーブを愉しむ日／香月泰美術館周辺／10時～15時 ●図書館コンサート／長門市立図書館／15時～ ●日韓海峡海岸漂着ごみ一斉清掃／大浜海岸／8時30分～10時30分
7 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
8 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
9 水	
10 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	●街頭献血／市役所本庁9時30分～12時、長門総合病院14時～16時 ●長門市議会6月定例会初日／議事堂／9時30分～
12 土	●手作りホタル祭りin俵山／頭振川みどりの砂防公園駐車場／18時～21時30分 ●ホタルのふる里まつりin大畑／長門市農村婦人の家周辺／19時～21時30分
13 日	●第45回三隅地区体育祭／三隅総合運動公園／9時～ ●第6回長門市母子寡婦福祉会のつどい／日置改善センター／10時～
14 月	
15 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
16 水	●人権・行政合同相談／仙崎公民館／10時～12時
17 木	
18 金	●街頭献血／長門市日置保健センター9時30分～12時、市役所油谷支所14時～16時
19 土	●開館10周年記念落語会立川談春・生志兄弟会／ルネッサながと／15時～ ●第32回山口県高等学校総合文化祭／ラポールゆや／10時～ ●毎月19日は「ながと食の日」
20 日	●長門ふれあいチャリティー／長門市中央公民館／12時～16時
21 月	●開館10周年記念喜劇「嫁も姑も皆幽霊」／ルネッサながと／13時30分～
22 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) ●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
23 水	●無料法律・人権・行政合同相談／ラポールゆや／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
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時 ●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
25 金	
26 土	●長門ヨットフェスタ2010・地引網体験スクール／深川川河口付近／10時～ ●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
27 日	●第10回湯本温泉音信川（カラオケ）全国大会／ルネッサながと／10時～
28 月	●社会を明るくする運動推進大会／長門市物産観光センター／10時～12時
29 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)
30 水	

●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

ビビンバ

— ねぎの香りで食欲増進、野菜たっぷりヘルシーな一品 —

材 料 (4人分)

ご飯	…800g	B	長ネギ	…少々	D	長ネギ	…少々
牛もも薄切り肉	…200g		しょうゆ	…小さじ1		ごま油	…小さじ1
長ネギ	…20g		大豆もやし	…160g		ぜんまい	…160g
にんにくのみじん切り	…少々	C	長ネギ	…少々	E	長ネギ	…20g
しょうゆ	…小さじ1		しょうゆ	…小さじ1		だし汁	…80cc
ごま油	…小さじ2		ごま油	…小さじ1		しょうゆ	…小さじ2
砂糖	…小さじ1		大根	…160g		砂糖	…小さじ1
煎りごま(白)	…小さじ1強		にんじん	…40g			
小松菜	…160g		塩	…3g(2つまみ)			

作り方

- ①すべての長ネギはみじん切りにします。
- ②牛肉は細切りにし、鍋でAと合わせます。かき混ぜて鍋を火にかけ熱し色が変わった後、ごまを混ぜます。
- ③小松菜は、茹でて3cmの長さに切り、Bであえます。
- ④大豆もやしは根を取って5分程度ゆで、Cであえます。
- ⑤大根とにんじんは、せん切りにし、塩をふり、しんなりしたら、Dであえます。
- ⑥ぜんまいの水煮は3cmの長さに切り、Eで汁気がなくなるまで煮ます。
- ⑦器にご飯を盛り、すべての材料を具を彩り良くのせます。

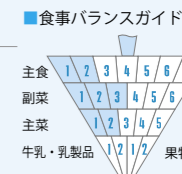
ワンポイントアドバイス

お好みで牛もも肉をカルビ肉に替えたり、温泉卵を加えたりして、ボリュームを出せます。辛さがほしい人は、コチュジャンを加えてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…600kcal
たんぱく質…20.2g
脂 質…16.5g
塩分相当量…2.3g



ほっちゃテレビ放送予定

6 / 13 (日) ・ 6 / 18 (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
6 / 6	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		斎木病院	26-1211
6 / 13	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
6 / 20	日	福永医院	22-1451
		岡田病院	23-0033
6 / 27	日	持山医院	22-1555
		斎木病院	26-1211
7 / 4	日	清水医院	32-0056
		長門総合病院	22-2220

水道修繕当番店 (6月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) TEL 23-0514	田村建材(株) TEL 23-0514
三隅地区	田村建材(株) TEL 23-0514	田村建材(株) TEL 23-0514
日置地区	(株)清和 TEL 37-2266	(有)安田建材 TEL 32-1217
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

情報商材にかかるトラブルについて

Q インターネットで、「指示された業務をすれば、確実に収入が得られる」という広告を見つけ情報料を支払ったが収入が得られない。

A インターネットの通信販売を通じて「簡単に稼げる方法」といった情報を冊子やDVD等で販売する「情報商材」に関する苦情が、国民生活センターや消費生活センターに寄せられています。

「代金を支払ったのに情報商材が送られて来ない」、「書かれていた内容を実行したのに収入にならない」、「返金保証の条件を満たしているのに返金されない」など、苦情の内容は様々です。

簡単に儲かるようなうまい話がそうそうあるはずがありません。購入に当たっては宣伝文句をうのみにせず、慎重に検討することが大切です。また、インターネットなど相手の顔が見えない場合は、トラブルに備えて相手方の連絡先等も事前に確認するようにしましょう。広告を見て迷ったり、契約して事業者とトラブルになったときは、市役所企画政策課市民活動推進室か山口県消費生活センターにご相談ください。

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