

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 (Tel.0838-24-0500)
2 水	
3 木	「文化の日」 ●第7回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～ ●長門市人権フェスティバル／ラポールゆや／13時～ ●東日本大震災チャリティプロジェクト／ルネッサながと／11時～16時 ●いいお産の日in2011／ルネッサながと／12時30分～16時
4 金	
5 土	●ゆや文化祭 (展示部門)／ラポールゆや駐車場／9時～ (6日15時まで)
6 日	●2011ふれあいふるさとまつりinゆや／ラポールゆや駐車場／9時30分～
7 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時 ●松竹花形歌舞伎公演／ルネッサながと／13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 (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 (Tel.22-2811) ●育児講演会／長門市物産観光センター／13時30分～15時
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 ●新入学児童健康診断／深川小学校／13時30分～ ●第25回絵画展／ルネッサながと／9時～17時 (13日まで)
11 金	
12 土	
13 日	●ふれあい たすけあい わかちあい 第30回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～ ●第6回健康ウォーキング大会／俵山小学校駐車場／8時15分～14時／要申込 (Tel.23-1181)
14 月	●長門市長 故南野京右氏長門市葬／ながと総合体育館 (ルネッサながと)／14時～
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 (Tel.0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時 (Tel.22-2811)
16 水	●無料法律・人権・行政合同相談／ラポールゆや／10時～15時 ●人権・行政合同相談／俵山公民館／10時～12時
17 木	
18 金	●県内一斉ノーマイカーデー
19 土	毎月19日は「ながと食の日」 ●第56回長門市文化祭／ルネッサながと／10時～ (20日まで) ●秋の市民モニターツアー／市内各所／8時30分～17時45分／要申込
20 日	●日曜検診／長門市保健センター／7時30分～
21 月	
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 (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 (Tel.22-2811)
23 水	「勤労感謝の日」 ●平成23年度長門大津柔剣道祭／ながと総合体育館 (ルネッサながと)／9時～
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ながと観光フォーラム／ルネッサながと／14時～／要申込 (観光課Tel.23-1137)
25 金	
26 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 ●発達障害を考える会／ルネッサながと／13時～16時
27 日	●長門市市長選挙・長門市議会議員補欠選挙 ●第2回オレンジリボンたすきりレーコンサート／長門市立図書館／13時～16時
28 月	●街頭献血／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
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 (Tel.0838-24-0500)
30 水	

れんこんの袋煮

ー 根菜と干しいたけでかむ・噛む度アップー

材 料 (4人分)

油揚げ	…4枚	みりん	…大さじ3
干しいたけ	…2枚	薄口しょうゆ	…大さじ3
しらたき	…100g		
れんこん	…大1節		
にんじん	…3cm分		
かんぴょう	…30cm程度		
水菜	…1/2束		
だし	…2カップ半		

作り方

- ①油揚げは熱湯にかけて油抜きし、半分に切って袋状に開く。
- ②干しいたけは水1/2カップにつけてもどし、細切りにする。もどし汁は煮汁用にとっておく。しらたきは食べやすい長さに切って熱湯で茹でこぼす。れんこんはすりおろし、軽く水気を切る。にんじんは3cm長さの細切りにする。かんぴょうは水洗いして塩もみし、茹でもどす。
- ③ボウルに②のかんぴょう以外の材料を入れてよく混ぜる。①の油揚げの中につめて、口をかんぴょうで結んでとめる。
- ④鍋にしいたけのもどし汁、だし、みりん、薄口しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら3をいれて落とし蓋し、10分ほど弱火で煮含める。
- ⑤水菜を4~5cm長さに切り、4に加えて30秒ほど煮て、袋煮といっしょに盛りつける。

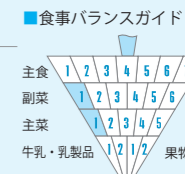
ワンポイントアドバイス

れんこんをすって入れることでもちもち感ができます。
隠し味に砂糖(少々)を入れてみては?



栄養価 (1人分)

エネルギー…142kcal
たんぱく質…5.9g
脂 質…6.6g
塩分相当量…2.3g



ほっちゃんテレビ放送予定

11 / 11 (金)・11 / 13 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
11 / 3	木	友近内科循環器科医院 長門総合病院	32-1180 22-2220
11 / 6	日	宮尾医院 岡田病院	26-0559 23-0033
11 / 13	日	福永医院 斎木病院	22-1451 26-1211
11 / 20	日	持山医院 長門総合病院	22-1555 22-2220
11 / 23	水	天野内科胃腸科医院 岡田病院	22-2210 23-0033
11 / 27	日	桑原医院 斎木病院	43-0010 26-1211
12 / 4	日	斉藤医院 長門総合病院	22-0826 22-2220

水道修繕当番店 (11月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(株)大工燃料 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

CO2 排出権取引のもうけ話

Q 訪問してきた業者が「投資に興味はないか。原発事故で電力が不足し、今後は火力発電が中心になる。CO₂ (二酸化炭素) が増加し、それで排出権取引が増え価格が伸びてくる」とCO₂ 排出権取引のもうけ話の勧誘を受けた。投資に興味はなかったが、環境のためと思い、180万円を支払った。後日、連絡なく勝手に取引を始めていて、「価値が半減したのでもう180万円必要」と言われた。半分でも返金してほしい。

A 今年に入り、CO₂ 排出権取引のもうけ話に関する相談が急増しています。この取引は、預けたお金の何十倍もの取引を行うため多大な損害を被ることもあり、プロの投資家にとっても複雑なものです。一般の消費者は、絶対に手を出してはいけません。

話を聞くうちに、親切にされ断れなくなり契約してしまうケースや、解約しようとしたら連絡がつかなくなるなどのトラブルが起きています。取引を引きをするつもりがなければはっきり断りましょう。

問い合わせ 市民課市民相談係 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999