

ゆで野菜の酢みそドレッシング ～野菜をたくさん食べよう～

材 料 (4人分)

| | | | | |
|------------|--------|---|-------|------------|
| かぼちゃ | …200g | A | みそ | …大さじ 5 |
| キャベツ | …1/3 個 | | だし汁 | …1/4 カップ |
| グリーンアスパラガス | …1/2 束 | | 酢 | …大さじ 1～1.5 |
| きぬさや | …20 枚 | | だし汁 | …小さじ 1/2 |
| ごぼう | …1/2 本 | | 砂糖 | …大さじ 1.5 |
| 乾燥わかめ | …5g | | 練りからし | …少々 |
| トマト | …1 個 | | みりん | …大さじ 1/2 |



作り方

- ① かぼちゃは薄くし形に切って、ラップに包んで電子レンジ(500W)に3～4分かける。キャベツは1枚ずつはがし、グリーンアスパラガスは根元を切ってはかまを除く。きぬさやは筋を取る。ごぼうは皮をむいて大きくさがきにしてお水にはなす。それぞれの野菜は熱湯でゆでて水をきり、大きいものは食べやすく切る。
- ② わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。トマトはくし形に切る。器に①とともに彩りよく盛りつける。
- ③ Aのみそをだし汁で溶き、ほかの材料を加え、混ぜて酢みそドレッシングを作り、②の野菜に添える。

ワンポイントアドバイス

固めに茹でたごぼうを入れると香りや歯ごたえにリズムがでます。また、茹でた豆腐やしやぶしやぶの肉を添えても良いでしょう。

栄養価 (1人分)

エネルギー…162kcal
たんぱく質…5.0g
脂 質…1.1g
塩分相当量…1.6g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

7/13 (金)・7/15 (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 |
|------|---|------------|---------|
| 7/1 | 日 | 吉村内科 | 22-3322 |
| | | 岡田病院 | 23-0033 |
| 7/8 | 日 | 戸嶋医院 | 34-0003 |
| | | 斎木病院 | 26-1211 |
| 7/15 | 日 | 杏祐会長門診療所 | 22-2440 |
| | | 長門総合病院 | 22-2220 |
| 7/16 | 月 | 友近内科循環器科医院 | 32-1180 |
| | | 岡田病院 | 23-0033 |
| 7/22 | 日 | 宮尾医院 | 26-0559 |
| | | 斎木病院 | 26-1211 |
| 7/29 | 日 | 福永医院 | 22-1451 |
| | | 長門総合病院 | 22-2220 |

水道修繕当番店 (7月)

*は休日・夜間のみ

| 地 区 | 公 道 部 | 邸 内 部 |
|------|--|--|
| 長門地区 | 田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617* | 田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617 |
| 三隅地区 | 田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617* | 田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617* |
| 日置地区 | (株)セブンリフォーム TEL 22-2138 | (株)セブンリフォーム TEL 22-2138 |
| 油谷地区 | (有)キハラ TEL 34-0018 | (有)キハラ 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

ネット通販のトラブル

Q 高校生の娘が、気に入った洋服を手に入れるために、ネットショッピングを利用したいと言っている。自分には経験がないので不安だ。どんなことに注意したらよいか。

A 近年、ネット通販による「商品未着」「返品・返金」に関するトラブルが多発しています。トラブルに合わないために、サイト上に業者の固定電話の電話番号等確実に連絡先が記載されていることを確認しましょう。

また、返品に関する条件をよく確認しましょう。ネット通販にクーリング・オフはなく、返品条件は業者の条件に従うことになります。なお、表示がない場合、商品到着後8日以内であれば送料負担で返品が可能です。

次に、商品を購入するときは、注文前の確認画面で取引内容を再確認するとともに、商品や事業者に関するデータを保存しておきましょう。

支払ったのに商品が届かないというトラブルを避けるため、振込用紙での後払いや代金引換などの方法を選びましょう。クレジットカードで決済した後で、商品が届かない、業者と連絡が取れないなど、トラブルが発生したときは、すぐにカード会社に相談しましょう。

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

| | |
|------|--|
| 1 日 | ●ミニテニス教室／小河内農業者トレーニングセンター／9時～ ●長門ヨットフェスタ（地引き網体験スクールとビーチコーミング）／深川河口の浜辺／10時～15時20分 |
| 2 月 | ●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時 |
| 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） |
| 4 水 | |
| 5 木 | |
| 6 金 | ●只の浜海水浴場海開き／只の浜海水浴場／11時～ ●住宅リフォーム相談会／市役所1階ロビー／10時～15時 |
| 7 土 | ●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園／18時～21時 |
| 8 日 | ●海岸清掃の日／市内各所 ●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 ●人権教育セミナー／ラポールゆや／13時30分～ ●文楽公演／ルネッサながと／12時～ |
| 9 月 | ●TBSドラマ特別企画 金子みすゞ物語 ーみんなちがって、みんないいー 放映／21時～ |
| 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） ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●二位ノ浜海水浴場海開き／二位ノ浜海水浴場／11時～ ●禁煙相談／長門健康福祉センター |
| 11 水 | |
| 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 | ●青海島キャンプ村安全祈願祭／青海島キャンプ村／11時～ ●青海島海水浴場海開き／青海島海水浴場／11時～ ●第11回日置地区ソフトバレーボール大会／日置小体育館ほか／19時～ |
| 14 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／要申込（Tel.26-5155） ●長門ヨットフェスタ（ヨット体験航海）／湊漁港／13時～ ●三隅地区自治会対抗グラウンドゴルフ大会 |
| 15 日 | ●長門ヨットフェスタ（キッズトライアスロン・クルーザーレースほか） ●N-1グランプリ／青海島シーサイドスクエア／11時～ ●第37回清風キャラバン／清風記念館／16日まで ●俵山地区ソフトボール大会／俵山地区 |
| 16 月 | 海の日 |
| 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（Tel.22-2811） ●糖尿病予防講演会／物産観光センター／14時～／要申込 |
| 18 水 | ●行政相談／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」 ●気軽に健康体操／物産観光センター／10時～11時30分／要申込（Tel.23-1133） ●仙崎祇園祭（26日まで） ●健康づくりトレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／17時30分～ |
| 20 金 | ●俵山七段の滝河川プール開き／俵山七重／14時 |
| 21 土 | ●ながと仙崎花火大会／仙崎湾／20時～ ●通くじらまつり／通小浦埋立地／12時～ ●クリーンウォーク in ながと／深川地区ほか |
| 22 日 | ●びいびい朝市／仙崎魚市場／9時30分～ |
| 23 月 | ●街頭献血／ウェーブ地下イベント広場／10時～16時 |
| 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（Tel.22-2811） |
| 25 水 | ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（Tel.23-1115） |
| 26 木 | ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●第14回全国水産・海洋高等学校カッターレース大会／仙崎湾／28日まで |
| 27 金 | |
| 28 土 | ●第12回村田清風競書大会／村田清風記念館ほか／8時30分～／要申込（Tel.43-2818） ●楊貴妃ミュージカル／パタ屋／18時30分～ |
| 29 日 | ●山口県知事選挙／各投票所 |
| 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） ●クリーンウォーク in ながと／三隅地区／6時40分～ |