

1 土	●ジャパンラグビートップリーグプレシーズンマッチ「パナソニックワイルドナイツVS宗像サニックスブルース」/ 俵山スタジアム/12時～ ●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
2 日	●長門市海岸清掃の日/市内各地 ●食の祭典N-1グランプリ/フジ長門店駐車場/10時～14時
3 月	●お酒に関する困り事相談/長門健康福祉センター/15時～16時/要予約 (Tel.22-2811)
4 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
5 水	
6 木	
7 金	
8 土	●クリーンウォーク in ながと/日置地区・黄波戸地区/7時30分～ ●アートイベント360/KULABO大正館/15時～21時
9 日	●海技免許更新/長門市立図書館/9時30分～ ●労働相談/長門市中央公民館/9時～17時 ●第5回ながと近松文楽/ルネッサながと/13時～
10 月	上下水道使用料納付期限 (通・仙崎・日置・油谷地区)
11 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16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) ●行政相談/三隅支所・ラポールゆや/10時～12時
12 水	●長門市新消防庁舎竣工式/長門市消防本部/10時～12時 ●無料法律相談/日置支所/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299)
13 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
14 金	●国民保養温泉地シンポジウム/旧俵山中学校体育館/16時～17時45分
15 土	●ONSEN・ガストロノミーウォーキングin長門・俵山温泉/俵山温泉周辺/10時～15時/要申込 ●木造住宅耐震診断無料相談会/物産観光センター/10時～12時
16 日	●長門ヨットフェスタ2017 (キッズトライアスロン・クルーザーレースほか) /さわやか海岸・深川湾ほか ●2017通くじら祭り/通小浦埋立地/9時～13時 ●第13回ながと和太鼓フェスティバル/ルネッサながと/13時～
17 月	海の日 ●将来の山口を考えるシンポジウム/ルネッサながと/13時～17時
18 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
19 水	「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭 (26日まで)
20 木	●行政相談/市役所本庁市民相談室・日置支所/10時～12時 ●減塩相談/長門市保健福祉センター/9時30分～、13時～
21 金	●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約 (Tel.22-2811)
22 土	●金子みすゞ・金澤翔子展～ひびきあう詩と書～/ルネッサながとほか/9時～17時/8月30日まで ●第16回村田清風競書大会/三隅公民館/8時30分～/要申込 (Tel.43-2818) ●クリーンウォーク in ながと/油谷地区/8時30分～
23 日	●第63回ながと仙崎花火大会/仙崎海岸通り/20時30分～
24 月	
25 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16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)
26 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.23-1299)
27 木	●平成29年度第1回人権教育セミナー/ラポールゆや/10時～11時50分 ●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
28 金	●香月泰男 平和の形～シベリヤの記憶と愛した日常～/香月泰男美術館/9時～17時/11月27日まで ●クリーンウォーク in ながと/三隅地区/6時40分～ ●骨づくり健康相談日/油谷保健福祉センター/9時30分～11時30分
29 土	●クリーンウォーク in ながと/深川地区・湯本地区・渋木地区/8時30分～
30 日	●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時～ ●みんなで楽しい! お歌とSongs/ラポールゆや/17時開演
31 月	固定資産税第2期納期限 「ながと生涯学習の日」

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

いが揚げ

- そうめんのアレンジレシピ - ※いが揚げ：表面にそうめんをまぶして、栗のいがに見立てた揚げ物

材料 (4人分)

- ・乾燥ひじき … 4g ・小麦粉
- ・ツナ … 1/2 缶 … 大さじ3 (③で使用)
- ・コーン … 40g … 適量 (④で使用)
- ・じゃがいも … 2個 ・卵 … 1個
- ・バター … 小さじ1 ・そうめん … 100g
- ・牛乳 … 大さじ1
- ・タマネギ … 1/4 個
- ・油 … 適量

作り方

- ①乾燥ひじきは水にもどす。ツナとコーンは汁気を切っておく。
- ②じゃがいもは1/4の大きさに切り、皮つきのままゆでる。火が通ったら皮をむいてつぶし、バター・牛乳を加えてマッシュポテトを作る。
- ③たまねぎはみじん切りにして油で炒める。②が冷めたら、①と炒めたたまねぎ・小麦粉・卵黄を加えて混ぜ、直径3cm程度に丸める。
- ④③に小麦粉、卵白、そうめん (袋の中で軽く折っておく) を順につける。
- ⑤170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

栄養価 (1人分)

エネルギー…269kcal	■食事バランスガイド
たんぱく質…8.6g	主食 1 2 3 4 5 6 7
脂 質…11.0g	副菜 1 2 3 4 5 6
炭水化物…32.8g	主菜 1 2 3 4 5
塩分相当量…1.2g	牛乳・乳製品 1 2 1 2 果物

ほっちゃんテレビ放送予定
7/14 (金)・16 (日)



ワンポイントアドバイス

じゃがいもは皮つきのままゆでることで、簡単に皮をむくことができます。



毎月19日は「ながと食の日」

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当番病院	電話番号
7/2	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/9	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/16	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/17	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/23	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/30	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください
●診療科…内科・小児科
●診療日・時間…平日 19時～22時/日曜・祝日・年末年始 9時～正午・13時～17時 (受付は診療終了30分前まで)

水道修繕当番店 (7月) *は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(有)天満水道 Tel 26-0024
三隅地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	リフォームあんど Tel 22-5911
日置地区		(有)安田建材 Tel 32-1217
油谷地区		(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

消費生活センターからのお知らせ

「民事訴訟管理センター」からのハガキは無視してください!

訴訟などがハガキで通知されることはありません

「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」と題した架空請求ハガキが届いたという相談が、各地の消費生活センターで急増しています。

ハガキには「未納」「民事訴訟」「給与等の差し押さえ」「最終通知書」など不安をあおる言葉が書かれ、文末に「必ずご本人様からご連絡いただきますように」と記載されています。

慌ててハガキに記載してある「消費者相談窓口」に連絡すると、自身の電話番号が知られてしまい、連絡した人をターゲットにさらに不安をおおってしつこく現金やプリペイドカードでの支払いを強要してきます。

訴訟を開始するといった身に覚えのないハガキが届いても無視し、ハガキに記載された相談窓口には絶対に連絡しないでください。訴訟などの内容がハガキで通知されることはありません。こうしたハガキは不特定多数に送りつける架空請求の手口であり、相手にする必要はありません。

問い合わせ - 困ったときは、まず相談 -

- ・長門市消費生活センター Tel 23-1115
- ・山口県消費生活センター Tel 083-924-0999