

1 金	「水道週間」(7日まで)「土砂災害防止週間」(30日まで)「かけ崩れ防災週間」(7日まで) ●教科書展示会/長門市教科書センター(長門市教育委員会2階)、市立図書館/7月26日まで ●人権特設相談/市役所市民相談室・三隅支所・日置支所・ラポールゆや/10時~12時
2 土	●三隅上地区ホタル祭り/宗頭文化センター周辺/17時30分~
3 日	「危険物安全週間」(9日まで) ●第14回長門市タグラグビー祭/油谷コミュニティパーク/9時~
4 月	
5 火	「環境の日」 ●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)
6 水	
7 木	
8 金	
9 土	●クルーズ客船「にっぽん丸」入港/仙崎湾・センザキッチン/8時~ ●大畑蛍のふるさと祭り/JR渋木駅周辺/18時~ ●手作り蛍祭in俵山/頭振川緑の砂防公園駐車場/18時~
10 日	●JAL向津具ダブルマラソン/向津具半島周辺/6時~19時 ●みすみハーブを愉しむ日/香月泰男美術館周辺/9時30分~14時30分
11 月	上下水道使用料納期限(三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区)
12 火	●行政相談/三隅支所・ラポールゆや/10時~12時 ●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)
13 水	●長門法人会 公開セミナー/長門商工会議所/17時~18時/要申込(Tel.23-0200)
14 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)
15 金	●ウォーキングで健康づくり/妙見山公園駐車場集合/9時30分~11時30分/要申込(Tel.33-3021)
16 土	●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分~ ●星空ウォッチング/日置小学校天体ドーム/20時~21時/要申込(Tel.37-2340)
17 日	●父の日おはなし会/市立図書館/15時~15時30分
18 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)
19 火	「ながと食の日」 ●長門法人会 公開講演会/長門商工会議所/17時~18時/要申込(Tel.23-0200) ●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) ●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時~16時/3日前までに要予約(Tel.22-2811)
20 水	
21 木	●行政相談/日置支所/10時~12時 ●人権・行政合同相談/仙崎公民館/10時~12時 ●発達クリニック/長門健康福祉センター/13時~16時/要予約(Tel.22-2811)
22 金	
23 土	「男女共同参画週間」(29日まで) ●「近松人形の花形たち」展/ルネッサながと/7月22日まで ●文化講演会/ラポールゆや/14時~
24 日	
25 月	「ながと生涯学習の日」 ●第68回長門市"社会を明るくする運動"推進大会/長門市地域医療連携支援センター/13時30分~
26 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・肝炎(B型・C型)ウイルス検査・エイズ抗体検査/長門市健康福祉センター/前日までに要予約(Tel.22-2811)
27 水	●無料法律相談/市役所市民相談室/10時~15時/要予約(Tel.23-1299)
28 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)
29 金	
30 土	●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時~

ゆで鶏のにらじょうゆ

- にらじょうゆは万能たれかつ免疫力アップに -

材料(4人分)

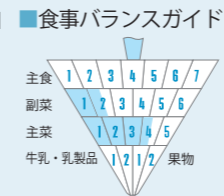
- ・鶏もも肉…2枚(460g) ※ にらじょうゆ
- ・塩 …小さじ2/3
- ・水 …5カップ
- ・長ねぎの青い部分 …10cm
- ・しょうがの薄切り …1かけ
- ・酒 …大さじ2
- ・レタス …1/2個
- ・トマト …1個
- ・にら …1/2束(50g)
- ・ごま油…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・オイスターソース …小さじ1
- ・酢…大さじ2
- ・鶏肉のゆで汁 …大さじ1

作り方

- ①鶏肉は縦半分になり、塩をもみ込む。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら鶏肉を入れて中火で12~13分茹でる。火からおろし、ゆで汁につけたまま粗熱がとれるまでおく。
- ③にらじょうゆを作る。ボウルにみじん切りにしたにらと、ごま油を加えてざっと混ぜる。そこにBを加えてよく混ぜ、15分以上おいて味をなじませる。
- ④②の鍋から鶏肉を引き上げ、斜めに薄くそぎ切りにする。レタスは細切りにする。
- ⑤器にレタスを敷いて鶏肉を盛り、くし形切りにしたトマトを添える。食べる直前に③のにらじょうゆをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー…201kcal
たんぱく質…23.4g
脂 質…7.6g
塩分相当量…2.0g



ほっちゃんテレビ放送予定
6/11(月)・17(日)

毎月19日は「ながと食の日」

残った鶏肉のゆで汁は、香味野菜を除いて中華風のスープに使えます。



ワンポイントアドバイス

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
6/3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
6/10	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
6/17	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
6/24	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/1	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※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)

水道の修繕・トラブル

地区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 Tel.23-1171(平日) Tel.22-2111(休日・夜間)	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページに掲載しています

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、ご注意ください。

消費生活センターからのお知らせ

架空請求はがきにご注意ください

トラブル事例

「法務省管轄支局 民間訴訟告知センター」から「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というはがきが届きました。契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出され、連絡がない場合は給料や不動産を差し押さえると書かれてあります。まったく心当たりはありませんが、連絡を取るべきでしょうか。

アドバイス

このようなはがきは、架空請求といわれる詐欺の手口で、全国の消費生活センターには多くの相談が寄せられています。はがきには「民事訴訟」「取り下げ最終期日」など不安をあおる言葉が書かれ、問い合わせ窓口には本人から連絡するように記入してあります。慌てて電話をかけると、コンビニへ誘導し、プリペイドカードでの支払いを強要してきます。裁判所からの正式な文書にはがきが使われることはありませんし、郵便受けに投げ込まれることもありません。はがきやメールで利用した覚えがない架空請求が届いても無視し、絶対に相手に連絡したり、支払いをしてはいけません。不安を感じた場合や心配なときは消費生活センターにご相談ください。

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