

1 土	●クリーンウォークinながと（通地区）／小浦埋立地広場／8時30分～ ●日置農村活性化交流センター開館20周年記念行事／日置農村活性化交流センター／10時～ ●世界スカウトジャンボリー長門市地域プログラム／ルネッサながと／11時～ ●湯免温泉まつり／湯免ふれあいセンター周辺／17時30分～ ●第17回みず七夕まつり／仙崎みず通り／18時～20時30分 ●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	
3 月	●人権・行政相談／日置支所／10時～12時 ●世界スカウトジャンボリー学校訪問／市内各学校 ●街頭献血／JA長門大津本所（9時～11時）／長門土木建築事務所（12時30分～13時30分）／三隅支所（15時～16時30分）
4 火	●行政相談／三隅支所／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）
5 水	
6 木	
7 金	●骨の健康づくり相談日／日置保健センター／9時30分～
8 土	
9 日	●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～14時 ●汗汗フェスタ2015 in 千畳敷／千畳敷／10時～14時30分
10 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）
11 火	●骨の健康づくり相談日／長門市保健センター／9時30分～ ●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） ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel.22-2811） ●湯本温泉納涼盆踊り大会／湯本温泉／18時～22時
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●無料法律相談／日置保健センター／10時～15時／要予約（Tel.23-1299） ●シルバー人材センター入会説明会／シルバー人材センター事務所（長門10時～・油谷13時30分～）
14 金	●油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時30分～
15 土	●優秀映画鑑賞会（裸の島・煙突の見える場所・名もなく貧しく美しく）／ルネッサながと／10時～ ●今年も、ただいま。／ラポールゆや／14時～ ●俵山温泉納涼祭／俵山熊野神社前／17時～
16 日	●優秀映画鑑賞会（名もなく貧しく美しく・この広い空のどこかに・裸の島）／ルネッサながと／10時～
17 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）
18 火	●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） ●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 ●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
20 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（Tel.22-2811）
21 金	
22 土	●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～
23 日	●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～
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～
27 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 15時／要予約（Tel.23-1299） ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時30分～／要申込 ●街頭献血／長門警察署（9時～11時）／長門市教育委員会（12時15分～13時15分）／岡田病院（15時～16時30分） ●健康銭太鼓体操実践講座／ラポールゆや／9時50分～
28 金	
29 土	●西日本やきとり祭り in 長門／青海島シーサイドスクエア／10時～17時 ●川辺の音楽祭2015／湯本温泉市営浴場恩湯付近／15時～21時30分
30 日	●西日本やきとり祭り in 長門／青海島シーサイドスクエア／10時～16時 ●夏休み子ども囲碁・将棋大会／長門市中央公民館／9時～／要申込（Tel.23-1181）
31 月	「ながと生涯学習の日」

豚しゃぶとアボガドの春巻き

—いろいろな野菜をちょっと違った食べ方で—

材 料（4人分）

豚しゃぶしゃぶ肉	…スライス12枚分	すりごま	…大さじ2
アボガド	…1/2個	マヨネーズ	…大さじ2
レタスの葉	…枚	しょうゆ	…小さじ1
タマネギ（紫）	…40g	砂糖	…小さじ1
キュウリ	…80g（1本）	酢	…大さじ1
ニンジン	…20g	ラー油	…少々
春巻きの皮	…4枚		
ミニトマト	…4個		

作り方

- ①Aの調味料を混ぜゴマダレをつくり、たれ皿に入れておく
- ②豚しゃぶしゃぶ肉はさっと湯に通し、氷水にくぐらす
- ③レタスの葉は芯を取り、半分に切る。タマネギはスライスし水にさらして辛みを抜き、水気を切る。アボガドは皮をむき、縦に8つに切る。キュウリは千切りに、ニンジンはピューラーでそいで、少しゆでる
- ④生春巻きの皮をぬるま湯につけて戻し、水分をふき取り広げる。手前にカットしたレタスを2枚重ねて、その上にしゃぶしゃぶ肉、アボガド、タマネギ、キュウリ、ニンジンを載せて手前から筒状に巻く。1本を2～3等分に切りミニトマトと盛りつける

ワンポイントアドバイス

生春巻きの皮をもどしすぎないように気をつけましょう



栄養価（1人分）

エネルギー	…200kcal	主食	1 2 3 4 5 6 7
たんぱく質	…9.1g	副菜	1 2 3 4 5 6
脂 質	…13.0g	主菜	1 2 3 4 5
塩分相当量	…0.6g	牛乳・乳製品	2 1 2
		果物	

ほっちゃんテレビ放送予定

8/7（金）・9（日）

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
8/2	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/9	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8/16	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8/23	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/30	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※突然の発熱や腹痛など、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（8月） *は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	水道課 Tel. 23-1171 Tel. 22-2111*	(株)セブプリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	日置支所 Tel. 37-2111	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	(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

業者への不用品買い取り依頼について

Q タンスに眠っている着物や洋服を処分したい。不用品買い取りのチラシが入っていたので業者に自宅に来てもらいたい。どのようなことに気をつければいいですか。

A 購入業者が自宅等を訪問し、物品を買い取る商法を「訪問購入」といいます。まず、事前に売りたい物品の価格をインターネットなどで調べておくことと参考になるでしょう。そして、売りたい着物や洋服の買い取り価格を業者に査定や見積もりをしてもらい、納得したうえで、契約を申し込むようにしましょう。

また、訪問時には、一人で応対せずに、家族や友人などに同席してもらいましょう。契約する際は、必ず契約書を交付してもらい、記載内容を確認してください。

売りたい物品以外（貴金属など）の買取の勧誘があった場合は、特定商取引法の「不招請勧誘の禁止」行為となります。きっぱり断りましょう。

「訪問購入」によるトラブルは増加していますので、引き渡しの拒絶ができる8日間は、商品を手元に置いておくなどの注意が必要です。

不安を感じた場合や困ったときには、消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ 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