

1	水	
2	木	
3	金	●只の浜海水浴場海開き／只の浜海水浴場／11時～
4	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
5	日	●長門市海岸清掃の日／市内各地 ●長門ヨットフェスタ2015（フィッシングスクール）／湊漁港／9時30分～13時30分 ●第3回ながと近松文楽／ルネッサながと／13時～ ●行政相談／日置支所／10時～12時
6	月	
7	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）
8	水	●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約（Tel.23-1299） ●二位ノ浜海水浴場海開き／二位ノ浜／11時～
9	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●長門市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局／10時～・油谷事務所／13時30分～
10	金	上下水道使用料納付期限（通・仙崎・日置・油谷地区） ●青海島キャンプ村安全祈願祭／青海島キャンプ村／11時～
11	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～ ●アンサンブルカメラータ公演／ラポールゆや／14時～
12	日	●JTマーヴェラスバレーボール教室／ルネッサながと／9時～ ●理学療法週間イベント／ウェブ／10時～ ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●食に関するセミナー創生／油谷保健福祉センター／11時～
13	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） ●平和の鐘を鳴らそう in 長門／法蓮寺（正明市）／18時30分～
14	火	●行政相談／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）
15	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
16	木	●異業種交流会／大正館クラボホール／19時～／要申込（Tel.22-2611）
17	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）
18	土	●長門ヨットフェスタ2015（ヨット体験航海）／湊漁協～深川湾／13時～
19	日	「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭（26日まで） ●長門ヨットフェスタ2015（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 ●2015通くじら祭り／通小浦埋立地／9時00分～ ●N-1グランプリ／青海島シーサイドスクエア／10時～
20	月	海の日 ●第11回ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～
21	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）
22	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）
23	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●平成27年度第1回長門市人権教育セミナー／ルネッサながと／14時～／要申込（Tel.23-1259）
24	金	●減塩相談／油谷保健福祉センター／9時30分～
25	土	●クリーンウォーク in ながと／深川地区・湯本地区・油谷地区／8時30分～ ●第61回ながと仙崎花火大会／仙崎海岸通り／20時～ ●第15回村田清風競書大会／三隅公民館／8時30分～／要申込（Tel.43-2818）
26	日	●アグリアート・フェスティバル2015-和敬清寂-／ラポールゆや／14時30分～／要整理券
27	月	「ながと生涯学習の日」
28	火	●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） ●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）
29	水	
30	木	●第4回食のワークショップ／三隅保健センター／9時～15時／要申込（Tel.23-1267）
31	金	固定資産税2期納期限 ●クリーンウォーク in ながと／三隅地区／6時40分～ ●街頭献血キャンペーン／ウェブ／9時30分（献血は10時～12時・13時15分～16時）／400ml限定（Tel.23-1243）

イカとアスパラの中華炒め

ーピリカラで夏を過ごそうー



材 料（4人分）

イカ	…1杯（270g）	A	塩	…少々
グリーンアスパラ	…1束（140g）		酒	…大さじ1
パプリカ(赤・黄)	…各1/2個（70g）	B	片栗粉	…小さじ2
玉ネギ	…1/2個（100g）		豆板醤(お好みで)	…小さじ1
レタス	…1玉（320g）		酒	…大さじ2
サラダ油	…大さじ1		砂糖	…大さじ1/2
ゴマ油	…大さじ1		中華だし(顆粒)	…2g

作り方

- ①イカは内臓を出し皮をむいて1cm幅の輪切りにし、足を食べやすい大きさに切ってAをもみ込む
- ②アスパラははかまを取り、固い部分は皮をむく。食べやすい長さに切ってさっとゆでる
- ③パプリカ、玉ネギは2cm角に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ④フライパンにサラダ油とゴマ油を熱して①を炒め、アスパラ、パプリカ、玉ネギを炒め合わせる
- ⑤Bを入れて混ぜ合わせ、余熱でレタスを炒める

ワンポイントアドバイス

レタスにはあまり熱を通さないようにしましょう

栄養価（1人分）

エネルギー…170kcal
たんぱく質…13.9g
脂 質…6.8g
塩分相当量…1.4g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
7/10（金）・12（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
7/5	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/12	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/19	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/20	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/26	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8/2	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

※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 9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	公 道 部	郵 内 部
長門地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	(有)天満水道 Tel 26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	田村建材(株) Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(有)いいだ住宅設備 Tel 37-5015
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	(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

悪質な電話勧誘などから高齢者を守る工夫

Q 高齢の母が、先日しつこい電話勧誘に遭い、その場は何とか断ったが、一人暮らしのため、今後のことを考えると不安だ。何か対応方法はないだろうか。

A 一度電話に出ると切りにくくなるため、怪しい電話には、出ないように工夫することが有効です。在宅中でも留守番電話機能を利用し、必要に応じて後でかけ直す方法があります。また、発信者番号表示機能のある電話を使用している場合には、番号非通知や知らない番号からの電話には出ないという方法など、発信者を確認してから電話に出ることが有効です。

しかし、電話が鳴っているのに出ないのは心苦しいという場合には、今使っている電話機に「通話録音装置」を取り付ける方法もあります。これは「犯罪被害防止のため会話内容が自動録音されます」というアナウンスの後に、呼び出し音が鳴るシステムです。悪質業者は証拠が残ることを嫌がるため、アナウンスの途中で切ってしまうかもしれません。アナウンスの途中で電話が切れてしまえば、呼び出し音はなりません。また、身内などの電話番号は、事前に登録しておけば、警告アナウンスが流れないようにすることもできます。

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