

1月	「水道週間」(7日まで)「土砂災害防止月間」(30日まで)「がけ崩れ防災週間」(7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(日置支所は行政相談も開催)
2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)
3水	●魅力あふれる交流拠点を考えるシンポジウム／仙崎公民館／18時～／要申込(Tel23-1267)
4木	「歯と口の健康週間」(10日まで)
5金	
6土	●おとずれ夜市じゃらんじゃらん／音信川河川公園周辺／18時～21時 ●第18回三隅上地区ホタル祭り／宗頭文化センター周辺／17時30分～
7日	●第11回長門市タグラグビー祭／俵山スタジアム／9時～
8月	
9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(Tel0838-24-0500) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約(Tel22-2811) ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
10水	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長門事務局／10時～・油谷事務局／13時30分～
12金	
13土	●大畑蛸のふるさと祭り／JR渋木駅周辺／18時～ ●手作り蛸祭in俵山／頭振川緑の砂防公園駐車場／18時～
14日	●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～ ●みすみハーブを愉しむ日／香月泰男美術館周辺／10時～15時 ●甦れ！名曲たち／ラポールゆや／14時～
15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(Tel22-2811)
16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(Tel0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約(Tel22-2811)
17水	●人権・行政合同相談／仙崎公民館／10時～12時
18木	●減塩相談／長門市保健センター／9時～・13時～ ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約(Tel22-2811)
19金	「ながと食の日」
20土	
21日	
22月	
23火	「男女共同参画週間」(29日まで) ●トレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／9時30分～／要申込(Tel33-3021) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約(Tel0838-24-0500) ●骨髓バンク登録受付・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(Tel22-2811)
24水	●無料法律相談／市役所市民相談室／10時～15時／要予約(Tel23-1299)
25木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●労働保険申告書受付相談会／ルネッサながと／10時～15時
26金	
27土	●宝くじ文化公演「音楽の絵本」親子のためのクラシックコンサート／ルネッサながと／14時～
28日	
29月	「ながと生涯学習の日」 ●第65回長門市社会を明るくする運動推進大会／長門市物産観光センター／13時30分～
30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(Tel0838-24-0500)

カボチャのきんぴら

—少量のしょうゆで、減塩に最適—

材 料 (4人分)

カボチャ	…小1/4 個 (240g)
ニンジン	…1/2 個 (70g)
ピーマン	…1 個 (30g)
サラダ油	…小さじ 2
料理酒	…小さじ 2
しょうゆ	…小さじ 2
白ゴマ	…小さじ 2

作り方

- ①カボチャ、ニンジン、ピーマンは千切りにする
②フライパンにサラダ油を熱し、ニンジンをさっと炒めたらカボチャを加え、料理酒をふり入れてからふたをする。カボチャに火が通ったらピーマンを加える。
③しょうゆで味を調えて、器に盛りつけ、白ゴマをふる。

ワンポイントアドバイス

お好みで七味唐辛子をかけてもおいしくいただけます。



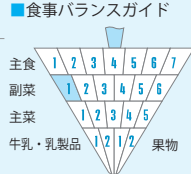
栄養価 (1人分)

エネルギー…95kcal
たんぱく質…1.8g
脂 質…3.0g
塩分相当量…0.4g
カルシウム…34mg

ほっちゃんテレビ放送予定

6 / 10 (水) ・ 14 (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
6 / 7	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
6 / 14	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
6 / 21	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
6 / 28	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
7 / 5	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	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 (6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)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	リフォームあんど Tel 22-5911
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(有)安田建材 Tel 32-1217 Tel 090-1013-6036*
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

「架空請求メール」に注意！

Q 携帯電話に「以前登録されたサイトの退会手続きがされていないので、未納料金が発生している。退会を希望する場合は、至急電話をすること。連絡のない場合は、調査の上、裁判を起こす」というような内容のメールが届いたが、全く覚えがない。どうしたらいいだろうか。

A 具体的に利用したサイト名の記載がなく、請求金額も示されていないことから、架空請求と考えられます。完全無視してください。以前は、比較的単純な内容の電話番号メールが架空請求の主流でしたが、最近は何らかの理由で流出した個人のメールアドレスあてに、「ひょっとしたらあの時の」と思わせたり、「訴えられたらどうしよう」と不安をあおるような、巧妙な内容のものが多くなっています。

相手方は、電話連絡から初めていろいろな個人情報聞き出し、請求を繰り返すための糸口を得ようとしています。決して相手方に連絡しないでください。今後も執拗にメールが送られてくることが予想されますので、受信拒否設定やメールアドレス変更などの自衛手段を取りましょう。

無視してよいか不安であれば、まずは消費生活センターに相談してください。

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