

1 土	「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) ●西日本木育フェスティバル/道の駅センザキッチン/10時~16時 ●第5回ルネッサシネマ~市民名画劇場~/ルネッサながと/①10時30分~、②14時~
2 日	●第15回長門市タグラグビー祭/油谷コミュニティパーク/9時~ ●西日本木育フェスティバル/道の駅センザキッチン/10時~16時
3 月	●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 ●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
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	●香月泰男美術館企画展「香月動物園」/香月泰男美術館/9月23日まで
7 金	
8 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~ ●大畑蛸のふるさと祭り/JR浜木駅周辺/18時~ ●手作り蛸祭in俵山/頭振川緑の砂防公園駐車場/18時~ ●太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ第3戦 鈴鹿大会/三重県鈴鹿市
9 日	「花壇の日」 ●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 ●JAL向津具ダブルマラソン/向津具半島周辺/6時~19 ●2019花と遊ぼう/ルネッサながと/10時~16時 ●太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ第3戦 鈴鹿大会/三重県鈴鹿市
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・浜木・真木地区)
11 火	●行政相談/三隅支所/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) ●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)
12 水	●おもちゃ学芸員養成講座(第6期)/長門市しごとセンター/10時~16時/要申込(Tel.27-0337)
13 木	●おもちゃ学芸員養成講座(第6期)/長門おもちゃ美術館/9時15分~13時/要申込(Tel.27-0337) ●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	
15 土	●やさしい日本語講座/物産観光センター/13時~16時/要申込(Tel.083-925-7353)
16 日	●父の日おはなし会/市立図書館/15時~15時30分
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/1週間前までに要予約(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」 ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時
20 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)
21 金	●第69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~
22 土	
23 日	「男女共同参画週間」(29日まで)
24 月	「ながと生涯学習の日」
25 火	●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)
26 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)
27 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)
28 金	
29 土	●苔玉アレンジメント教室/物産観光センター2階/10時~/要申込(Tel.23-1172) ●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時~ ●太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ第4戦 富士山裾野御殿場大会/静岡県裾野市
30 日	●太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ第4戦 富士山裾野御殿場大会/静岡県裾野市

あじのみそチーズ春巻き

-魚が苦手な人でも、美味しく食べられます-

材料(4人分)

- ・あじ...4尾(240g)
- ・サラダ油 ...適量
- ・スライスチーズ ...4枚
- ・レタス ...4枚
- ・おろししょうが ...2かけ
- ・みそ ...小さじ1
- ・春巻きの皮 ...4枚
- ・しその葉 ...4枚
- ・小麦粉...大さじ1/2
- ・水 ...大さじ1

作り方

- ①あじは3枚におろす。チーズは半分切る
- ②Aをあわせる
- ③春巻きの皮に、しその葉→あじ→チーズ→あじ→②→チーズの順にのせて包み、Bをあわせたものでのりをして、ふちをとめる
- ④フライパンに油を敷き、春巻きを並べ、ふたをして、焦げ目がつく程度両面焼く
- ⑤お皿にレタスを敷き、④を半分に切って盛りつける

栄養価(1人分)

エネルギー...196kcal	たんぱく質...17.1g	脂質...9.3g	炭水化物...8.8g	塩分相当量...0.7g
-----------------	---------------	-----------	-------------	--------------

食事バランスガイド



ワンポイントアドバイス



旬な魚を使って、季節に応じた料理ができます

ほっちゃんテレビ放送予定  
「ほっちゃんNEWS イブニング」  
6/19(水)18:00~  
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
6/2	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
6/9	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
6/16	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
6/23	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
6/30	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033

※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

心当たりのないメールには反応しない 迷惑メール・SMSに要注意

トラブル事例

- ・迷惑メールが1日に何十通も送られてきて困る
- ・迷惑メールの止め方がわからない
- ・実在する事業者をかたり、有料サイトの未納料金を請求するメールが届いた
- ・お金がもらえるという当選メールが届き、受け取るための費用を支払ったが入金されない

アドバイス

携帯電話やパソコンなどに届く電子メールやSMS(ショートメッセージサービス)のうち、迷惑メールに関連する相談が増えています。  
心当たりのない不審なメールやSMSが届いたときの基本的な対処法は「開かず削除すること」です。電話をする、返信する、URLをクリックする、添付ファイルを開くなど、メールに反応することは、個人情報や聞き出されたり、金銭を要求されたりする別のトラブルのきっかけとなる場合があるため、やめましょう。  
迷惑メールがたびたび送られてくる場合は、契約しているプロバイダーや携帯電話会社の迷惑メール対策サービスを活用したり、メールアドレスや電話番号の変更を検討するなど、トラブルを防止するための対策をしましょう。

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