

夏野菜でラタトゥイユ

- トマトの旨味と季節野菜の旨味を利用した減塩料理です -

材料 (4人分)

- ・トマト … 大3個 (600g)
- ・玉ねぎ … 60g
- ・なす … 120g
- ・パプリカ (赤・黄) … 各 20g
- ・ズッキーニ (きゅうり) … 120g
- ・しめじ … 40g
- ・コンソメ … 5g
- ・こしょう … 少々
- ・オリーブオイル … 小さじ2 (8g)

作り方

- ① トマト、玉ねぎ、なす、パプリカ、ズッキーニを2cm角に切る
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとなすをよく炒める
- ③ その中にパプリカ、ズッキーニ、しめじ、トマト、コンソメを入れて15分~20分煮込む
- ④ こしょうで味を調える

夏野菜でラタトゥイユ

エネルギー… 71kcal 炭水化物… 12.4g
たんぱく質… 2.5g 塩分相当量… 0.4g
脂 質… 2.3g

ほっちゃんテレビ放送予定 6/22 (月)

毎月19日は「ながと食の日」
主食・主菜・副菜を揃えた食事をしよう



ワンポイントアドバイス



飾り用にトマトを少し残しておき、上に盛りつけると見栄えが良くできます

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
		斎木病院	26-1211
6/14	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
6/21	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
6/28	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
7/5	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220

※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・ショートメールに要注意

トラブル事例

銀行協会を名乗る人から「キャッシュカードは令和のものに変更しないとお金を出せなくなる。今から古いカードを取りに行く」と電話があった。不審だと思いが、どうしたらよいか。

アドバイス

銀行協会や金融機関が暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードを預かったりすることはありません。電話や訪問があっても、金融機関の口座情報を教えたりキャッシュカードや通帳を渡したりしないようにしましょう。

ほかにも市役所職員や警察官をかたった不審な電話に関する相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。訪問してきた人にキャッシュカードを渡してしまい、ATMから現金が引き出される被害が県内でも発生しています。

電話で金融機関の口座番号や暗証番号を聞かれても教えるのは危険です。自宅を訪問してきた人に通帳やキャッシュカードを絶対に渡さないでください。

少しでも不審に感じたときは、長門市消費生活センターまたは山口県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

1	月	固定資産税第1期納期限・軽自動車税納期限 「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) ●教科書展示会/長門市教科書センター(本庁舎4階)、市立図書館/7月29日まで
2	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)
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	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)
10	水	
11	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)
12	金	●都市計画区域マスタープランの変更案の縦覧/都市建設課・山口県都市建設課/8時30分~17時15分(26日まで)
13	土	
14	日	
15	月	
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(Tel.0838-24-0500)
17	水	●行政相談/ラポールゆや/10時~12時
18	木	●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) ●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
19	金	「ながと食の日」
20	土	
21	日	●父の日おはなし会/市立図書館/15時~15時30分
22	月	
23	火	「男女共同参画週間」(29日まで) ●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) ●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)
24	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)
25	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)
26	金	
27	土	●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時~
28	日	
29	月	「ながと生涯学習の日」
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(Tel.0838-24-0500) ●市長の資産公開/市役所本庁総務課/8時30分~17時15分