

ごぼう香る、秋の炊き込みご飯

- ごぼうや生姜、だしの風味が豊かな炊き込みご飯です -

材料 (4人分)

- ・米 …2合
- ・だし汁(かつお・昆布) …350ml
- ・ごぼう… 1/3本(80g)
- ・人参 …1/3本(60g)
- ・しめじ… 1/2株(60g)
- 酒 …大さじ2
- 醤油 …小さじ4
- みりん …小さじ4
- 塩 …ひとつまみ
- 生姜(すりおろし) …2片(20g)

作り方

- ①かつお・昆布のだしをとり、粗熱を取る
- ②米は洗って水気を切って釜に入れ、だし汁を加えて30分浸水させる
- ③ごぼうはさがき、にんじんは4cm長さの千切り、しめじは石づきを落としてほぐす
- ④炊く直前に、Aを加え、③のをせ、炊飯する



ワンポイントアドバイス



炊き込みご飯は、具材を旬のものに変えるだけで、簡単に季節ごとの味を楽しむことができます。油揚げや鶏肉、ツナ缶などを入れても美味しくいただけます

おすすめ料理の栄養価

エネルギー…319kcal 炭水化物 …67.2mg
たんぱく質 …6.3g 塩分相当量 …1.2g
脂 質 …0.8g

ほっちゃテレビ放送予定
「ほっちゃ NEWS イブニング」
10/19(月) 18:00 ~

毎月19日は「ながと食の日」

主食 秋の炊き込みご飯

主菜 さばの味噌煮

副菜 青菜の白和え

汁物 かき玉汁

おすすめ料理を含めたバランスのよい献立例です。
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

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
10/4	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
10/11	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
10/18	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
10/25	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
11/1	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
11/3	火	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211

※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

1回だけ試すつもりが、定期購入に

トラブル事例

インターネットの通信販売で、健康食品が割引価格だったため1回だけのつもりで注文したら、翌月も送られてきた。広告をよく見ると「3回以上の定期購入が条件」とあった。解約・返品できるか。

アドバイス

1回だけの「お試し」のつもりで購入した商品がその後も送られてきて高額な代金を請求された、解約したいと連絡したが「定期購入が条件なので解約できない」と断られた、という相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

健康食品や化粧品などで、数カ月の定期購入を条件に1回目を低価格で購入することができる契約が増えています。

通信販売には、クーリング・オフ制度はありませんので、購入前に契約条件や解約・返品ルールをよく確認しましょう。

トラブルが解決しない場合は、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相談してください。

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	木	●「75年前の仙崎」～引揚って何？忘れてはいけない記憶～／ながと歴史民俗資料室／9時～（11月15日まで）
2	金	
3	土	
4	日	花壇の日 ●マイナンバーカード休日交付／市本庁舎総合窓口課窓口係／9時～12時 ●休日乳がん検診／長門市保健センター／8時30分～10時30分／要申込（Tel23-1133）
5	月	
6	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） ●星空ウォッチング／日置小学校天体ドーム／19時～20時／要申込（Tel37-2340）
7	水	
8	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（Tel0838-24-2158）
9	金	
10	土	
11	日	●学芸員によるギャラリートーク／金子みすゞ記念館／11時～ ●第13回長門市民スポーツフェスティバル／8時30分～
12	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）
13	火	●無料法律相談（日弁連ひまわり基金20周年イベント）／市役所本庁市民相談室／9時～16時／要予約（Tel23-1299） ●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） ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●甲種防火管理新規講習／長門市消防本部／9時～17時／要申込（Tel22-5297）
14	水	●甲種防火管理新規講習／長門市消防本部／9時～12時／要申込（Tel22-5297）
15	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（Tel22-2811） ●行政相談／市役所本庁相談室・日置支所／10時～12時
16	金	●ウォーキング講座／長門市保健センター／9時30分～12時／要申込（Tel43-2444） ●家族介護教室／長門市地域医療連携支援センター／10時～11時30分／要申込（Tel23-1244）
17	土	●第68回長門大津駅伝大会／三隅中学校前スタート／10時20分～
18	日	
19	月	毎月19日は「ながと食の日」 ●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）
20	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）
21	水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
22	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（Tel0838-24-2158） ●野菜たっぷり食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／要申込（Tel23-1132）
23	金	●足腰げんき講座／長門市地域医療連携支援センター／要申込（Tel23-1244）
24	土	
25	日	
26	月	●介護助手説明会／長門市中央公民館／14時～15時
27	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／前日までに要予約（Tel22-2811） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
28	水	ながと生涯学習の日 ●無料法律相談／市役所本庁相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1299） ●体力・運動能力テスト／ながと総合体育館／18時30分～
29	木	●家族介護教室／日置保健センター／13時30分～15時／要申込（Tel33-2020）
30	金	
31	土	