

たっぷりキャベツとツナのごま酢和え

-電子レンジで、お手軽に作れます-

材料（4人分）

作り方

- ・キャベツ…1/2個 (400g)
- ・ツナ缶 …1缶
- ・穀物酢…大さじ2
- ・砂糖 …小さじ4
- ・塩…小さじ1/3強
- ・すりごま …大さじ1.5

- ①キャベツは一口大のざく切りにする。洗って水気を切ったら耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。粗熱が取れたら、水気をよく絞る
- ②ボウルでAの調味料を混ぜ合わせる
- ③①と油を切ったツナ缶を②に加えて和え、冷蔵庫に入れて味をなじませる



ワンポイントアドバイス



たくさん作って作り置きすれば、忙しい日でもお皿に盛るだけで、副菜が1品出来上がりです。保管する場合は、冷蔵庫で。2～3日以内には食べきりましょう。

主食	ごはん
主菜	鶏肉の照り焼き
副菜	たっぷりキャベツとツナのごま酢和え
汁物	さつま芋のみそ汁

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

おすすめ料理の栄養価			
エネルギー	…67kcal	炭水化物	…9.0g
たんぱく質	…4.1g	塩分相当量	…0.7g
脂質	…2.1g		

ほっちゃテレビ放送予定
「ほっちゃ NEWS イブニング」
11/18 (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
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
11/8	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
11/15	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
11/22	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
11/23	月	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
11/29	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

老人ホームの入居権に関する不審電話に注意!

トラブル事例

知らない業者から、「長門市に新しく老人ホームが建設される。あなたは、その施設に入居できる権利に当選した。その入居権を他の方に譲ってくれたため、そのお礼として大手建設会社から後日連絡が入る」と身に覚えのない電話がかかった。

アドバイス

市内に建つ老人ホームの入居権が当選しており、その権利を譲ったことで他の人が入居できるようになったため、大手建設会社からお礼の連絡が入るとの電話があったという相談が多く寄せられています。

このような不審電話は、特殊詐欺の手口の一つで、建設会社や不動産会社など、複数の業者などが次々と登場する「劇場型詐欺」といい、話を信じて電話を受け続けると、警察や弁護士を名乗る者から「名義貸しは違法だ」などと言われて不安をあおられ、示談金などの金銭を要求されてしまいます。一度金銭を払ってしまうと、お金を取り戻すことは非常に困難です。おかしいと思ったらすぐに電話を切り、世帯構成などの個人情報も聞かれても安易に答えないようにしましょう。

自分で判断できない場合や、不安に感じた際は、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 日	花壇の日 ●ゆや文化祭/ラポールゆや/3日まで ●おでかけおもちゃ美術館/ラポールゆや/10時~15時 ●ながとご当地グルメまつり/湊中央区ポケットパーク/15時~19時30分
2 月	市県民税第3納期限
3 火	文化の日
4 水	
5 木	
6 金	
7 土	●通地区文化祭/通公民館/8時30分~18時/8日まで
8 日	●長門市人権フェスティバル/ラポールゆや大ホール/13時30分~15時30分 ●海技免許更新/長門市立図書館/9時30分~
9 月	秋の全国火災予防運動(15日まで)
10 火	上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区) ●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~15時/有料・要予約(Tel.0838-24-0500)
11 水	●無料法律相談/三隅支所/10時~15時/要予約(Tel.23-1299) ●税を考える週間/長門市役所市民ロビー/11月17日まで
12 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) ●育児講演会/三隅保健センター/14時~15時/要予約
13 金	
14 土	●ガストロノミーウォーキングin長門・依山温泉/依山地区
15 日	●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時~
16 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)
17 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~15時/有料・要予約(Tel.0838-24-0500) ●家族介護教室/長門市地域医療連携支援センター/10時~
18 水	●人権・行政相談/ラポールゆや/10時~12時 ●健幸運動講座/長門市物産観光センター/10時~11時30分/要申込(Tel.23-1133)
19 木	ながと食の日 ●人権・行政相談/依山公民館/10時~12時 ●行政相談/日置支所/10時~12時 ●空き家対策セミナー無料相談会/長門市役所4階/13時30分~16時 ●生活習慣病予防講演会/三隅保健センター/14時~15時30分/要予約(Tel.23-1133) ●税を考える週間/フジ長門店1階/11月23日まで
20 金	●ウォーキング教室/湯免ふれあいセンター/9時30分~11時/要申込(Tel.43-2444) ●第4回絵画自由くらぶ絵画展/ルネッサながと/9時~17時/11月23日まで
21 土	●白石加代子「百物語」/ルネッサながと/14時
22 日	●ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台/スタート・フィニッシュ 道の駅センザキッチン ●花と遊ぼう! 学ぼう! 2020/ルネッサながと/要予約(Tel.080-2885-8787) ●体験フォーラムinながと/ラポールゆやなど/要予約 ●通り町 蚤の市/仙崎みずゞ通りの真ん中/要予約
23 月	勤労感謝の日 ●〈大津あきら顕彰〉歌謡フェスティバル/ルネッサながと/10時~、13時~、14時30分~ ●体験フォーラムinながと/ラポールゆやなど/要予約
24 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(Tel.22-2811) ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~15時/有料・要予約(Tel.0838-24-0500) ●シニアライフ講演会「まだまだこれから! ~女性が活き活きと輝いて生きるコツ~」/ルネッサながと/13時30分~15時30分
25 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)
26 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)
27 金	
28 土	●T A O 2020/ルネッサながと/12時~、16時~
29 日	●T A O 2020/ルネッサながと/12時~、16時~
30 月	ながと生涯学習の日