

1 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
2 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	
7 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
8 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●行政相談／油谷中央公民館／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
9 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
10 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	
12 土	●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要申込
13 日	●ながとジュニアリーダーズクラブクリスマス会／ながと総合体育館軽運動室／10時～
14 月	
15 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約
16 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●社会保険年金相談・申請／市役所油谷支所／10時～16時 ●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
17 木	●ミニテニス教室（長門・三隅地区）／ながと総合体育館アリーナ／20時～21時30分 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約
18 金	
19 土	●TAO LIVE 2009／ルネッサながと／13時～、18時～ ●ザ・ロックショー ピフォー クリスマス／ラポールゆや／第1部13時～、第2部18時30分～
20 日	
21 月	
22 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●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／要予約
23 水	「天皇誕生日」 ●ミニテニス教室（日置・油谷地区）／日置地域づくりセンター／20時～21時30分
24 木	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
25 金	
26 土	
27 日	
28 月	●公務納め
29 火	
30 水	
31 木	●「プロジェクトMギネス」完成セレモニー／ルネッサながと／14時～

魚のムニエル人參ソース

— 見た目もきれいなヘルシーソース —

材 料 (4人分)

アジ	…280g	パセリ	…少量	酢	…小さじ1・1/2
塩・こしょう	…少量	[人參ソース]		サラダ油	…小さじ2・1/2
カレー粉	…少量	人參	…100g	薄口しょうゆ	…小さじ1
小麦粉	…大さじ1・2/3	玉ねぎ	…60g	塩	…少量
サラダ油	…小さじ1・1/3	にんにく	…小さじ1	レモンの絞り汁	…少量

作り方

- ① アジは三枚におろし、塩をして、10分ほど置く。
- ② 玉ねぎはすりおろし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ 人參、にんにくは皮をむきすりおろす。
- ④ ②、③と酢、サラダ油、薄口しょうゆ、塩、レモンの絞り汁を合わせ冷蔵庫で冷やしておく。[人參ソース]
- ⑤ ①のアジにこしょうをふり、小麦粉、カレー粉と一緒にビニール袋に入れてまんべんなく粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を敷き、両面をこんがり焼く。
- ⑦ 皿に④の人參ソースを広げ、その上に⑥を置き、みじん切りにしたパセリを散らす。

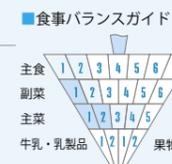
ワンポイントアドバイス

ソースは、にんにくや調味料を控えるとお子様にも食べやすいです。また、いろいろな料理にも応用できます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	…202kcal
たんぱく質	…15.7g
脂 質	…10.8g
塩分相当量	…1.4g



ほっちゃんテレビ放送予定

12 / 13 (日) ・ 12 / 18 (金)

「ながとのめくみをめしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
12 / 6	日	桑原医院 齋木病院	43-0010 26-1211
12 / 13	日	木村クリニック 長門総合病院	32-0008 22-2220
12 / 20	日	斎藤医院 岡田病院	22-0826 23-0033
12 / 23	水	岡田クリニック 齋木病院	22-2717 26-1211
12 / 27	日	しみず循環器科内科医院 長門総合病院	22-2205 22-2220
12 / 29	火	半田内科クリニック 岡田病院	23-3030 23-0033
12 / 30	水	吉村内科 齋木病院	22-3322 26-1211
12 / 31	木	戸嶋医院 長門総合病院	34-0003 22-2220
1 / 1	金	杏祐会長門診療所 岡田病院	22-2440 23-0033
1 / 2	土	友近内科循環器科医院 齋木病院	32-1180 26-1211
1 / 3	日	半田内科クリニック 長門総合病院	23-3030 22-2220

水道修繕当番店 (12月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
三隅地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	山本設備 Tel. 43-0295
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266	(有)安田建材 Tel. 32-1217
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(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

ソーラーシステムの訪問販売トラブル

Q 自宅に来た業者にソーラーシステムを勧められました。すぐに申し込まないと補助金を受けられなくなると言われて契約したのですが、やはり高額なのでやめたいです。解約はできるでしょうか？

A 太陽光発電等のソーラーシステムは、「住宅用太陽光補助金制度」や、「太陽光発電の新たな買取制度」により、普及が促進されています。しかしながら、この制度について補助金の対象にならないのに補助金が出ると言われて契約をさせたり、強引に契約を結ぼうとするといった、消費者トラブルが発生しています。また、発電量は住宅の立地条件等により異なるため、売電金額が業者の説明よりも少ないといったトラブルもあります。

契約にあたっては、事前に自分自身で契約内容や制度についてよく確認し、理解した上で契約することが大切です。

なお、訪問販売により契約した場合は、契約書面を受領した日を含めて8日以内であればクーリング・オフができます。契約で困ったことがありましたら、下記までご相談ください。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999