

1 日	●ふれあいふるさとまつりinゆや/ラポールゆや駐車場/9時30分～
2 月	●行政相談/日置地域福祉センター/9時～12時
3 火	「文化の日」
4 水	●まちづくり懇談会(通地区)/通公民館/19時～ ●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
5 木	
6 金	●まちづくり懇談会(三隅地区)/三隅保健センター/19時～
7 土	●金子みすゞ記念館講座/金子みすゞ記念館/10時～11時30分/要申込
8 日	●日置ふるさと祭り/日置農村環境改善センター/9時～
9 月	
10 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/市役所三隅支所/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 ●健康づくりトレーニング機器利用者講習会/油谷保健福祉センター/13時30分～、17時30分～/要申込
11 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
12 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
13 金	
14 土	
15 日	
16 月	
17 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
18 水	●無料法律相談/ラポールゆや/10時～15時 ●人権・行政相談/俵山公民館/10時～12時 ●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
19 木	●街頭献血/日置保健センター9時30分～12時/市役所油谷支所14時～16時
20 金	
21 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
22 日	●長門市ウォーキング教室/ラポールゆや/8時30分～ ●平成21年度長門大津柔剣道祭/ながと総合体育館/9時～
23 月	「勤労感謝の日」
24 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 ●ミニテニス教室(長門・三隅地区)/三隅中学校体育館/20時～21時30分
25 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 ●ミニテニス教室(日置・油谷地区)/油谷勤労者トレーニングセンター/20時～21時30分
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
27 金	
28 土	
29 日	●油谷こどもミュージカル第8回定期公演/ラポールゆや/11時～、14時～ ●第2回長門市人権教育セミナー/日置農村環境改善センター/9時30分～12時
30 月	

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

豆腐ハンバーグ — 高齢者も食べやすいヘルシーハンバーグ —

材 料 (4人分)

[ハンバーグ]	スキムミルク …大さじ2	みりん …大さじ4
鶏ひき肉 …200g	塩 …小さじ2/5	片栗粉 …小さじ1・1/2
木綿豆腐 …1/2丁	こしょう …少量	
卵 …1個	[たれ]	なす、ピーマン …適量
玉ねぎみじん切り…1/2個分	しょうゆ …大さじ2	サラダ油 …大さじ2

作り方

- ①豆腐は水きりをする。
- ②ボウルにハンバーグの材料を全部入れ、むらなくよくこね混ぜる。4等分して小判形にする。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を敷き、中火で②の表面を焦げ目がつくまで焼く。
- ④裏返して蓋をし、弱めの中火で3分焼く。竹串を刺し、澄んだ肉汁が出れば焼き上がり。
- ⑤たれの材料を混ぜて③のフライパンに加えて煮立て、からめる。
- ⑥なすは輪切り、ピーマンは種を取り短冊に切る。フライパンを熱し、サラダ油を敷き、炒める。しんなりしたら塩、こしょうを振る。
- ⑦皿に盛り合わせ、たれをかける。

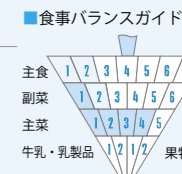
ワンポイントアドバイス

なすは、軽く塩をふっておくと水分が出るため、油を多く使わなくて済みます。付け合わせの野菜は季節の野菜を使ってください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…242kcal	たんぱく質…20.3g	脂 質…9.3g	塩分相当量…1.9g
---------------	-------------	----------	------------



ほっちゃテレビ放送予定

11 / 8 (日)・11 / 13 (金)

「ながとのめぐみをめしあがれ」
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
11 / 1	日	杏祐会長門診療所 岡田病院	22-2440 23-0033
11 / 3	火	友近内科循環器科医院 齋木病院	32-1180 26-1211
11 / 8	日	宮尾医院 長門総合病院	26-0559 22-2220
11 / 15	日	福永医院 岡田病院	22-1451 23-0033
11 / 22	日	持山医院 齋木病院	22-1555 26-1211
11 / 23	月	清水医院 岡田病院	32-0056 23-0033
11 / 29	日	天野内科胃腸科医院 長門総合病院	22-2210 22-2220
12 / 6	日	桑原医院 齋木病院	43-0010 26-1211

水道修繕当番店 (11月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	リフォームあんど Tel. 22-5911
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(株)おきた Tel. 32-1034

※水道のトラブルは長門市指定工事に依頼してください

消費者トラブルQ&A

災害に便乗した悪質商法にご注意!

Q 「7月の大雨による家屋被害の調査を県から委託され、家屋の点検をするために訪問している」と訪れた業者がいますが本当でしょうか。

A 過去の相談事例によると、大雨や台風などの災害の後には、それに便乗した悪質な事業者による消費者被害が、災害発生地域だけでなくその周辺地域でも発生しています。

自治体の職員や公的機関からの委託業者を名乗り、無料点検と言って床下や排水管などの点検を行い、「基礎にひびが入っている」「配管がずれて水漏れしている」などと消費者の不安をおおるような虚偽の説明により、不必要で高額な工事の契約を結ばせた事例もあります。自治体関係者がその場で有料の契約を結ばせることはありません。

これらの悪質商法の被害に遭わないためには、まず身分証を見せてもらうなど相手の身元を確認するようにしてください。次に必要な工事等であっても、その場での契約は避け、複数の業者から見積もりをとるなどして、妥当な金額かどうか慎重に判断するようにしましょう。最後に少しでも何かおかしいと思われる場合は、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