

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	●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～／要申込
6 日	●運動会 (仙崎中、深川中、三隅中、日置中、菱海中)
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 ●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
9 水	●赤崎まつり／赤崎神社／10日まで ●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 ●人権・行政相談／三隅農業者トレーニングセンター／9時～12時
11 金	
12 土	●油谷湾シーカヤックフェスティバル／伊上海浜公園オートキャンプ場／13日まで ●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～／要申込
13 日	●運動会 (通保・小・中・地区、みすゞ保、宗頭幼、久津保・大浦保・向津具小・中)
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	●三隅八幡宮秋季例祭／三隅八幡宮／9時～15時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●人権・行政相談／通公民館／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	
18 金	●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで ●長門市交通安全のつどい／中央公民館／13時15分～
19 土	
20 日	●運動会 (仙崎小、深川小、向陽小、大畑小・児童館・地区、明倫小、浅田小、日置小、油谷小、伊上小・地区)
21 月	「敬老の日」 ●秋の全国交通安全運動／30日まで
22 火	「国民の休日」
23 水	「秋分の日」
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	●運動会 (俵山幼・小・中・地区、みのり保、日置保、黄波戸保・神田小、菱海保)
28 月	
29 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
30 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

●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

じゃが芋のピザ — 野菜たっぷりピザ —

材 料 (4人分)

じゃが芋	…中2個	人参	…20g	エビ	…40g
塩	…ひとつまみ	ピーマン	…20g	ケチャップ	…大さじ2
オリーブオイル	…大さじ1	トマト	…中1個	バター	…40g
玉ねぎ	…小1/4個	ベーコン	…20g	ピザ用チーズ	…40g
				パセリ	…少々

作り方

- ①皮をむいたじゃが芋をスライサーで千切りにし、塩ひとつまみをふりししばらく置いて水分を出し、しっかり絞る。
- ②玉ねぎ・人参・ピーマン・ベーコンは千切りにして、トマトは5mmぐらいの輪切りにしておく。パセリはみじん切りにする。
- ③えびは殻を取りのぞき、背わたを除く。
- ④ホットプレート(フライパンも可)にオリーブオイルを入れ、①を4等分にして円盤状にしながら並べ、スイッチを入れる。
- ⑤④は最初は高温で温めてから中温にする。
- ⑥ホットプレートの空いている所でエビを焼く。ほどよく焼けたら取り除く。
- ⑦④の生地の上に焼き色がついたらバターを半分入れ片面に焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑧ホットプレートの電源を切り、⑦にケチャップを塗り、②を並べてピザ用チーズをのせ、一番上にエビ・パセリを置き、再びスイッチを入れ中温でフタをして蒸し焼きにする。
- ⑨ほどよくチーズが溶けたら残りのバターを入れて、少し焦げ目がついたら出来上がり。

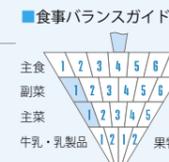
ワンポイントアドバイス

生地のまとまりをよくするために、千切りのじゃが芋は水にさらさないでください。カリカリの生地にするため水分をしっかり絞ってください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…239kcal
たんぱく質…8.5g
脂 質…16.1g
塩分相当量…1.2g



ほっちゃテレビ放送予定

9 / 13 (日) ・ 9 / 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
9 / 6	日	持山医院 岡田病院	22-1555 23-0033
9 / 13	日	清水医院 斎木病院	32-0056 26-1211
9 / 20	日	天野内科胃腸科医院 長門総合病院	22-2210 22-2220
9 / 21	月	桑原医院 岡田病院	43-0010 23-0033
9 / 22	火	木村クリニック 斎木病院	32-0008 26-1211
9 / 23	水	斎藤医院 長門総合病院	22-0826 22-2220
9 / 27	日	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
10 / 4	日	しみず循環器科内科医院 斎木病院	22-2205 26-1211

水道修繕当番店

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	(有)長門プロパン Tel. 22-0806
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	リフォームあんどろ Tel. 22-5911
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266	(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

消費者トラブルQ&A

分譲マンションの勧誘トラブル

Q 職場にマンションの勧誘電話が、頻繁にかかって迷惑しています。業者には「購入意思はない」と断ったが、電話を止めません。仕事の邪魔になるのですが、どうすれば勧誘を止めさせることができるでしょうか？

A 分譲マンションの勧誘電話は「絶対に儲かる。絶対に損はしない。」とか「このような物件はめったにない。」などのセールストークで、自宅や職場に昼夜を問わずかかってきます。しつこく勧誘してくる場合も多いので、あいまいな態度は取らず手短かに「お断りします。」などときりと断りましょう。相手が話を続けていても「これで電話を切ります。」と伝え静かに受話器を置きましょう。

また、契約した場合でも、宅建業者自らが売主で、その業者の事務所外の場所で売買契約した場合に、8日間のクーリングオフが適用されます。もし、クーリングオフ期間が過ぎていても消費者が手付金を支払っていれば、手付放棄で解除ができます。

契約で困ったことがありましたら、市民活動推進室または県消費生活センター (083-924-0999) にご相談ください。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115