

1 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
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	
6 月	●プロムジカ女声合唱団in温泉閣／俵山温泉閣／14時～ ●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
7 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 (TEL0838-24-0500) ●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●プロムジカ女声合唱団／ラポールゆや／19時～
8 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
9 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
10 金	●むし歯予防教室／長門市保健センター／13時30分～／要申込
11 土	
12 日	●長門市海岸清掃の日／市内海岸
13 月	
14 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 (TEL0838-24-0500) ●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 ●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
15 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●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
16 木	●ながと歌舞伎ゼミナール／三隅公民館／19時～／要申込
17 金	
18 土	
19 日	●ながとヨットフェスタ2009／仙崎湾・さわやか海岸ほか ●仙崎祇園祭り／仙崎八坂神社／26日まで
20 月	海の日 ●通くじらまつり／通小浦埋立地ほか／15時～22時
21 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 (TEL0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約
22 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●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
23 木	●ながと仙崎花火大会／仙崎湾／20時～ ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
24 金	●長門市人権教育セミナー／市立図書館視聴覚室／14時～16時30分
25 土	
26 日	
27 月	
28 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 (TEL0838-24-0500) ●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
29 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
30 木	
31 金	

●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

### アジの明太みそ焼き

—アジを使った変わり焼きです—

#### 材 料 (4人分)

アジ	…中4尾	サラダ菜	…1/2袋
辛子明太子	…50g	ミニトマト	…8個
小ねぎ	…少々	レモン	…1個
マヨネーズ	…大さじ1		
みそ	…小さじ1		

#### 作り方

- ①アジを「ぜいご」と取り、3枚におろす。
- ②サラダ菜は洗って、水を切っておく
- ③レモンはくし型に切る。ミニトマトは洗っておく。
- ④ほぐした辛子明太子とマヨネーズ、みそを合わせ、みじん切りにした小ねぎも入れて混る。
- ⑤①のアジの身側に④をぬる。
- ⑥魚焼きグリルに入れ、中火にし10分～15分焼く。
- ⑦サラダ菜はお皿に引き、ミニトマト、レモンを添え6を置く。

#### ワンポイントアドバイス

焼くので油は使わないため、カロリーも抑えられます。  
レモン汁をかけ、サラダ菜と一緒にたべるとさっぱりしておいしいですよ。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…141kcal  
たんぱく質…17.8g  
脂 質…5.9g  
塩分相当量…1.1g

#### ■食事バランスガイド



#### ほっちゃテレビ放送予定

7/12 (日)・7/17 (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
7/5	日	しみず循環器科内科医院 長門総合病院	22-2205 22-2220
7/12	日	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
7/19	日	半田内科クリニック 斎木病院	23-3030 26-1211
7/20	月	吉村内科 長門総合病院	22-3322 22-2220
7/26	日	戸嶋医院 岡田病院	34-0003 23-0033
8/2	日	三隅病院長門診療所 斎木病院	22-2440 26-1211

## 水道修繕当番店

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	田村建材(株) TEL 23-0514
日置地区	(株)清和 TEL 37-2266	(有)安田建材 TEL 32-1217
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

### 借金が返せなくなった!

**Q** 2年前に複数の消費者金融から借金をしました。当初は返済できていたのですが、収入が激減したので返済できなくなりました。どうしたらよいでしょうか。

**A** 借金を返済するためにまた借金をし、気が付くと多数の金融業者に多額の借金を抱えて返済が困難になった状態を『多重債務』といいます。

- 多重債務を解決する方法としては、本人の収入や資産、家計の状況と債務の額や実情により、
- ①裁判所を通さず弁護士などに依頼して行う『任意整理』
  - ②簡易裁判所に調整を依頼する『特定調停』
  - ③裁判所が認可した再生計画に基づき行う『個人再生』
  - ④裁判所を通じて債務の支払いを免責してもらう『自己破産』

の4つの方法があります。  
多重債務に陥ってしまっても、必ず解決の方法はありますので、一人で悩まず、なるべく早く、県消費生活センターや市の消費相談窓口、県弁護士会などに相談し、解決策を立てましょう。

**問い合わせ** 企画政策課市民活動推進室 TEL 23-1115