

1 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時 ●千年の森選定委員会／市役所／13時30分～ ●まちづくり懇談会／宇津賀集落センター／19時～
2 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
3 水	「文化の日」 ●第6回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～ ●長門市人権フェスティバル／ラポールゆや／13時～ ●鳥羽一郎・林あさ美オンステージ／ルネッサながと／11時～、15時～
4 木	●新入学児童健康診断／日置小、神田小／13時30分～ ●まちづくり懇談会／青海島多目的研修集会所／19時～
5 金	●健康学び塾／長門市物産観光センター／14時～ ●新入学児童健康診断／明倫小／13時30分～
6 土	●金子みすゞ記念館講座Bコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
7 日	●2010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～ ●第3回日置ふれあい運動会／日置総合運動公園／9時～
8 月	
9 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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●まちづくり懇談会／仙崎公民館／19時～
10 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●スロージョギング講習会／三隅農業者トレーニングセンター／10時30分～
11 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●納税表彰式／県漁協湊支店／10時～ ●健康学び塾／油谷保健福祉センター／14時～ ●まちづくり懇談会／俵山公民館／19時～
12 金	●ピンクリボンイベント2010in大寧寺 (ライトアップ)／大寧寺／18時～
13 土	●まちづくり懇談会／長門市物産観光センター2階会議室／19時～ ●ピンクリボンイベント2010in大寧寺／大寧寺／13時～ ●長門「食の産品」展示・販売会／フジ長門店／10時～17時 (14日まで)
14 日	●第29回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～ ●民謡・詩吟の祭典／長門市中央公民館／12時30分～ ●仙崎地区自主防災会／大日比・大泊・鳥越1区・南町
15 月	
16 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 ●長門農山漁村女性の集い／長門市中央公民館／13時30分～
17 水	●人権・行政合同相談／俵山公民館／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
18 木	●臨時年金出張相談／市役所油谷支所3階／10時～16時 ●わいわい子育て懇談会／長門市地域福祉センター2階／10時～ ●第24回絵画展／ルネッサながと文化情報ギャラリー／9時～ (21日まで)
19 金	●毎月19日は「ながと食の日」 ●ごきげん歌謡笑劇団放送／NHK衛星第2テレビ／21時～ ●松竹大歌舞伎／ルネッサながと／12時～、16時30分～
20 土	●多重債務者向け無料法律相談会／長門市物産観光センター／14時～ ●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
21 日	●大内義隆の辿ったみちを歩く／仙崎駅／13時～ ●オレンジリボンチャリティーコンサート／長門市中央公民館／13時～ ●全国高校ラグビーフットボール大会山口県決勝／俵山多目的交流広場／14時～
22 月	●長門市表彰式典／観光物産センター／10時～
23 火	「勤労感謝の日」
24 水	●無料法律・人権・行政合同相談／ラポールゆや／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 ●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 ●ミニテニス教室 (日置・油谷地区)／油谷勤労者体育センター／20時～21時30分 ●育児講演会／みのり保育園／16時～
25 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●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 ●あつまれチビッ子大うんどうかい／ルネッサながとアリーナ／10時～
26 金	
27 土	●ごきげん歌謡笑劇団放送／NHK衛星ハイビジョン／18時30分～
28 日	●長門市ウオーキング教室／青海島共和国 (旧青海島小学校)／8時30分～ ●発達障害を考える会ブルースター講演会／ルネッサながと軽運動室／13時～
29 月	
30 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

●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

れんこん団子のあんかけ

— 介護食にぴったり! —

材 料 (4人分)

れんこん	…120g	酒	…大さじ2
むきえび	…160g	砂糖	…小さじ1/2
干しえび	…15g	塩	…小さじ1/2
卵	…1/3個	コショウ	…少々
銀杏 (ゆでたもの)	…8個		
絹さや (筋をとる)	…4枚		
チキンスープ	…2カップ		
水溶き片栗粉	…大さじ1・1/2		

作り方

- ①れんこんは皮をむき、2/3をすりおろし、残りはみじん切りにする。
- ②むきえびは包丁で細かくたたいてボウルに入れ、①卵、塩、コショウ各少々を加えてよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、サラダ油少々をぬった手で、それぞれ丸く整え、くっつかないように間隔をあけ、耐熱皿に並べる。それを蒸気の上がった蒸し器に入れ、10分間蒸す。
- ④あんを作ります。干しえびはぬるま湯カップ1/2に浸し、やわらかくになったら包丁で細かくたたき (戻し汁はとっておく)。銀杏はうすく輪切りにし、絹さやは細かく切る。
- ⑤鍋に④の干しえびと戻し汁、銀杏、絹さや、チキンスープを入れ火にかける。煮立ったら酒大さじ2、砂糖・塩各小さじ1/2、コショウ少々で味を調え、水溶き片栗粉を加えてさっと煮てとろみをつける。
- ⑥③のれんこん団子をそれぞれ器に盛り、⑤のあんを等分にかける。

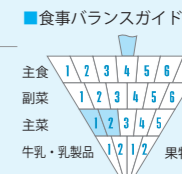
ワンポイントアドバイス

れんこん団子は、熱いうちに固く絞った濡れぶきんで茶巾に絞ると、より形良く仕上がります。



栄養価 (1人分)

エネルギー	…119kcal
たんぱく質	…13.3g
脂 質	…2.5g
塩分相当量	…1.6g



ほっちゃんテレビ放送予定

11 / 14 (日)・11 / 19 (金)

「ながとの めぐみを めしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会協賛

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
11 / 3	水	半田内科クリニック 岡田病院	23-3030 23-0033
11 / 7	日	吉村内科 斎木病院	22-3322 26-1211
11 / 14	日	戸嶋医院 長門総合病院	34-0003 22-2220
11 / 21	日	杏祐会長門診療所 岡田病院	22-2440 23-0033
11 / 23	火	友近内科循環器科医院 斎木病院	32-1180 26-1211
11 / 28	日	宮尾医院 長門総合病院	26-0559 22-2220
12 / 5	日	福永医院 岡田病院	22-1451 23-0033

水道修繕当番店 (11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

太陽光発電システムに関する相談

Q 5日前、訪問販売で太陽光発電システムの契約をしたのですが、補助金の申請や売電価格の見極めができないので一旦クーリング・オフしたいのですが、電話でできますか。

A 太陽光発電は、消費者の環境意識の高まり、補助金制度や余剰電力の買取制度により、普及が進んでいます。しかし、販売業者の過剰なセールストークによるトラブル、例えば「売電収入が説明されたほど入らない」「補助金の対象にならない」などが起きています。

契約する場合は、①補助金の対象となる適合機種や経費の範囲などを事前に確認する、②設置箇所は、南向きの日当たりがよい屋根が適しており、発電量は西や東向き、冬場などでは大きく変わるため、業者からきちんと説明を受ける、③複数の業者から見積もりを取る、などをお勧めします。
なお、訪問販売で契約した場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフができます。クーリング・オフの通知は書面が原則です。

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