

白菜と豚肉のから焼き 一句の白菜をたくさん食べましょう



材 料 (4人分)

白菜	…1/4個 (400g)
豚肉のこま切れ	…100g
赤ピーマン	…60g
塩	…2g
こしょう	…少々
酒	…大さじ1
サラダ油	…小さじ1

作り方

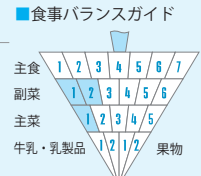
- ①白菜は茎をそぎ切りにして、葉は3cmの長さに切る。(このとき茎と葉は分けておきましょう)
- ②赤ピーマンは細切りにする。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ豚肉を炒める。色が変わってきたら白菜の茎を先に入れ、しんなりしてきたら酒を入れ、葉の部分と赤ピーマンを入れて塩・こしょうで調味する。

ワンポイントアドバイス

白菜の幅が大きいときは、3cmに切りそろえましょう。そぎ切りにすることで味がしみこみやすくなり、食感が良いですよ。

栄養価 (1人分)

エネルギー…100kcal
たんぱく質…5.7g
脂 質…4.9g
塩分相当量…0.5g



ほっちゃんテレビ放送予定

12/7 (金)・12/9 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
12/2	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211
12/9	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		長門総合病院	22-2220
12/16	日	宮尾医院	26-0559
		岡田病院	23-0033
12/23	日	福永医院	22-1451
		斎木病院	26-1211
12/24	月	斉藤医院	22-0826
		長門総合病院	22-2220
12/29	土	天野内科胃腸科医院	22-2210
		岡田病院	23-0033
12/30	日	桑原医院	43-0010
		斎木病院	26-1211
12/31	月	持山医院	22-1555
		長門総合病院	22-2220
1/1	火	岡田クリニック	22-2717
		岡田病院	23-0033
1/2	水	しみず循環器科内科医院	22-2205
		斎木病院	26-1211
1/3	木	半田内科クリニック	23-3030
		長門総合病院	22-2220

水道修繕当番店 (12月) *は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 TEL 26-0024	(有)天満水道 TEL 26-0024
三隅地区	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*
日置地区	(株)清和 TEL 37-2266 TEL 090-9065-3392*	(株)おきた TEL 32-1034
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

「送りつけ商法」にご注意！

Q 知らない業者から電話がかかり「カニを送った」と言われた。「注文していない」と断ったが「確かに注文を受けた」と言い張って譲らない。もし商品が届いたらどうすればよいか。業者名や電話番号は分からない。

A 宅配便などで商品を一方的に送りつける「送りつけ商法」と呼ばれる悪質商法です。送りつける商品は、魚介類、健康食品や書籍などにも及びます。電話で「商品を送る」と言われても、承諾の意思を示していなければ、商品の受取り義務や支払い義務はありません。対処法としては、商品が届いたら、宅配業者には事情を説明し、発送元の業者名・住所・電話番号を書き取らせてもらい、商品は受取りを拒否しましょう。また、クーリング・オフに準じた形で、書面による通知を出しておくことをお勧めします。

特に、一人で留守番をしている高齢者は、執拗な勧誘電話を受けたり、家族の誰かが注文したものだだろうと安易に受け取ったりと、トラブルに巻き込まれることが多いので、注意してください。

心配なときや対処法に困ったときは、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ 市民課市民相談係 TEL 23-1115
山口県消費生活センター TEL 083-924-0999

1	土	
2	日	●<大津あきら杯>県内選抜歌謡コンクール/ルネッサながと/10時～・13時～
3	月	障害者週間(9日まで) ●行政相談/日置地域福祉センター/10時～12時 ●街頭献血/フジ長門店/10時～
4	火	人権週間(10日まで) ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約(Tel0838-24-0500) ●行政相談/三隅支所/10時～12時
5	水	●商工会議所・商工会合同なんでも相談会/長門商工会議所/10時～15時
6	木	
7	金	●ながと観光フォーラム/長門市物産観光センター/10時～/要申込(Tel23-1137)
8	土	●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/要申込(Tel26-5155) ●介護予防講座/旧伊上小学校/13時～
9	日	
10	月	上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区)
11	火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16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(Tel22-2811) ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約(Tel22-2811) ●行政相談/ラポールゆや/10時～12時
12	水	●まるごと長門「旬」市場健康コーナー開設/まるごと長門「旬」市場/9時～11時
13	木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●にこにこステップ講座/長門市物産観光センター/13時30分～15時
14	金	
15	土	
16	日	●衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査投票日 ●油谷こどもミュージカル第11回定期公演「不思議な夜がやって来た」/ラポールゆや/11時～・15時～ ●コール・チュラカーギ第28回定期演奏会/長門市中央公民館/14時～
17	月	
18	火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16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(Tel22-2811)
19	水	毎月19日は「ながと食の日」 ●無料法律相談・人権・行政相談/市役所本庁市民相談室/10時～15時/要予約(Tel23-1115)
20	木	●発達クリニック/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約
21	金	
22	土	●TAO2012HIMIKO/ルネッサながと/12時～・16時～
23	日	「天皇誕生日」 ●ちひろコンサート 金子みすゞの心にふれて/長門市中央公民館/10時～11時30分
24	月	振替休日
25	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) ●街頭献血/長門警察署/9時30分～11時30分・長門土木建築事務所/13時～14時・岡田病院/15時～16時30分
26	水	
27	木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
28	金	●公務納め
29	土	
30	日	
31	月	