

鮭のチーズ焼き —マスタードの風味でさっぱりと—

材 料 (4人分)

生鮭切り身	…4切れ (240g)	こしょう	…少々
にんじん	…40g	水	…大さじ2
玉ねぎ	…200g		
ピーマン	…80g		
もやし	…200g		
チーズ (ピザ用)	…80g		
粒マスタード	…小さじ4		
塩	…4g		

作り方

- ①鮭は塩、こしょうをふる。にんじんは薄めの輪切り。玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。
- ②もやしは洗って水を切っておく。
- ③チーズとマスタードは混ぜておく。
- ④フライパンに①の野菜ともやしをしき、上に鮭をならべて水を加えふたをし、中火で6分程度蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、③のチーズを鮭の上のにせふたをし、チーズをとかして出来上がり。



(1人分)

エネルギー…235kcal
たんぱく質…18.2g
脂 質…13.8g
塩分相当量…1.9g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

11 / 9 (金)・11 / 11 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

野菜の汁気がなくなったら、チーズを入れましょう。焦げやすいので火加減に注意してください。

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
11 / 3	土	齊藤医院	22-0826
		斎木病院	26-1211
11 / 4	日	岡田クリニック	22-2717
		長門総合病院	22-2220
11 / 11	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		岡田病院	23-0033
11 / 18	日	半田内科クリニック	23-3030
		斎木病院	26-1211
11 / 23	金	吉村内科	22-3322
		長門総合病院	22-2220
11 / 25	日	戸嶋医院	34-0003
		岡田病院	23-0033
12 / 2	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211

水道修繕当番店 (11月) *は休日・夜間

地 区	公 道 部	郵 内 部
長門地区	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*
	森永水道(株) TEL 43-0552	森永水道(株) TEL 43-0552
日置地区	(株)セブプリフォーム TEL 22-2138	(株)大工燃料 TEL 22-2219
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に依頼してください

消費者トラブルQ&A

仏像を高値で買い取る!?

Q 数日前に、B社から仏像のパンフレットが送られてきたが放置していたところ、昨日A社から「B社のパンフレットが届いていないか? 仏像を購入すれば、高値で買い取る」と電話があった。今日の夕方に再度電話がある予定だが、信用して良いだろうか?

A 近年、このような劇場型 (代理購入型) の利殖商法と言われる悪質商法のトラブルが増えています。仏像の勧誘に際しては「開運」「ご利益」をうたったりする一方、別の業者が「高値で買い取る」などと言い、健康上や経済的な不安などの心理を言葉巧みにつけてきます。「選ばれた人にしかパンフレットは送られてこない」とか「代わりに購入してくれば、後で高く買い取る」などの言葉を絶対に信じてはいけません。

仏像の勧誘に関するトラブルは、過去にも利殖商法の被害にあった人やご高齢の方から多く寄せられています。

少しでも不審を感じた場合や、契約内容がよく分からない場合は、すぐに消費生活相談窓口や、家族、信頼できる友人に相談してください。

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 木	●山口県知的障害者更正相談所巡回相談／三隅保健センター／10時～／要申込 ●豊田町温泉まつり（1日目）／一の保温泉／10時～
2 金	●豊田町温泉まつり（2日目）／西ノ市温泉／10時～
3 土	「文化の日」 ●第8回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～ ●ながと子どもの集い／ルネッサながと／10時～ ●みすみ文化祭（1日目）／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～
4 日	●2012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～ ●俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／8時50分～ ●みすみ文化祭（2日目）／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～
5 月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時
6 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（Tel.0838-24-0500）
7 水	●小水力発電研修会／日置農村環境改善センター／14時～16時
8 木	●みすゞモザイクプロジェクト2012完成式／仙崎南町／11時～ ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●新入学児童健康診断／日置小学校／13時30分～ ●育児講演会／長門市物産観光センター／15時～16時／要申込
9 金	●市長とタウンミーティング（東深川地区）／長門市物産観光センター／19時～
10 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（Tel.26-5155） ●認知症市民公開講座／長門市中央公民館／14時～16時
11 日	●ふれあい たすけあい わかちあい第31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～ ●第7回健康ウォーキング／千畳敷／8時30分～／要申込（Tel.23-1181） ●海技免許更新／ルネッサながと／10時～
12 月	上下水道使用料納期限（三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区） ●長門市介護予防講座／三隅公民館／10時～12時 ●市長とタウンミーティング（油谷地区）／油谷支所／19時～
13 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（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（Tel.22-2811） ●血管若返り教室／ルネッサながと／9時30分～／要申込 ●市長とタウンミーティング（三隅地区）／三隅保健センター／19時～
14 水	●コンツェ・ブラザーズ公演／ルネッサながと／19時～／発売中
15 木	
16 金	
17 土	●第57回長門市民文化祭（1日目）／ルネッサながと／11時～ ●ながと観光スペシャルイベント 楊貴妃伝説公演／パタ屋野外ステージ／18時30分～
18 日	●第57回長門市民文化祭（2日目）／ルネッサながと／11時～
19 月	毎月19日は「ながと食の日」 ●市長とタウンミーティング（日置地区）／日置保健センター／19時～ ●俵山ボランティアガイド養成講座／俵山公民館／19時～21時
20 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（Tel.0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時（Tel.22-2811） ●市長とタウンミーティング（俵山地区）／俵山公民館／19時～
21 水	●人権・行政合同相談／俵山公民館／10時～12時
22 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
23 金	「勤労感謝の日」 ●子ども相撲長門場所／飯山八幡宮土俵／12時～／要申込（Tel.22-2732） ●松竹大歌舞伎／ルネッサながと／13時～／発売中
24 土	●白猿の湯スパトリアスロンin俵山／7時～／俵山地区／要申込（Tel.22-2611） ●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～／要申込（Tel.26-5155） ●ブルースター講演会／ルネッサながと／13時～
25 日	●びいびい朝市／仙崎魚市場／9時30分～
26 月	●源泉所得税の年末調整説明会／長門市中央公民館／10時～・14時～
27 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（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（Tel.22-2811）
28 水	●無料法律・人権・行政合同相談／ラポールゆや／10時～15時 ●街頭献血／日置保健センター／9時30分～12時／油谷支所／14時～16時
29 木	●血管若返り教室／長門市保健センター／9時30分～／要申込
30 金	