

# なすの味噌炒め

— 秋なすをおいしく —

## 材 料 (4人分)

豚肉の細切れ	…150g	砂糖	…大さじ 1
なす (中サイズ)	…2 個 (200g)	ごま油	…大さじ 1
にんじん	…50g	みりん	…大さじ 1
たまねぎ	…200g		
カイワレ大根	…20g		
麦みそ	…大さじ 1		



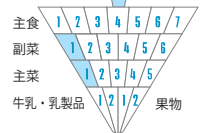
## 作り方

- ①なすは乱切りにして、水にさらしておく。
- ②たまねぎは細めのくし切りにして、人参はピーラーでそぎぎりにする。
- ③カイワレ大根は根もとを切り、洗っておく
- ④フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め色が変わったら、なすとたまねぎをしんなりするまで炒め、麦みそ、砂糖、みりんで調味し、最後に人参を入れて炒め、カイワレを散らす。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー…190kcal  
たんぱく質…8.1g  
脂 質…10.5g  
塩分相当量…0.5g

■食事バランスガイド



### ほっちゃテレビ放送予定

10 / 12 (金)・10 / 14 (日)

毎月 19 日は「ながと食の日」

## ワンポイントアドバイス

みそによっては、味が濃くなります。家庭でお使いのみそで、調整してください。

## 休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
10 / 7	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
10 / 8	月	福永医院	22-1451
		岡田病院	23-0033
10 / 14	日	持山医院	22-1555
		斎木病院	26-1211
10 / 21	日	長門総合病院	22-2220
10 / 28	日	桑原医院	43-0010
		岡田病院	23-0033
11 / 3	土	斉藤医院	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

## 水道修繕当番店 (10月) \*は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 TEL 26-0024	(株)大工燃料工業所 TEL 22-2219
三隅地区	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*	リフォームあんど TEL 22-5911
日置地区	(有)天満水道 TEL 26-0024	(有)安田建材 TEL 32-1217 TEL 090-1013-6036*
油谷地区	(株)おきた TEL 32-1034	(株)おきた TEL 32-1034

※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

### 電話勧誘について

**Q** 昨日、電話で健康食品の購入を長時間勧誘され、断りきれずに承諾した。あとでよく考えてみると、高額だし必要ないので、やめたいがどうすればよいか。

**A** 健康食品の悪質な電話勧誘販売が後を絶ちません。見知らぬ業者からの突然の電話には注意が必要です。長時間の勧誘やしつこいトークには、迷惑であることをはっきり伝えて断りましょう。試供品を勧められても、本当に必要かよく考えましょう。

また、健康食品は、医学的な「効果・効能」をうたうことが禁じられています。「病気が治る」などと勧誘するときは、特に注意が必要です。

もし、電話勧誘で断りきれずに購入してしまった場合、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・オフの対象となります。健康食品は、消費したとき等クーリング・オフの適用除外となる場合もありますが、対象かどうかを迷わずに、速やか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月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時
2火	●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●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)
3水	
4木	●新入学児童健康診断／仙崎小・俵山小・神田小・油谷小・向津具小 (会場は油谷小)／13時30分～
5金	
6土	●第5回出合いの青海島／青海島共和国 (旧青海島小学校)／9時～／要申込 (Tel.26-1120) ●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園周辺／18時～21時
7日	●第5回市民スポーツフェスティバル／市内各所／9時～
8月	体育の日
9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)
10水	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
11木	●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／深川小・明倫小／13時30分～
12金	●敬老会 (深川地区)／ルネッサながと／11時～14時 ●第8回長門市小学校陸上記録会／ふれあいパーク三隅／9時～ ●正門市駅→長門市駅改称50周年記念「鉄道の日」プレイイベント／長門市駅／13時～15時
13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) ●第24回福祥苑・長門福祉作業センターふれあいひろば／福祥苑グラウンド／10時～14時 ●正門市駅→長門市駅改称50周年記念「鉄道の日」／長門市駅／9時～15時30分
14日	●やまぐち元気フェアin ながと・長門市健康づくりのつどい／ルネッサながと／10時～15時 ●最新の人工内耳情報と相談会／長門市物産観光センター／13時～16時30分
15月	●敬老会 (俵山地区)／俵山小学校体育館／11時～14時
16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／要予約 (Tel.22-2811)
17水	●敬老会 (宇津賀・向津具)／ラポールゆや／11時～13時 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
18木	●敬老会 (菱海・蔵小田地区)／ラポールゆや／11時～13時 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約 (Tel.22-2811)
19金	毎月19日は「ながと食の日」
20土	●長門大津駅伝／三隅中前／10時20分スタート
21日	●仙崎地区体育祭／仙崎小グラウンド／9時～ ●深川地区体育祭／深川中グラウンド／9時30分～ ●みすみふるさとまつり2012／三隅公民館前／9時30分～
22月	
23火	●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査／長門健康福祉センター／要予約 (Tel.22-2811) ●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)
24水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115)
25木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ウォーキングでメタボ予防／長門市保健センター／9時30分～ ●新入学児童健康診断／通小・向陽小／13時30分～
26金	
27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／要申込 (Tel.26-5155)
28日	●第28回いきいきのびのびながとふるさとまつり／長門市役所本庁周辺／9時～
29月	
30火	●エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／要予約 (Tel.22-2811) ●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)
31水	