

きざみ昆布と夏野菜のあえもの

— サラダ感覚で食べよう —



材 料 (4人分)

きざみ昆布 (乾燥)	…10g	A	しょうが汁	…小さじ 1
枝豆 (豆のみ)	…100g		だし汁	…大さじ 2・1/2
プチトマト	…6 個		しょうゆ	…大さじ 1
たまねぎ	…1/2 個		酢	…大さじ 1
きゅうり	…1 本			
ツナ (缶詰)	…1 缶			

作り方

- ①きざみ昆布は水につけてもどす。
- ②枝豆は塩 (分量外) をふってもみ、熱湯でゆで (さやがはじけるのがゆであがりの目安)、冷ましてさやから出す。プチトマトは半分に切る。たまねぎは薄切りにする。きゅうりは縦半分に切って、ななめ薄切りにする。
- ③ボウルにAの材料を入れ、①と②、ツナを加えてあえる。

栄養価 (1人分)

エネルギー…111kcal
たんぱく質…6g
脂 質…5.9g
塩分相当量…1.0g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

8 / 10 (金)・8 / 12 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

たっぷりのきざみ昆布に、色とりどりの野菜を合わせて、彩りもボリュームもアップ。

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
8 / 5	日	持山医院	22-1555
		岡田病院	23-0033
8 / 12	日	天野内科胃腸科医院	22-2210
		斎木病院	26-1211
8 / 19	日	斉藤医院	22-0826
		長門総合病院	22-2220
8 / 26	日	桑原医院	43-0010
		岡田病院	23-0033
9 / 2	日	岡田クリニック	22-2717
		斎木病院	26-1211

消費者トラブルQ&A

「アダルトDVD等の購入者を告発する」という手紙に注意!

Q 「違法わいせつDVDを購入したことに
対し告発することとした。」という内容
の文書が届いたが、どうしたらよいか。

A 最近、「違法なアダルトDVDや児童ポ
ルノ等の購入者を告発する。告発を取り
下げてほしい者は、期日までに必ず連絡すること。」
といった内容の文書が届いたという相談が
多く寄せられています。

相談者の中には、DVD等の購入自体、身に覚えがないと言われる場合が多いのですが、不安を煽る内容のため、つい連絡してしまい、金銭の支払いを要求されたケースも見受けられます。

このような文書を送られて不安に感じたり、対処に困った場合は、相手に連絡する前に、まず市消費生活相談窓口や県消費生活センターにご相談ください。

なお、万一、相手に連絡をとってしまい、金銭の支払いを要求された場合でも、絶対に支払わないで、まず、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

水道修繕当番店 (8月)

*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	郵 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	森永水道(株) TEL 43-0552	森永水道(株) TEL 43-0552
日置地区	(株)清和 TEL 37-2266 TEL 090-9065-3392*	(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

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	●第14回みずゞ七夕笹まつり／仙崎・みずゞ通り一帯／18時～ ●湯免温泉まつり／湯免ふれあいセンター周辺／18時～ ●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園／18時～21時 ●夏休み宿題お手伝い習字教室／長門市立図書館／9時30分～11時30分
5	日	●汗汗フェスタ2012in千畳敷／千畳敷／10時～14時 ●夏休み宿題お手伝い習字教室／長門市立図書館／9時30分～11時30分
6	月	
7	火	●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
8	水	
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	●防災講演会／長門市物産観光センター／19時～21時
11	土	●湯本温泉納涼盆踊大会／湯本温泉／17時30分～
12	日	
13	月	
14	火	●油谷夏まつり／油谷総合運動公園／19時～ ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 (Tel.22-2811) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
15	水	●依山温泉納涼祭／依山湯町区駐車場／17時～ ●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
16	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 (Tel.22-2811)
17	金	
18	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) ●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時／要申込 (Tel.43-2500)
19	日	毎月19日は「ながと食の日」 ●第2回シーカヤック無料体験試乗会／伊上海浜公園オートキャンプ場／9時～／要申込 (Tel.23-1137) ●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時／要申込 (Tel.43-2500)
20	月	
21	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15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) ●糖尿病予防の食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時 ●防災講演会／日置農村環境改善センター／19時～21時
22	水	●無料法律・人権・行政合同相談／市役所日置支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115) ●減塩相談会／三隅保健センター／9時30分～11時30分
23	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時30分～16時30分
24	金	
25	土	●第2回ジャズフェスタin長門湯本温泉／長門湯本温泉／16時～22時 ●花と緑のまちづくり講習会／日置農業高校／10時～12時／要申込 (Tel.23-1229)
26	日	●第2回ジャズフェスタin長門湯本温泉／長門湯本温泉／16時～22時 ●びいびい朝市／仙崎魚市場／9時30分～
27	月	
28	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15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) ●防災講演会／ラポールゆや
29	水	
30	木	●第2回長門市人権教育セミナー／三隅公民館／14時～16時／要申込 (Tel.23-1259)
31	金	