

|      |   |
|------|---|
| 1 月  | ●行政相談／日置支所／10時～12時  |
| 2 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)   |
| 3 水  |   |
| 4 木  | ●二位ノ浜海水浴場海開き／二位ノ浜海水浴場／11時～  |
| 5 金  | ●只の浜海水浴場海開き／只の浜海水浴場／11時～  |
| 6 土  | ●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 ●第59回全日本総合男子ソフトボール選手権大会中国地区予選／ふれあいパーク三隅／7日まで ●第65回全日本総合女子ソフトボール選手権大会中国地区予選／日置総合運動公園／7日まで ●平和の鐘をならそうin長門／向徳寺／19時～21時 |
| 7 日  | ●長門市海岸清掃の日／市内各地／8時～11時 ●平成25年度人権教育セミナー／ラポールゆや／13時30分～<br>●長門ヨットフェスタ(フィッシングスクール)／湊漁港／9時30分～15時 ●海技免許更新／ルネッサながと／10時～ ●近松文楽／ルネッサながと／11時20分開演／発売中         |
| 8 月  |   |
| 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) ●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～16時／要予約 (Tel.22-2811)                                   |
| 10 水 | 上下水道使用料納付期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区)  |
| 11 木 | ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●青海島キャンプ村安全祈願祭／青海島キャンプ村／11時～  |
| 12 金 |   |
| 13 土 |   |
| 14 日 |   |
| 15 月 | 海の日 ●ちはやぶる in 長門～百人一首かるたに親しもう～／ルネッサながと／9時～12時30分  |
| 16 火 | ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約(Tel.22-2811) ●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)   |
| 17 水 | ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時  |
| 18 木 |   |
| 19 金 | 毎月19日は「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭(26日まで) ●俵山七段の滝河川プール開き／俵山七重／14時～   |
| 20 土 | ●ながと仙崎花火大会／仙崎海岸通り／20時～ ●ヨット体験航海／湊漁協～深川湾／13時～ ●小月基地キッズフェスタ2013／海上自衛隊小月航空基地／8時～16時  |
| 21 日 | ●参議院議員通常選挙 ●長門ヨットフェスタ(キッズトライアスロン・クルーザーレースほか)／さわやか海岸・深川湾ほか ●N-1グランプリ／仙崎魚市場／10時～ ●通くじらまつり／通小浦埋立地／9時30分～   |
| 22 月 |   |
| 23 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)   |
| 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) ●健康コーナー開設／まるごと長門「旬」市場／9時～11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 ●街頭献血キャンペーン／ウェブ地下イベント広場／9時30分～・13時15分～  |
| 26 金 |   |
| 27 土 | ●クリーンウォークinながと／深川地区・湯本地区・渋木地区・油谷地区／8時30分～10時30分／日置地区／7時30分～8時30分 ●ミュージカル「王様と私」／ルネッサながと／12時～・17時～／発売中  |
| 28 日 | ●第13回村田清風競書大会／三隅公民館／8時30分～ ●杉山清貴アコースティックライブ／ルネッサながと／17時～／発売中  |
| 29 月 | 「ながと生涯学習の日」   |
| 30 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)   |
| 31 水 | 固定資産税2期納期限  |

### 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

## 小松菜の子チミ

—子どもでも簡単に作れます!—

### 材 料 (4人分)

|   |        |        |   |         |       |
|---|--------|--------|---|---------|-------|
| A | 薄力粉    | …100g  | B | 小松菜     | …1束   |
|   | 片栗粉    | …30g   |   | ちりめんじゃこ | …10g  |
|   | スキムミルク | …20g   |   | 干し桜エビ   | …5g   |
|   | 塩      | …3g    |   | 粉チーズ    | …6g   |
|   | 卵      | …60g   |   | ごま      | …10g  |
|   | 水      | …160cc |   | 青のり     | …1g   |
|   |        |        |   | サラダ油    | …大さじ1 |

### 作り方

- ①小松菜はよく洗い、1cm程度に切っておく
- ②Aをよく混ぜ合わせる
- ③②にBを入れてよく混ぜ合わせる
- ④サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く
- ⑤焼き上がったたら、お好みでたれをつけて食べる (たれはポン酢しょうゆがおすすめです)

### ワンポイントアドバイス

火加減は中火で、生地を薄くひき、焼きましょう



### 栄養価 (1人分)

エネルギー…266kcal  
たんぱく質…9.7g  
脂 質…11.7g  
塩分相当量…1.1g

■食事バランスガイド



### ほっちゃんテレビ放送予定

7/12 (金)・7/14 (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    |
|------|---|-----------|---------|
| 7/7  | 日 | 天野内科胃腸科医院 | 22-2210 |
|      |   | 岡田病院      | 23-0033 |
| 7/14 | 日 | 桑原医院      | 43-0010 |
|      |   | 斎木病院      | 26-1211 |
| 7/15 | 月 | 斉藤医院      | 22-0826 |
|      |   | 長門総合病院    | 22-2220 |
| 7/21 | 日 | 岡田クリニック   | 22-2717 |
|      |   | 岡田病院      | 23-0033 |
| 7/28 | 日 | 吉村内科      | 22-3322 |
|      |   | 斎木病院      | 26-1211 |
| 8/4  | 日 | 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 (7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<br>Tel. 26-0024                        | (有)天満水道<br>Tel. 26-0024                        |
| 三隅地区 | 田村建材(株)<br>Tel. 22-2036<br>Tel. 080-2924-4617* | 田村建材(株)<br>Tel. 22-2036<br>Tel. 080-2924-4617* |
| 日置地区 | (株)清和<br>Tel. 37-2266<br>Tel. 090-9065-3392*   | (株)大工燃料工業所<br>Tel. 22-2219                     |
| 油谷地区 | (株)おきた<br>Tel. 32-1034                         | (株)おきた<br>Tel. 32-1034                         |

※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

### 健康食品の送りつけに注意!

**Q** 知らない業者から「以前注文を受けた健康食品を送る」と電話がかかってきた。申し込んでいないと断ったが、「注文時の録音もある。裁判にしてみよう。」などと言われ、つい承諾してしまった。注文していないので、受け取りたくないが、どうしたらよいか。

**A** 山口県内の消費生活相談窓口へ寄せられた「健康食品」に関する相談のうち、販売方法が「送りつけ商法」「電話勧誘販売」の相談件数は、2009年度以降増加傾向にあります。特に昨年度の相談件数は前年度比の約3倍となっています。長門市においても、今年度に入ってから同様の相談が急増しています。

判断力や記憶力の衰えを狙い高齢者に対して行われているのが特徴です。相談事例のように申し込んだ覚えもなく、購入するつもりもないのであれば、きっぱりと断りましょう。電話で断ったにも関わらず商品が届いてしまった場合は、受取拒否をしてください。その際に、送り主の住所や氏名、電話番号等を控えておくと、後日の対処に役立ちます。

何かおかしいな、と感じたら、長門市消費生活センターまたは県消費生活センターへご相談ください。

**問い合わせ** 長門市消費生活センター Tel. 23-1115  
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999