

白身魚（鮭）のホイル焼き

— 季節の野菜をたっぷり！ —

材 料 (4人分)

白身魚（鮭）	…160g	トマト	…120g
玉ネギ	…200g	バター	… 32g
キャベツ	…200g	塩	…少々
ニンジン	… 40g	コショウ	…少々
生シイタケ	… 40g		
エノキダケ	… 80g		
グリーンアスパラガス	… 40g		

作り方

- ①白身魚（鮭）はそぎぎりにして、塩・コショウをして30分おく
- ②玉ネギは5mmの千切り、キャベツは1cm幅で切る。ニンジン・生シイタケは細切り、エノキダケはいしづきをのぞく。グリーンアスパラガスは斜めに切りさつと塩茹でをする。トマトは薄切りにする
- ③アルミホイルを25cm×40cm程度の大きさに切り、キャベツ、玉ネギ、生シイタケ、ニンジン、エノキダケを順に置き、塩・コショウをする。さらに白身魚、バター、グリーンアスパラガス、トマトを置き、ホイルを水が入らないようにしっかりと包む
- ④フライパンに並べ、少し水を入れ中火で15分程度蒸し焼きにし、ホイルの上を開き皿に盛る

ワンポイントアドバイス

季節の野菜をたっぷり入れましょう。トマトは厚めに切った方がさっぱり食べられます。



栄養価 (1人分)

エネルギー…178kcal
たんぱく質…10.5g
脂 質…10.6g
塩分相当量…1.2g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

6 / 7 (金) ・ 6 / 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
6 / 2	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211
6 / 9	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		長門総合病院	22-2220
6 / 16	日	宮尾医院	26-0559
		岡田病院	23-0033
6 / 23	日	福永医院	22-1451
		斎木病院	26-1211
6 / 30	日	持山医院	22-1555
		長門総合病院	22-2220

水道修繕当番店 (6月)

*は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel 43-0552	リフォームあんど Tel 22-5911
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138	(有)安田建材 Tel 32-1217 090-1013-6036*
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

子どものオンラインゲーム利用について

Q 小学生の息子にせがまれ、無料と宣伝していたオンラインゲームをパソコンにダウンロードし、私名義で会員登録し遊ばせていた。翌月、ゲームの利用料金として5万円請求された。息子を問いただすと、ゲーム内のアイテムを購入したが、現実にお金がかかると思わなかったと言う。

A ゲームが「無料」でも、ゲームで使用する「アイテム」の多くは有料です。そのことに親が気付かず、子どもも有料とせずアイテムを多数購入して、トラブルになっています。また、会員登録の際や過去の利用時に入力したクレジットカード情報がパソコン等に残り、子どもでも簡単にカード決済ができるため、親が気付かないうちに繰り返し有料アイテムを購入しているケースもあります。

未成年が法定代理人（親など）の同意なしで高額な契約をした場合には、基本的には未成年者取り消しが主張できますが、親名義で登録したりカード決済した場合は、子どもが利用したと証明することは困難ですし、管理責任も問われます。事前に、大人がゲームの仕組みや決済方法に問題がないかよく調べ、日頃から利用する際のルールなどを子どもと話し合っておくことが大切です。

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

1 土	「水道週間」(7日まで) ●おとづれ夜市じゃらんじゃらん/音信川河川公園周辺/18時~21時
2 日	●小島地区防災訓練/小島地区/9時30分~12時 ●長門市ラグビーフェスティバル2013/俵山多目的交流広場/9時~
3 月	●人権擁護委員の日特設相談/市民相談室・三隅農業者トレセン・日置支所・ラポールゆや/10時~12時
4 火	「歯の衛生週間」(10日まで) ●行政相談/日置支所・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~16時/有料・要予約(Tel.0838-24-0500)
5 水	●街頭献血/長門警察署/9時~11時・長門市教育委員会/12時30分~13時30分・岡田病院/14時30分~16時30分
6 木	
7 金	
8 土	●コカ・コーラウエストラグビークリニック in 俵山多目的交流広場・長門市招待ラグビー/俵山多目的交流広場/9時~ ●大畑蛍のふるさと祭り/JR渋木駅周辺/18時30分~ ●第16回三隅上地区ホタル祭り/宗頭文化センター周辺/17時30分~ ●イルミネーション水族館点灯式/カモンワフ~海響館横ボードウォーク/20時~
9 日	●みすみハーブを愉しむ日/香月泰男美術館周辺/10時~15時 ●わんぱく相撲長門場所/ウェーブ地下イベントホール/9時30分~
10 月	上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区) ●みずゞミニコンサート/金子みずゞ記念館/10時~11時
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(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) ●ウォーキングで健康づくり/長門市駅集合/16時15分~20時10分/要申込(Tel.23-1133)
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時
14 金	
15 土	
16 日	
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(Tel.0838-24-0500) ●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)
19 水	毎月19日は「ながと食の日」 ●人権・行政合同相談/仙崎公民館/10時~12時 ●認知症相談会/保健センター/13時30分~15時30分/要予約(Tel.23-1157)
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(Tel.22-2811)
21 金	●第63回社会を明るくする運動推進大会/物産観光センター/13時30分~15時
22 土	●長門市身体障害者スポーツ大会/ルネッサながと/10時30分~
23 日	●陸上自衛隊中部方面音楽隊コンサート/ルネッサながと/14時~
24 月	「ながと生涯学習の日」 ●子ども人権110番強化週間(30日まで)/相談受付(Tel.0120-007-110)/山口県人権擁護委員連合会
25 火	●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) ●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) ●街頭献血/三隅支所/9時30分~11時・長門土木建築事務所/12時30分~13時30分・JA長門大津本所/14時30分~16時30分
26 水	●無料法律相談/ラポールゆや/10時~15時/要予約(Tel.23-1299)
27 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時 ●減塩相談日/保健センター/9時~11時30分・13時~15時
28 金	
29 土	●地引き網体験スクール/深川川河口付近/10時~15時20分/要申込
30 日	●深川中学校PTA教育講演会「with...若き女性美術家の生涯」上映鑑賞会/深川中学校屋内運動場/14時50分~/どなたでも鑑賞可/深川中学校(Tel.22-2428)