

1 金	
2 土	●第16回みずび七夕笹まつり／仙崎みずび通り／18時～20時30分 ●湯免温泉まつり／湯免ふれあいセンター周辺／17時30分～ ●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
3 日	●汗汗フェスタ2014in千畳敷／千畳敷／10時～14時30分
4 月	●人権・行政相談／日置保健センター／10時～12時
5 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／三隅支所／10時～12時
6 水	
7 木	●防災行政無線施設整備事業市民説明会／通公民館／19時～20時
8 金	●防災行政無線施設整備事業市民説明会／俵山公民館／19時～20時
9 土	●花と緑のまちづくり講習会／長門市立図書館／14時～／要申込 (Tel.23-1172) ●引揚港・仙崎展／ルネッサながと／9/7 (日) まで
10 日	●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～14時
11 月	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●湯本温泉納涼盆踊り大会／湯本温泉／18時～22時
12 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)
13 水	●無料法律相談／日置保健センター／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
14 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時30分～
15 金	●俵山温泉納涼祭／俵山熊野神社前／17時～
16 土	●長門市ただいま。(歌とピアノの演奏会)／ラポールゆや／14時～／発売中 ●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／10時30分～
17 日	●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／10時30分～
18 月	●酒害相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約 (Tel.22-2811)
19 火	<b>ながと食の日</b> ●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) ●防災行政無線施設整備事業市民説明会／仙崎公民館／19時～20時 ●オープンキャンパス大津緑洋in大津／大津緑洋高校大津キャンパス／8時30分～
20 水	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●防災行政無線施設整備事業市民説明会／長門市物産観光センター／19時～20時
21 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)
22 金	●骨の健康づくり相談日／油谷保健福祉センター／13時～15時 ●防災行政無線施設整備事業市民説明会／三隅公民館／19時～20時
23 土	
24 日	●第2回長門市人権教育セミナー／三隅公民館／14時～15時40分／要申込 (Tel.23-1259) ●看護フェア／大谷山荘／13時～15時30分 ●理学療法週間イベント／ウェブ／10時～14時
25 月	「ながと生涯学習の日」 ●防災行政無線施設整備事業市民説明会／向津具公民館／19時～20時 ●適職診断「あなたに向いている仕事はなあに？」／ウェブ／11時～16時
26 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) ●防災行政無線施設整備事業市民説明会／日置農村環境改善センター／19時～20時
27 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.23-1299) ●防災行政無線施設整備事業市民説明会／ラポールゆや／19時～20時
28 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／要申込 (Tel.23-1258)
29 金	
30 土	●やきとリンピックin長門&川辺の音楽祭2014／青海島シーサイドスクエア／11時～21時 ●山口県人権ふれあいフェスティバル／サンビームやない／10時～15時30分
31 日	●やきとリンピックin長門&川辺の音楽祭2014／青海島シーサイドスクエア／11時～21時

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### 長イモともずく酢のもの

ー山と海の幸を酢でさっぱりとー

#### 材 料 (4人分)

長イモ	…150g	リーフレタス	…適量
もずく (塩抜き)	…200g	酢	…大さじ 4
キュウリ	…150g	水	…小さじ 4
オクラ	…40g	砂糖	…小さじ 4
ミョウガ	…20g	塩	…小さじ 1/4
塩	…少々	酢水	…適量
ミニトマト	…適量		

#### 作り方

- ①長イモは皮を向いて酢水に10分さらす。酢水からあげたら、水でぬめりを洗い落とし、水気をふいて粗い千切りにする
- ②もずくはさっと湯を通して、好みの長さに切る
- ③キュウリは千切りにして塩もみし、オクラはさっと湯をとおして輪切り、ミョウガはみじん切りにする
- ④ミニトマトは洗って半分に切り、リーフレタスは洗って適当にちぎる
- ⑤Aの調味料と①、②、③を加え、よく和える。最後に④を飾る

#### ワンポイントアドバイス

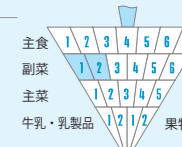
ミョウガの代わりにワサビを風味づけで使ってもおいしく食べられます



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…53kcal  
たんぱく質…1.6g  
脂 質…0.2g  
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

8/8 (金)・8/10 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

## 休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
8/3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8/10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8/17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/24	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8/31	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※突然の発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市 応急診療所**を受診してください

- 診療科…内科・小児科
- 診療日・時間…平日 19時～22時 / 日曜・祝日・年末年始 9時～正午・13時～17時 (受付は診療終了30分前まで)

## 水道修繕当番店 (8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	(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)おきた Tel. 32-1034	(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**長門市指定工事店**に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### 高額投資用DVDの購入被害に注意!

**Q** 高校時代の友人から電話で喫茶店に呼び出され、「ぜひ会ってほしい人がいる。いい話がある。」と言われ、断りきれずについて行ったところ、別の喫茶店で業者の担当者を紹介された。その場で投資用DVDを使ったシミュレーションを説明され、結局、投資用DVDを借金して購入したが、解約したい。

**A** 高額な投資用DVDの購入トラブルの特徴としては、若者が、友人や先輩など身近な知り合いから、勧誘目的であることを明かされないまま喫茶店などに呼び出され、その場で投資用DVDの勧誘を受けることです。「お金がない」と断っても、「車を購入するため」などどうそをつかせて借金をさせ、現金で投資用DVDを購入させます。たとえ断りにくい状況になったとしても、内容が十分に理解できなければ、はっきりと断ることが重要です。

今回のように、喫茶店などに呼び出されて購入させられた場合は、特定商取引法で定められている書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフができます。

**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