

1 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)
2 水	
3 木	
4 金	
5 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
6 日	●長門市海岸清掃の日／市内各地 ●長門ヨットフェスタ2014 (フィッシングスクール)／湊漁港／9時30分～13時30分 ●第2回近松文楽／ルネッサながと／13時～／発売中
7 月	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●児玉花外展／ながと歴史民俗資料室 (教育委員会1階)／8月31日まで
8 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)
9 水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
10 木	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) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	●長門ヨットフェスタ2014 (イカ釣り体験)／仙崎漁港／19時45分～22時30分 ●平和の鐘をならそうin長門／赤崎神社楽隊／18時30分～
12 土	●クリーンウォークinながと／日置地区／7時30分～ ●山口県吹奏楽団演奏会／ラポールゆや／14時～
13 日	●海技免許更新／長門市立図書館／10時～／要申込 (Tel.083-266-4029)
14 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)
15 火	●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) ●矢崎節夫館長特別講演／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要申込 (Tel.26-5155)
16 水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
17 木	
18 金	●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) ●B列車で行こう／長門市駅発／9時30分集合／要申込 (Tel.083-223-1322)
19 土	「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭 (26日まで) ●ながと仙崎花火大会／仙崎海岸通り／20時～ ●長門ヨットフェスタ2014 (ヨット体験航海)／湊漁協～深川湾／13時～ ●元全日本女子選手によるバレーボール教室／ルネッサながと／10時～／要申込 (Tel.090-7542-0463) ●雷太郎マジック&トークショー／ラポールゆや／18時30分～／発売中 ●長門市和太鼓連盟10年展／ルネッサながと／27日まで
20 日	●長門ヨットフェスタ2014 (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 ●2014通くら祭り／通小浦埋立地／9時30分～
21 月	海の日 ●第10回ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～／発売中
22 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)
23 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) ●健康コーナー設置／まるごと長門「旬」市場／9時～11時
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
25 金	
26 土	●クリーンウォークinながと／深川地区・湯本地区・油谷地区／8時30分～10時30分 ●第13回村田清風競書大会／三隅公民館／8時30分～／要申込 (Tel.43-2818、火曜日休館)
27 日	●映画「じんじん」上映／ルネッサながと／10時30分～・14時～ ●あしすとパートナー発足記念講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時～
28 月	「ながと生涯学習の日」
29 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)
30 水	●街頭献血／ウェブ地下イベント広場／10時～・13時15分～
31 木	固定資産税2期納期限 ●夏休み囲碁・将棋教室／長門市中央公民館／9時～11時／要申込 (Tel.23-1181)

## おひさまベジボール

—食物繊維たっぷりメニュー—

### 材 料 (4人分)

ひき肉	…200g	卵	…40g	トマト	…1個
おから	…160g	パン粉	…60g	レタス	…1枚
ヒジキ	…16g	牛乳	…40g	ブロッコリー	…適量
レンコン	…120g	A	みりん	…大さじ1	
ニンジン	…120g		しょうゆ	…大さじ1	
玉ネギ	…100g		砂糖	…少々	
シイタケ	…20g	塩	…少々		
枝豆	…40g	サラダ油	…適量		

### 作り方

- ①ヒジキは水につけてもどし、枝豆はさつと湯どおししておく
- ②ヒジキ、レンコン、ニンジン、シイタケ、玉ネギをみじん切りにして油でいためる
- ③①の枝豆にAを加えて味つけをする
- ④②にひき肉、おから、卵、パン粉、牛乳、塩を加えてこねる
- ⑤④を12等分にして丸め、枝豆を見えるように入れる
- ⑥鍋にサラダ油を入れて、170度で⑤を5分程度揚げる
- ⑦皿に⑥を盛り、洗ったレタス、トマト、ゆでたブロッコリーを添える

### ワンポイントアドバイス

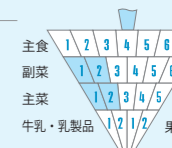
山口県学校給食会主催の料理コンクールで優秀賞に選ばれた、浅田小学校児童が作成したレシピを食生活改善推進員が家庭用にアレンジして作りました



### 栄養価 (1人分)

エネルギー…328kcal  
たんぱく質…19.1g  
脂 質…13.6g  
塩分相当量…1.1g

### ■食事バランスガイド



### ほっちゃテレビ放送予定

7/11 (金)・7/13 (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
7/6	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/13	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/20	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/21	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/27	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※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 (7月) \*は休日・夜間のみ

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	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
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**長門市指定工事店**に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### 高齢者へのアダルトサイト架空請求について

**Q** 実家の父がパソコンで調べ物をしてたところ、意図せずアダルト情報サイトにつながり、登録料の請求画面が表示されたというが、支払わなければならないだろうか。

**A** アダルト情報サイトに関するトラブルは、若者だけでなく、高齢者にも多く発生しています。

このようなトラブルにあわないためには、興味本位で怪しげなサイトや信頼性が不明なサイトなどに安易に接続しないことが大切です。もし、接続してしまっても、それ以上入り込まないようにサイトやブラウザを閉じるなど、トラブルが起きそうなサイトとの関わりを即座に絶ってください。

契約するつもりもなく、勝手に登録された場合は、契約が成立していないことから、たとえ請求画面が表示されても、支払う必要はありません。

慌てて業者に連絡をとってしまうと、かえって相手に電話番号やメールアドレスなどの個人情報を知られてしまい、さらに執拗な請求を受けるおそれがありますので、絶対にこちらから連絡してはいけません。

困ったとき、悩んだときは、すぐに消費生活センターまたは警察署へ相談してください。

**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