

- 1 日
- 2 月
- 3 火
- 4 水
- 5 木
- 6 金
- 7 土
- 8 日
- 9 月
- 10 火
- 11 水
- 12 木
- 13 金
- 14 土
- 15 日
- 16 月
- 17 火
- 18 水
- 19 木
- 20 金
- 21 土
- 22 日
- 23 月
- 24 火
- 25 水
- 26 木
- 27 金
- 28 土
- 29 日
- 30 月

「水道週間」(7日まで) 「土砂災害防止月間」(30日まで) 「かけ崩れ防災週間」(7日まで)

●人権相談の日特設相談/市役所市民相談室・三隅農業者トレーニングセンター・日置保健センター・ラポールゆや/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) ●行政相談/日置支所・三隅支所/10時~12時

「歯と口の健康週間」(10日まで)

●おとずれ夜市じゃらんじゃらん/音信川河川公園周辺/18時~21時 ●第17回三隅上地区ホテル祭り/宗頭文化センター周辺/17時30分~ ●司法書士による無料電話相談会/Tel.0120-003-821

●みすみハーブを愉しむ日/香月泰男美術館周辺/10時~15時 ●里山朝市/里山ステーション俵山/8時30分~ ●第10回長門市タグラグビー祭/俵山スタジアム/9時~

上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区) ●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) ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時~16時/要予約(Tel.22-2811) ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時

●無料法律相談/ラポールゆや/10時~15時/要予約(Tel.23-1299)

●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時

●大畑蛸のふるさと祭り/JR渋木駅周辺/18時30分~ ●手作り蛸祭in俵山/頭振川緑の砂防公園駐車場/18時~

●酒害相談/長門健康福祉センター/15時~17時/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) ●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)

●人権・行政合同相談/仙崎公民館/10時~12時

「ながと食の日」 ●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) ●ウォーキングで健康づくり/青海島観光基地/9時30分~/要申込(Tel.43-2444) ●就職相談/萩市民館/13時15分~/要申込(Tel.0835-28-3808)

「男女共同参画週間」(29日まで) ●第64回長門市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~

●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)

●無料法律相談/市役所市民相談室/10時~15時/要予約(Tel.23-1299) ●労働保険申告書受付相談会/物産観光センター/10時~

●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~・13時~

●長門ヨットフェスタ2014地引網体験スクール/深川川河口の浜辺/10時~/要申込(Tel.23-1252) ●第6回和太鼓ワークショップ/ルネッサながと/13時~/要申込(Tel.26-6001)

「ながと生涯学習の日」

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

シュウマイ ー干しエビの入ったカルシウムたっぷりのシュウマイー

材 料 (4人分)

シュウマイの皮	…24枚	グリーンピース	…大さじ2
豚ひき肉	…200g	小松菜	…320g
干しエビ	…20g	しょうゆ	…小さじ2・1/2
タマネギ	…1個(150g)	酢	…小さじ2・1/2
かたくり粉	…大さじ2強	練りからし	…少々
砂糖	…小さじ1強	ミニトマト	…4個
ごま油	…小さじ2	塩	…少々
しょうが汁	…小さじ1		

作り方

- ①干しエビは少量のぬるま湯で戻し、細かく刻む。
- ②タマネギはみじん切りにしてふきんに包み、水気を固くしぼってかたくり粉をまぶす。
- ③ポウルに、豚ひき肉と①、②と砂糖、ごま油、しょうが汁を入れてよく混ぜ、24等分する。
- ④シュウマイの皮で③を包み、グリーンピースにかたくり粉をまぶして真ん中のにせる。
- ⑤蒸し器に入れ、強火で約8分間蒸す。
- ⑥小松菜は、塩を入れてゆで、2~3センチの長さに切り、ミニトマトと一緒に盛りつける。
- ⑦しょうゆ、酢、練りからしを混ぜて、からししょうゆを作り、つけて食べる。

ワンポイントアドバイス

蒸気のあがった蒸し器に入れ、強火で一気に蒸し上げましょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー	…250kcal	■食事バランスガイド 主食 1 2 3 4 5 6 7 副菜 1 2 3 4 5 6 主菜 1 2 3 4 5 牛乳・乳製品 2 1 1 果物
たんぱく質	…15.5g	
脂 質	…10.3g	
塩分相当量	…0.9g	
カルシウム	…511mg	
ほっちゃんテレビ放送予定		

6 / 13 (金) ・ 6 / 15 (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
6 / 1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
6 / 8	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
6 / 15	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
6 / 22	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
6 / 29	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7 / 6	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 (6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	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266 Tel. 090-9065-7172*	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
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

「老人ホーム入居権」の買え買え詐欺に注意!

Q 一人暮らしの母の家に、老人ホームの入居権の申込書が入った郵便が届いた。後日、別の業者から電話があり、「この老人ホームは、郵便が届いた人しか権利を購入できない。本人が入居しなくても、人助けだと思って、申し込んでくれないか。お金は用意する」と言われた。母は、「困っている人を助けたい」と、代理購入を承諾したというが、信用してもいいものだろうか。

A 高齢者にとって、老人ホームなどへの入居は他人ごとではなく身近な問題で、そうした高齢者の気持ちにつけこみ、その親切心や同情心を巧みに悪用した手口が横行しています。業者の話の内容やパンフレットは非常に巧妙にできており、信ぴょう性があるように思われますが、絶対にお金を払ってはいけません。一度払ってしまうと、取り戻すことは極めて困難です。「パンフレットが届いていないか」「代わりに申し込んで」などの電話は「買え買え詐欺」です。相手にせず、すぐに電話を切りましょう。

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