

1 水	「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) ●人権特設相談/市役所市民相談室・三隅支所・日置支所・ラポールゆや/10時~12時
2 木	
3 金	
4 土	「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 ●画家からの贈りものI/香月泰男美術館 ●三隅上地区ホタル祭り/宗頭文化センター周辺/17時30分~
5 日	●みすみハーブを愉しむ日/香月泰男美術館周辺/9時30分~14時 ●第12回長門市タグラグビー祭/油谷コミュニティパーク/9時~ ●第5回長門市長杯高等学校硬式野球大会/大津緑洋高校野球場/9時~
6 月	
7 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)
8 水	
9 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
10 金	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区)
11 土	●大畑蛸のふるさと祭り/JR渋木駅周辺/18時~ ●手作り蛸祭in俵山/頭振川緑の砂防公園駐車場/18時~
12 日	●林家正蔵・桂米團治二人会/ルネッサながと/14時~
13 月	●村上賢一写真展~シリーズ2~/ながと歴史民俗資料室/7月31日まで ●行政相談/日置支所/10時~12時
14 火	●行政相談/三隅支所・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) ●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)
15 水	●人権・行政合同相談/仙崎公民館/10時~12時
16 木	●発達クリニック/長門健康福祉センター/13時~16時/要予約 (Tel.22-2811)
17 金	●ウォーキングで健康づくり/長門市保健センター集合/9時30分~11時30分/要申込 (Tel.37-2193)
18 土	●長門ヨットフェスタ2016 (地引網体験スクール) /深川湾/10時~13時30分/要申込 (Tel.23-1137)
19 日	「ながと食の日」
20 月	●お酒に関する困り事相談/長門健康福祉センター/15時~16時/要予約 (Tel.22-2811)
21 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)
22 水	●無料法律相談/市役所市民相談室/10時~15時/要予約 (Tel.23-1299)
23 木	「男女共同参画週間」(29日まで) ●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
24 金	●労働保険申告書受付相談会/ルネッサながと/10時~15時
25 土	
26 日	
27 月	
28 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・肝炎(B型・C型) ウイルス検査・エイズ抗体検査/長門市健康福祉センター/要予約 (Tel.22-2811)
29 水	「ながと生涯学習の日」
30 木	●第66回長門市"社会を明るくする運動"推進大会/長門市物産観光センター/13時30分~ ●長門市地域づくり研修会/長門市物産観光センター/18時30分~20時/要申込 (Tel.23-1172)

ビタミンたっぷりサラダ

—食欲をそそる彩り野菜—

材 料 (4人分)

カボチャ	…160g
ブロッコリー	…100g
グリーンアスパラ	…120g
トマト	…150g
A	マヨネーズ …大さじ2
	トマトケチャップ …大さじ1
	酢 …大さじ1/2
	こしょう …少量

作り方

- ①カボチャは一口サイズに切り、ブロッコリーは小房に分けて、アスパラをピーラーで皮をむき、斜め3cm幅に切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②カボチャ、ブロッコリー、アスパラをゆでる。
- ③マヨネーズ、トマトケチャップ、酢、こしょうを混ぜる。
- ④②とトマトを盛り、Aをかける。

ワンポイントアドバイス

旬の野菜でアレンジできます。



栄養価 (1人分)

エネルギー…106kcal
たんぱく質…3.2g
脂 質…4.8g
塩分相当量…0.3g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
6/8 (水)・12 (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 / 5	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
6 / 12	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
6 / 19	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
6 / 26	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
7 / 3	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033

※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	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	南天満水道 Tel.26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel.43-0221	田村建材(株) Tel.22-2036
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	南安田建材 Tel.32-1217 Tel.090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	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

熊本地震に便乗した不審な電話に注意!

Q 福祉の団体を名乗る者から電話があり、「義援金を募っている。ホームページに振込口座を掲載しているが、アクセスが集中して見られないので、コンビニでプリペイドカードを購入して、その番号を知らせてほしい」と言われた。本当だろうか?

A 見知らぬ不審な団体などからの依頼には、絶対に応じないでください。また、電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。プリペイドカードは番号を教えると、すぐに商品などの購入が可能のため、被害の回復が困難となります。また、市役所を名乗り、「この地区の人はみんなお金を出している」と言って、訪問などにより義援金を募る事例も報告されています。

公的機関が各家庭に訪問などで義援金を求めることは絶対にありません。長門市ではこれまで事例がありませんが、今後こうした事例が起こることも予想されます。このような勧誘には十分注意しましょう。なお、義援金は団体などの活動状況や用途をよく確認し、納得したうえで寄附しましょう。

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