

1	金	
2	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 ●文楽写真展～人間・人形 写真展～／ルネッサながと／24日まで
3	日	●長門市海岸清掃の日／市内各地 ●食の祭典N-1グランプリ／フジ長門店駐車場／10時～ ●長門ヨットフェスタ2016（フィッシングスクール）／湊漁港／9時30分～ ●第4回ながと近松文楽／ルネッサながと／13時～
4	月	
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）
6	水	
7	木	
8	金	●第10回平和の鐘を鳴らそうin長門／浄土寺本堂／18時30分～
9	土	●クリーンウォーク in ながと／日置地区・黄波戸地区／7時30分～ ●花デザイン由樹2016 花展／ルネッサながと／10時～／10日まで
10	日	参議院議員通常選挙 ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
11	月	●行政相談／日置支所／10時～12時 上下水道使用料納付期限（通・仙崎・日置・油谷地区）
12	火	●行政相談／三隅支所・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） ●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／日置支所／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～15時／要予約（Tel.0838-24-2158）
15	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） ●木造住宅耐震診断無料相談会／物産観光センター／10時～16時 ●空き家対策説明会／物産観光センター／13時～16時
16	土	
17	日	●長門ヨットフェスタ2016（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 ●2016通くじら祭り／通小浦埋立地／9時30分～ ●第12回ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～ ●理学療法週間イベント／ウェーブ／10時～
18	月	海の日
19	火	「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭（26日まで） ●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）
20	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
21	木	●減塩相談／長門市保健福祉センター／9時30分～、13時～
22	金	●森山良子アコースティックコンサート／ルネッサながと／14時30分～
23	土	●第62回ながと仙崎花火大会／仙崎海岸通り／20時～ ●クリーンウォーク in ながと／深川地区・湯本地区・渋木地区・油谷地区／8時30分～
24	日	
25	月	「ながと生涯学習の日」 ●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）
26	火	●人権教育セミナー／長門市立図書館／14時～／要申込（Tel.23-1259） ●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）
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）
28	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）
29	金	●クリーンウォーク in ながと／三隅地区／6時40分～ ●みずゞ少年少女合唱団&岸和田少年少女合唱団ジョイントコンサート／中央公民館／18時00分～
30	土	●全国高等学校総合体育大会・空手道開会式／ながと総合体育館／16時～ ●第16回村田清風競書大会／三隅公民館／8時30分～／要申込（Tel.43-2818）
31	日	●全国高等学校総合体育大会・空手道競技／ながと総合体育館／9時～ ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰美美術館／11時～ ●海の教室in山口市油谷／油谷青少年自然の家／13時～／要申込（Tel.32-1000）

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

サラダうどん

—青しそ香りのさっぱりうどん—

材 料（4人分）

細うどん（ゆで）	…4玉	小ねぎ	…2～3本
わかめ（もどし）	…60g	青しそ	…6枚
にんじん	…40g		
生しいたけ	…40g	●調味液	
シーチキン（生）	…80g	だし汁	…カップ3/4強
いりごま	…8g	しょうゆ	…大さじ2.5
ゴマ油	…大さじ1	みりん	…大さじ2.5

作り方

- ①細うどんはさつとゆでて水洗いし、ざるに上げて水切りをする
- ②わかめは戻して湯通しし、ひと口大にカットする。にんじん、生しいたけは茹でて千切りにする。シーチキンは油をきっておく
- ③小ねぎは小口切り、青しそは千切りにする
- ④①、②を盛りつけ、③の小ねぎと青しそを飾る
- ⑤いりごま、ゴマ油、調味液を混ぜ合わせ、④にかける

ワンポイントアドバイス

食欲減退に薬味を上手に使いましょう



栄養価（1人分）

エネルギー…363kcal
たんぱく質…11.6g
脂 質…9.6g
塩分相当量…2.8g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
7/8（金）・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
7/3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/10	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/17	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/18	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/24	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/31	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 9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	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	㈱大工燃料工業所 Tel 22-2219
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	リフォームあんど Tel 22-5911
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	㈱セブンリフォーム Tel 22-2138
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	㈱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

屋根工事等の悪質な訪問販売に注意！

Q 突然やってきた業者に「屋根が傾いている。今なら無料で応急処置しますよ。」と言われ、最近の地震で屋根が傾いたのかな？と思ひ、応急処置を依頼した。

すると、「屋根の木が傷んでいるので絶対に雨漏りする」「今すぐ屋根全体を修理した方がいい」などと言われ補修工事を契約してしまったが、よく考えると高額なので解約したい。

A 訪問で勧誘を受けた場合は、できるだけその場で契約せずに、落ち着いて家族や信頼できる人に相談しましょう。契約を急がせる業者は要注意です。

また、工事を依頼するかどうかは、複数の業者から見積もりを取るなどして内容を比較検討してから決めるようにしましょう。

押しの強い業者に契約させられてしまうケースがありますが、訪問販売の場合、契約書を受け取った日から8日間はクーリング・オフにより契約を解除できます。

不審な勧誘や契約トラブル等が発生した場合は、一人で悩まず、消費生活センターへご相談ください。

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