

1月	●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～18時20分 ●固定資産税2期納期限
2火	●全国高等学校総合体育大会・空手道競技・閉会式／ながと総合体育館／9時～15時10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) ●街頭献血／日置保健センター／9時30分～12時／長門総合病院／14時～16時
3水	●減塩相談日／日置保健センター／13時～15時
4木	
5金	
6土	●クリーンウォークinながと(通地区)／小浦埋立地広場／8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～20時30分 ●第18回みすゞ七夕笹まつり／仙崎みすゞ通り／18時～20時30分 ●夏休みこども囲碁・将棋大会／中央公民館／9時～12時 ●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／9時30分～
7日	●汗汗フェスタ2016 in 千畳敷／千畳敷／10時～14時30分 ●看護カフェ／長門市物産観光センター／10時～14時 ●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／9時30分～
8月	●人権・行政相談／日置支所／10時～12時
9火	●街頭献血キャンペーン／ウェブ／9時30分～16時 ●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)
10水	●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) ●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木	●山の日 ●第51回湯本温泉納涼盆踊り大会／湯本温泉／18時～22時 ●バックステージツアー／ルネッサながと／14時～16時／要予約 (Tel.26-6001)
12金	
13土	●長門市ただいま。／ラポールゆや／14時～ ●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時
14日	●第46回油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時30分～21時 ●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時
15月	●俵山温泉納涼祭／俵山熊野神社前／17時～21時 ●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)
16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)
17水	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
18木	●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) ●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)
19金	ながと食の日
20土	●山口県人権ふれあいフェスティバル／ラポールゆや／10時～15時 ●みすゞ燦参SUN2016／青海島シーサイドスクエア／9時30分～16時
21日	●ふれあいウォーク 引揚港仙崎をめぐる／JR長門市駅／12時20分～16時35分／要申込 (Tel.22-8404) ●上級救命講習／長門市消防本部／9時～17時／要申込 (Tel.22-5295)
22月	
23火	●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)
24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)
25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) ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時～16時／要予約
26金	●減塩相談日／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分
27土	●西日本やきとり祭り in 長門／湊魚市場／10時～18時30分 ●引揚港・仙崎展／ルネッサながと／10時～16時／9月19日まで
28日	●西日本やきとり祭り in 長門／湊魚市場／10時～16時 ●千年の森プロジェクト／日置千年の森／10時30分～ ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
29月	「ながと生涯学習の日」
30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)
31水	

### ムサカ

ー夏野菜を使って、家族で一緒にクッキングしようー

#### 材 料 (4人分)

じゃがいも	…大1個	A	ウスターソース	…大さじ1
玉ねぎ	…1/2個		ケチャップ	…大さじ3
しめじ	…1パック		小麦粉	…大さじ1と1/2
塩	…少々		ピザ用チーズ	…80g
コショウ	…少々		パセリ	…適宜
なす	…1個		サラダ油	…適量
トマト	…1個			
合いびき肉	…200g			

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、イチヨウ切りにして茹でる。玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しめじ、じゃがいもを混ぜて塩、コショウを入れ炒める
- ③なすは輪切りにし、軽く水にさらしてサラダ油で両面を焼く
- ④フライパンでひき肉を炒め、Aで調味する。
- ⑤トマトはへたと種をのぞき、イチヨウ切りにする
- ⑥耐熱容器になす、トマト、②、④を順に重ねる。ピザ用チーズをふりかけ、200℃のオーブンで約10分間焼く(オーブントースターは約5分)
- ⑦パセリをみじん切りにしてかける

#### ワンポイントアドバイス

オープンで焼く時は、天板にクッキングシートを敷いて焼き、後で取り分けても美味しいです。※ムサカとはギリシャの伝統的な野菜料理です



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…275kcal  
たんぱく質…16.8g  
脂 質…13.7g  
塩分相当量…1.5g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定

8 / 19 (金)・21 (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 / 7	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8 / 11	木	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8 / 14	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8 / 21	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8 / 28	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 (8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*	(有)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 Tel.080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	(有)いだ住宅設備 Tel.37-5015
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

### 送り付け商法への対処法

**Q** 注文した覚えのない商品が突然送られてきた。受け取ってしまったが、代金を支払わなければならないのか。

**A** 注文もしていないのに商品を勝手に送り付け、受け取ったことで支払い義務があると消費者に勘違いさせて代金を支払わせようとするもので、「送り付け商法」や「ネガティブオプション」と呼ばれています。

一方的に商品を送り付けられても、「承諾」の意思を示していなければ契約は成立していないので、商品の受け取り義務や代金支払い義務はありません。商品を受け取ってしまった場合でも、商品を受け取った日から15日目以降、または引き取りを請求してから8日目以降は自由に処分できます。

なお、期間経過前に梱包を開封して中身を確認することは問題ありませんが、期間経過前に商品を使用したり、消費した場合は、購入を承諾したものとみなされますので、注意してください。

いったん支払ってしまうと、代金を取り戻すことは非常に難しくなります。注文した覚えのない宅配便や、断ったにも関わらず勝手に送り付けられてきたものは、安易に受け取らないことが大切です。

**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