

1 木	「水道週間」(7日まで)「土砂災害防止週間」(30日まで)「かけ崩れ防災週間」(7日まで) ●萩焼展～寄贈された萩焼深川窯作品展パート1～/ながと歴史民俗資料室/7月18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 金	
3 土	●三隅上地区ホタル祭り/宗頭文化センター周辺/17時30分～
4 日	「歯と口の健康週間」(10日まで) ●第13回長門市タグラグビー祭/俵山スタジアム/9時～ ●黄波戸地区防災訓練/黄波戸漁港/9時～
5 月	「環境の日」
6 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) ●エイズ抗体検査/長門健康福祉センター/14時～15時/前日まで要予約(Tel.22-2811)
7 水	
8 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)
9 金	●法と福祉のセミナー/長門市中央公民館/14時～16時
10 土	●大畑虫のふるさと祭り/JR深川駅周辺/18時～ ●手作り虫祭in俵山/頭振川緑の砂防公園駐車場/18時～ ●ワークショップ「作ってふしぎ!トリックアート工作会」/市立図書館/10時～11時/要申込(Tel.26-5123)
11 日	●JAL向津具ダブルマラソン/向津具半島周辺/6時～19時 ●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30分
12 月	上下水道使用料納期限(三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・深木・真木地区) ●長門法人会 公開講演会/長門商工会議所/17時～18時/要申込(Tel.23-0200)
13 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)
14 水	
15 木	●行政相談/日置支所/10時～12時 ●人権・行政合同相談/仙崎公民館/10時～12時 ●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)
16 金	●ウォーキングで健康づくり/油谷保健福祉センター集合/9時30分～11時30分/要申込(Tel.33-3021) ●長門法人会 公開講演会/長門商工会議所/17時～18時/要申込(Tel.23-0200)
17 土	●星空ウォッチング/日置小学校天体ドーム/20時～21時/要申込(Tel.37-2340) ●文楽写真展～文楽・いろはにほへと～/ルネッサながと/7月11日まで
18 日	●父の日おはなし会/市立図書館/15時～15時30分
19 月	「ながと食の日」 ●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)
20 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)
21 水	
22 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)
23 金	「男女共同参画週間」(29日まで)
24 土	
25 日	●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時～ ●水とシャボン玉のクラウンショー/三隅公民館(農業者トレーニングセンター)/13時30分開演
26 月	「ながと生涯学習の日」
27 火	●第67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～ ●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/長門健康福祉センター/要予約(Tel.22-2811)
28 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)
29 木	●骨の健康づくり相談日/長門市保健センター/9時～11時30分・13時～15時 ●第4回むかつくの日/パタ屋/11時～15時
30 金	市県民税第1期納期限

## 豆乳クリームパスタ

- 豆乳ソースでさっぱりとした味のパスタです -

### 材料(4人分)

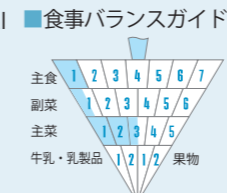
- ・スパゲッティ…280g
- ・豆乳…400cc
- ・むきえび…100g
- ・スパゲッティゆで汁
- ・タマネギ…100g
- …50cc
- ・アスパラ…100g
- ・水溶性片栗粉…大さじ1
- ・パプリカ(赤)…50g
- ・コンソメの素…小さじ1
- ・オリーブオイル
- ・塩…小さじ2/3
- …小さじ2
- ・温泉玉子…4個
- ・にんにく(みじんぎり)・黒こしょう…少々
- …小さじ1

### 作り方

- ①タマネギは薄切り、アスパラは縦半分に切り、5cmの長さに斜めに切ってゆでておく。パプリカも5cmの長さの細切りにする。
- ②スパゲッティは塩を入れず、パッケージに記載されている標準のゆで時間より3分ほど短くゆで、オリーブオイル(分量の半分)を絡める。ゆで汁は残しておく。
- ③フライパンにオリーブオイル(分量の半分)とみじん切りにしたにんにくを入れて熱し、タマネギとえびを炒める。①のアスパラ、パプリカも加えて炒める。
- ④③のフライパンに豆乳、スパゲッティのゆで汁、コンソメの素を入れ、ひと煮立ちしたら塩を加えて味をつける。水溶性片栗粉でとろみをつけ、②のスパゲッティを入れて混ぜる。
- ⑤器に盛り付けて、温泉玉子をのせ、黒こしょうをふる。

### 栄養価(1人分)

エネルギー…464kcal	たんぱく質…25.0g	脂質…11.1g	塩分相当量…1.4g
---------------	-------------	----------	------------



毎月19日は「ながと食の日」



### ワンポイントアドバイス

減塩のために、スパゲッティは塩を入れずにゆでていますが、豆乳ソースにとろみをつけることで、ソースがよく絡むようになり、おいしくいただけます。

ほっちゃんテレビ放送予定  
6/7(水)・11(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
6/4	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
6/11	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
6/18	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
6/25	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
7/2	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220

- ※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*	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	森永水道(株) Tel 43-0552
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(株)大工燃料工業所 Tel 22-2219
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	(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

## 消費生活センターからのお知らせ

### 不審電話多発! 注意してください!

#### 不審に思ったら、無視してすぐに相談を

最近、県内でもさまざまな「うそ電話」からの詐欺が発生しています。市役所や警察、銀行などの公的機関やよく耳にする事業者名をかたり、言葉巧みに電話をかけてきます。

不審電話の例としては、「還付金の未払いがあるので最寄りのATMに行くように」、「あなたの個人情報が出ていますので削除する手続きをします」、「あなたの口座が振り込め詐欺に使われています。このままだと預金下ろせなくなるので、すぐに口座からお金を下ろしてください」、さらには「手続きをスムーズに行うためキャッシュカードの暗証番号を教えてください」などがあります。

「公的機関を名乗っているから信用できるだろう」、「私がだまされるはずがない」といった根拠のない思い込みはとても危険です。不審に思ったら、すぐに家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。

また、非通知や知らない電話番号は無視をするなど被害防止にも努めましょう。

#### 問い合わせ

- 困ったときは、まず相談 -

- ・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