

1	月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
2	火	●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	●クリーンウォークinながと／通／8時30分～10時30分 ●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込 ●第13回みすゞ七夕笹まつり／仙崎・みすゞ通り一帯／18時～ ●湯免温泉まつり／湯免ふれあいセンター／18時～
7	日	●汗汗フェスタ2011in千畳敷／千畳敷／10時～
8	月	
9	火	●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel22-2811） ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
10	水	
11	木	●湯本温泉納涼盆踊大会／湯本温泉／18時30分～ ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
12	金	
13	土	●金子みすゞ記念館講座Bコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
14	日	●油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時30分～
15	月	●俵山温泉納涼祭／俵山湯町区駐車場／17時～ ●みすゞ燦参SUN アンコールMギネス／ルネッサながとアリーナ／10時～（19日まで） ●夏休み宿題お手伝い習字教室／長門市立図書館／9時30分～11時30分
16	火	●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約（Tel22-2811） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
17	水	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
18	木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（Tel22-2811）
19	金	毎月19日は「ながと食の日」
20	土	●邦楽の調べ／ラポールゆや／14時～
21	日	●第27回いきいきのびのびながとふるさとまつり／長門市総合公園芝生広場／9時～
22	月	●第2回長門市人権教育セミナー／三隅公民館／14時～16時30分（要申込）
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（Tel22-2811） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
24	水	●無料法律・人権・行政合同相談／市役所日置支所／10時～15時（要予約）
25	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
26	金	
27	土	●ジャズフェスタin長門湯本温泉／長門湯本温泉／14時～21時
28	日	●ジャズフェスタin長門湯本温泉／長門湯本温泉／12時～21時
29	月	
30	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
31	水	

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

じゃこそうめん
ー カルシウムたっぷり ー

材 料（4人分）

そうめん	…2束（100g）	ごま油	…少々
しょうが（薄切千切り）	…小さじ2	しょうゆ	…大さじ1.5
あさつき	…大さじ4	ちしゃ	…適量
ちりめんじゃこ	…25g	青じそ	…1,2枚
桜えび	…大さじ3		
白ごま	…大さじ4		
削り節	…5g		

作り方

- ① そうめんは、炒めやすくするために半分に折ってゆで、水気を切る。
- ② しょうがは、うすく千切り、あさつきは小口切り、青じそは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油少々を熱し、しょうがとちりめんじゃこ、あさつきを入れいためる。香りが出たらそうめんをいれ、桜えび、ごまを加えて混ぜ、しょうゆを入れて調味する。削り節と青じそを盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

炒めるときは、1～2人前ずつしましょう。混ぜやすくなります。



栄養価（1人分）

エネルギー…260kcal
たんぱく質…13.1g
脂 質…4.9g
塩分相当量…3.2g

■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 1/2 果物

ほっちゃテレビ放送予定

8／12（金）・8／14（日）

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月／日	曜	当 番 医	電話番号
8／7	日	吉村内科	22-3322
		斎木病院	26-1211
8／14	日	戸嶋医院	34-0003
		長門総合病院	22-2220
8／21	日	長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033
8／28	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		斎木病院	26-1211

水道修繕当番店（8月）*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel 43-0552	森永水道(株) Tel 43-0552
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138	(有)安田建材 Tel 32-1217 Tel 090-1013-6036*
油谷地区	(有)キハラ Tel 34-0018	(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

消費者トラブルQ＆A

帰ってきた!! 扇風機

Q 今年は電力不足ということで、節電に協力しようと思い、倉庫から古い扇風機を出してきて、スイッチを入れたが、羽根の回り方が以前使っていた時と違う気がする。大丈夫だろうか。

A 今年は、電力供給の逼迫が予想されており、国や電力会社は電力消費の大きいエアコンの使用は極力控え、扇風機の利用を促しています。しかしこれまでも、古い扇風機による発煙、発火事故が多数報告されています。

スイッチを入れても羽根が回らない。羽根の回転が遅かったり、不規則であったりする。回転するときに異常な音がする。モーター部分が異常に熱かったり、焦げ臭いにおいがするなどの症状は、火事の危険信号です。モーターなどの電気部品が経年劣化して火事になる恐れがあります。直ちに、使用を中止して、メーカーのお客様相談窓口にご相談してください。特に今年は、家電メーカーも、古い扇風機の使用について、積極的な注意喚起を行い、適切なアドバイスにも努めています。また、消費者庁が類似事故防止のため、事故情報の収集を行っていますので、下記への情報提供をお願いします。

問い合わせ 市民課 市民相談係 Tel 23-1115
山口県消費生活センター Tel 083-924-0999