

1 金	●只の浜海開き／只の浜／11時～
2 土	●長門ヨットフェスタ（地引き網体験スクールとビーチコーミング）／深川川河口の浜辺／10時～15時20分
3 日	●地域医療フォーラム「ともに考えよう！長門の医療」／ルネッサながと／12時30分～17時
4 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
5 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）
6 水	
7 木	●二位ノ浜海開き／二位ノ浜／11時～
8 金	●青海島キャンプ村安全祈願祭／青海島キャンプ村／11時～ ●住宅リフォーム相談会／市役所本庁1階ロビー／10時～15時30分
9 土	
10 日	●長門ヨットフェスタ（フィッシングスクール）／仙崎人工島／9時30分～15時（雨天決行） ●海岸清掃の日／市内各所／9時～11時（飯井海岸のみ7時30分～10時） ●海技免許更新／ルネッサながと／10時
11 月	
12 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） ●行政相談／油谷中央公民館／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（Tel22-2811）
13 水	●国体80日前イベント／向陽小学校／9時30分
14 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
15 金	
16 土	
17 日	●長門ヨットフェスタ（クルーザーレース・キッズトライアスロン・巡視船一般公開） ●通くじらまつり／通小浦埋立地／12時～ ●N1グランプリ／青海島シーサイドスクエア／11時～15時
18 月	海の日
19 火	毎月19日は「ながと食の日」 ●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） ●仙崎祇園祭（26日まで） ●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）
20 水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●俵山七段の滝河川プール開き／俵山七重／14時
21 木	●街頭献血キャンペーン／ウェブ地下1階／9時30～10時（献血は10時～12時、13時～16時）
22 金	●街頭献血／日置保健センター／9時30分～12時・長門市役所油谷支所／14時～16時
23 土	●ながと仙崎花火大会／仙崎湾／20時～
24 日	●没後80年金子みすゞ展 石井ふく子トークショー／ルネッサながと／13時30分～（要整理券）
25 月	
26 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） ●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
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（Tel23-1115）
28 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
29 金	●クリーンウォークinながと／三隅地区（各地区で集合）／6時40分～8時
30 土	●クリーンウォークinながと／深川地区・湯本地区・渋木地区・日置地区・油谷地区／8時30分～10時30分（日置地区のみ7時30分～8時30分）
31 日	●長門市人権教育セミナー／長門市中央公民館／13時30分～16時／要事前申込 ●平和の鐘をならそうin長門／西光寺（伊上）／17時～19時

●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

豆腐サラダ

－旬を食べよう 地産の野菜で健康を！－

材 料（4人分）

木綿豆腐	…200g	A	酢	…50cc
きゅうり	…80g		しょうゆ	…大さじ2
トマト	…80g		砂糖	…小さじ1/2
しらす干し	…12g		だじ汁	…小さじ1/2
レタスクイーン	…80g		こしょう	…少々
ごま油	…適量			
レモン	…半分			

作り方

- ①木綿豆腐はさいの目に切り、塩ゆでする。
- ②トマトは1cm程度の角切りにする。
- ③しらす干しはごま油でからっと煎り、火を止める直前にレモン果汁をからめる。
- ④きゅうりは輪切りにし、うすく塩をまぶす。
- ⑤レタスは食べやすいようにちぎっておく。
- ⑥Aをボウルに合わせ、溶けるまでしっかり混ぜる。
- ⑦きゅうりは絞り、トマトと混ぜ、レタスをしいた皿に盛り、豆腐、しらす干しを飾り、食べる直前に⑥のドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス

サッと湯にとおしましょう。身がしまり扱いやすくなります。また、食中毒予防になります。



栄養価（1人分）

エネルギー…80kcal
たんぱく質…6.1g
脂 質…3.3g
塩分相当量…1.4g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
7/8（金）・7/19（火）
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
7/3	日	齋木病院	26-1211
7/10	日	桑原医院	43-0010
		長門総合病院	22-2220
7/17	日	斉藤医院	22-0826
		岡田病院	23-0033
7/18	月	岡田クリニック	22-2717
		齋木病院	26-1211
7/24	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		長門総合病院	22-2220
7/31	日	半田内科クリニック	23-3030
		岡田病院	23-0033

※前号で7月3日は天野内科胃腸科医院も当番医としてお知らせしましたが、変更となりました。

水道修繕当番店（7月）

*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	郵 内 部
長門地区	(株)清和 Tel 37-2266 Tel 090-9065-3392*	(株)大工燃料工業所 Tel 22-2219
	森永水道(株) Tel 43-0552	リフォーム安藤 Tel 22-5911
日置地区	(株)清和 Tel 37-2266 Tel 090-9065-3392*	(株)清和 Tel 37-2266 Tel 090-9065-3392*
	(株)おきた Tel 32-1034	(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

太陽光発電の設置勧誘

Q 電話で「太陽光発電の設備を今なら工事費無料でつけられる」と勧誘された。興味があったので資料を請求すると販売員が訪問してきて勧誘され、断りきれずに契約したが、高額なのでやめたい。

A 原子力発電所事故の影響による電力不足問題から、太陽光発電など自然エネルギーに大きな関心が寄せられています。それに伴い、関連商品の電話勧誘や訪問販売に関する相談が増えています。電話勧誘や訪問販売により契約したときは、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフにより無条件で解約できます。

事業者は、工事費無料で取り付けるとか、売電をすれば費用負担がない等、様々な売り込みをしています。しかし、工事費が無料であってもソーラーパネル等が高額であったり、また発電できる電力量が各家の設置状況により異なるため事業者がいうほどの金額で売電できなかつたりします。

事前に設置条件や売電制度等をよく確認する必要があります。事業者のセールストークをうのみにしてあわてて契約をしないで、他の事業者から見積もりを取るなどして、慎重に検討することが大切です。

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