

1 水	●特設人権相談／各地区
2 木	
3 金	
4 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
5 日	
6 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
7 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 (Tel.0838-24-0500) ●行政相談／三隅支所／9時～12時
8 水	
9 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●トレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／13時30分～16時／要申込 (Tel.33-3021)
10 金	●長門市社会を明るくする運動推進大会／市役所本庁3階会議室／13時30分～15時
11 土	●街頭献血／大津緑洋高校 (文化祭) 大津キャンパス／9時～15時 (12時～13時15分は除く) ●ホタルのふる里まつり in 大畑／長門市農村婦人の家周辺／19時～●三隅上地区ホタル祭り／宗頭文化センター／17時30分～
12 日	●みすみハーブを愉しむ日／香月泰男美術館周辺／10時～15時 ●日韓海峡海岸漂着ごみ一斉清掃／大浜海岸駐車場／9時～
13 月	●街頭献血／長門市役所本庁／9時30分～12時、長門総合病院／14時～16時
14 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 (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)
15 水	●人権・行政合同相談／仙崎公民館／10時～12時
16 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 (Tel.22-2811)
17 金	●長門市議会6月定例会初日／議事堂／9時30分～
18 土	●手作りホタル祭りin俵山／頭振川みどりの砂防公園駐車場／18時～21時30分
19 日	●長門ふれあいチャリティー／長門市中央公民館／11時～15時30分 ●第7回長門市母子寡婦福祉会総会／油谷中央公民館／10時～12時●毎月19日は「ながと食の日」
20 月	
21 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 (Tel.0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 (Tel.22-2811)
22 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115)
23 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
24 金	
25 土	
26 日	
27 月	
28 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 (Tel.0838-24-0500) ●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 (Tel.22-2811)
29 水	
30 木	

ささ身のみの揚げ

— お弁当のおかずどうぞ —

材 料 (4人分)

鶏ささ身	… 8本	ケチャップ	… 大さじ2
酒	… 大さじ1	マヨネーズ	… 大さじ2
しょうゆ	… 大さじ1	トマト	… 1個
じゃがいも	… 2個	レタス	… 8枚
青のり粉	… 適量	レモン	… 1/2個
小麦粉	… 大さじ3		
米粉	… 大さじ2		
水	… 大さじ4～5		
揚げ油	… 適量		

作り方

- ① ささ身はすじをとり、身の厚いところを縦半分になり、下味をつけておく。
- ② じゃが芋の皮をむき、千切りにして、米粉を薄くまぶしておく。1/2にわけ、一方には青のり粉を振って混ぜる。
- ③ 小麦粉・米粉をあわせてつけ衣を作る。
- ④ ①の水気をとり、③の衣をつけ、②のじゃが芋を囲むように付ける。青のりのものと、何も入っていないもの2色作り、揚げ油で170℃～180℃でゆっくり揚げる。
- ⑤ トマトは食べやすい大きさに切り、レタスは洗って適当な大きさにちぎり、レモンはくし型に切る。
- ⑥ ④⑤を盛り付け、ケチャップとマヨネーズでオーロラソースを作り、かける。

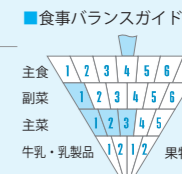
ワンポイントアドバイス

米粉を加えるので、かりっとした食感に仕上がります。
どんなソースでもあいますので、いろいろ試してみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…396kcal
たんぱく質…25.6g
脂 質…21.5g
塩分相当量…1.1g



ほっちゃんテレビ放送予定

6 / 10 (金)・6 / 12 (日)

「ながとの めぐみを めしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
6 / 5	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		岡田病院	23-0033
6 / 12	日	宮尾医院	26-0559
		斎木病院	26-1211
6 / 19	日	福永医院	22-1451
		長門総合病院	22-2220
6 / 26	日	持山医院	22-1555
		岡田病院	23-0033
7 / 3	日	斎木病院	26-1211

水道修繕当番店 (6月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	山本設備 Tel. 43-0295
日置地区	(株)セブプリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブプリフォーム Tel. 22-2138
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

しつこい勧誘の断り方

Q しつこく勧誘してくる訪問販売や電話勧誘販売を断るにはどうすればいいでしょうか。

A 訪問販売や電話勧誘販売などでしつこく勧誘してくる場合は、はっきり手短かに断りましょう。電話や訪問で勧誘する事業者の中にはどんな理由をつけて断っても、しつこく勧誘することがあります。いらぬものであれば毅然とした態度で「いいません」ときっぱり断りましょう。「いいです」「結構です」というあいまいな言葉は承諾という意味にも取られかねません。契約は原則口頭でも成立しますので、「いいません」とはっきり言いましょう。

訪問販売の場合に「話だけなら」と対応してしまうと断りにくくなります。はっきり「帰ってください」と言いましょ。電話勧誘の場合は、手短かに切りましょう。また、訪問販売や電話勧誘販売で購入契約をした場合、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・オフができます。クーリング・オフ期間が過ぎた場合でも、勧誘方法や契約内容によっては解約できることがあります。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999