

月のカレンダー

●イベント ●相談・健診

●第15回みすゞ七夕笹まつり／仙崎・みすゞ通り一帯／18時～20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～ ●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

●汗汗フェスタ2013in千畳敷／千畳敷／10時～14時 ●理学療法週間イベント2013／ウェブ地下1階イベント広場／10時～14時

●人権・行政相談／日置支所／10時～12時 ●第16回日本ジャンボリー地域プログラム／ルネッサながと／9時30分～11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（TEL0838-24-0500） ●行政相談／三隅支所／10時～12時

●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時

●金子みすゞ記念館講座「金子みすゞの詩の世界」／13時30分～／要申込（TEL26-5155）

●湯本温泉納涼盆踊大会／湯本温泉／18時～22時

上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区） ●街頭献血／日置保健センター／9時30分～12時・油谷支所／14時～16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（TEL0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～／要予約（TEL22-2811） ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時

●油谷夏まつり／油谷総合運動公園／20時～

●俵山温泉納涼祭／俵山湯町区駐車場／17時～

●俵山温泉ウォーキング／白猿の湯／10時～／要予約（TEL29-0001） ●和太鼓ワークショップ／ルネッサながと／13時～／要申込（TEL26-6001）

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～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（TEL22-2811）

●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時

●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●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） ●骨の健康づくり相談日／長門市保健センター／9時～・13時～

●社会的ひきこもり家族教室／山口県萩健康福祉センター／13時30分～16時／要申込（TEL22-2811）

●第3回ジャズフェスタin長門湯本温泉／長門湯本温泉／16時～21時30分 ●山口県人権ふれあいフェスティバル／美祢市民会館／10時～15時30分

●第3回ジャズフェスタin長門湯本温泉／長門湯本温泉／16時～21時30分 ●シーカヤック無料体験試乗会／伊上海浜公園オートキャンプ場／9時～・13時30分／要申込（TEL26-4023）

「ながと生涯学習の日」

●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16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（TEL22-2811）

●無料法律相談／日置保健センター／10時～15時／要予約（TEL23-1299）

●第2回人権教育セミナー／三隅公民館／14時～15時40分／要申込（TEL23-1259） ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時30分～16時30分／要申込（TEL23-1258）

●エンディングノートの作り方無料講習会／長門市中央公民館／10時～・14時～／要予約（TEL083-924-5059）

●みすゞの課外授業／金子みすゞ記念館／10時30分～15時30分／要予約（TEL22-8404）

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

ーヨーグルトでさわやかな一品ー

材 料（4人分）

豚もも肉	…240g	A	プレーンヨーグルト	…100g
ミニトマト	…8個		味噌	…小さじ2
水菜	…120g		砂糖	…小さじ1
白ネギ	…60g		ゆずこしょう	…少々
さけるチーズ	…60g			

作り方

- ①豚もも肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る
- ②ミニトマトは半分、水菜は5cmの長さに切り、白ネギは5cmの長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく
- ③Aの材料を入れよく混ぜてソースを作る
- ④器に②の野菜、さけるチーズ、豚もも肉を盛りつけ、③のソースをかける

ワンポイントアドバイス

ヨーグルトの酸味とゆずこしょうの風味でおいしいソースです。いろいろな野菜に使ってみてください。ゆずこしょうはお好みで加減してください。

休日当番医

月／日	曜	当 番 医	電話番号
8／4	日	半田内科クリニック	23-3030
		長門総合病院	22-2220
8／11	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		岡田病院	23-0033
8／18	日	戸嶋医院	34-0003
		斎木病院	26-1211
8／25	日	長門診療所	22-2440
		長門総合病院	22-2220
9／1	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店（8月）

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	(株)セブンリフォーム 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に依頼してください



栄養価（1人分）

エネルギー…182kcal	■食事バランスガイド	主食	1	2	3	4	5	6	7
たんぱく質…18.5g		副菜	1	2	3	4	5	6	
脂 質…8.4g		主菜	1	2	3	4	5		
塩分相当量…1.0g		牛乳・乳製品				2	1	2	
カルシウム…199mg		果物							

ほっちゃテレビ放送予定

8／9（金）・8／11（日）

毎月19日は「ながと食の日」

消費者トラブルQ＆A

スマートフォンによるアダルト情報サイトのトラブルについて

スマートフォンのアダルト情報サイトから無料アプリをダウンロードする際に、年齢認証画面をクリックしたところ、料金の請求画面が表示された。有料で契約するつもりはなかったが、支払う必要があるだろうか。

料金が発生するなどの確認画面が表示され、それに同意していないのであれば契約は成立していません。請求画面が表示されても、事業者に連絡をとったり支払いをせず、無視しましょう。昨年度に全国の消費生活センターに寄せられた相談の中でも、アダルト情報サイトに関する相談は、最も多くなっています。「無料」という言葉で検索したからといって、必ずしも無料とは限らず、料金を請求されることがあります。

最近では、スマートフォンの「公式マーケット」でダウンロードした無料アプリでも、料金を請求されたというトラブルも寄せられていますので、安易にダウンロードをしないようにしましょう。

なお、請求画面の表示が消えない場合や不正なアプリをインストールしてしまった場合の対処法は、独立行政法人情報処理機構（IPA）のホームページを参考にしてください。

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