

1	金	●ジャパンラグビートップリーグ「宗像サニックスブルース VS リコーブラックラムズ」／維新百年記念公園陸上競技場／15時～ ●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／湯本温泉音信川河川公園周辺／18時～21時 ●邦楽ライブ／ラポールゆや／18時～／入場無料
2	土	
3	日	「救急医療週間」9月9日まで ●立川志の輔独演会／ルネッサながと／13時～
4	月	●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)
5	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)
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	●赤崎まつり／赤崎神社／10日まで
10	日	●体育祭 (仙崎中・三隅中・日置中・菱海中)
11	月	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区)
12	火	●人権・行政合同相談／三隅支所／10時～12時 ●行政相談／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)
13	水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
14	木	●長門市シルバー人材センター入会説明会／センター事務局 (10時～) ・センター油谷事務所 (13時30分～) ●減塩相談日／三隅保健センター／9時30分～11時30分 ●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)
15	金	●ウォーキング教室／三隅保健センター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.43-2444) ●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)
16	土	●長門湯本温泉みらいプロジェクト (飲食・物販・体験イベント)／湯本温泉街一帯／18日まで ●三隅八幡宮秋季例祭／三隅八幡宮 ●私らしく生きる生き方講座／長門市物産観光センター／13時30分～15時30分／要申込 (Tel.0120-49-5657)
17	日	●精華女子高等学校吹奏楽部コンサート／ルネッサながと／14時～ ●体育祭 (深川中) ●運動会 (通小・仙崎小・明倫小・浅田小・神田小・向津具小)
18	月	●精華女子高等学校吹奏楽部コンサート／ルネッサながと／14時～ ●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで
19	火	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 (Tel.0838-24-0500)
20	水	
21	木	●街頭献血／長門市役所本庁 (9時45分～11時30分、12時45分～14時) ・JA 長門大津本所 (15時～16時30分) ●人権・行政合同相談／通公民館／10時～12時 ●行政相談／日置支所／10時～12時
22	金	
23	土	秋分の日 ●認知症市民公開講座／ラポールゆや大ホール／14時～15時50分
24	日	●トップチャレンジリーグ「マツダブルーズマーズ VS 日野自動車レッドドルフィンズ」／山口きらら博記念公園／13時～ ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～ ●運動会 (深川小・向陽小・日置小・油谷小)
25	月	ながと生涯学習の日
26	火	●ピアノデュオ・クトロヴァッツ／ルネッサながと／18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・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)
27	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)
28	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)
29	金	
30	土	●長門サイエンスフェスティバル／ルネッサながと／10時～15時30分

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

防災レシピ ～ポリ袋ごはん・さば缶と切干大根のトマト煮～

- 鍋とポリ袋で、災害時にもバランス食！ -

材料

- 【ポリ袋ごはん (1人分)】
・米…0.5合
・水…100ml
- 【さば缶と切干大根のトマト煮 (4人分)】
・さば缶 …1缶
・切干大根…30g
・トマト缶…1/2缶
(トマトジュース…200gでも代用可)

栄養価 (1人分)

エネルギー…401kcal	■食事バランスガイド
たんぱく質…15.2g	主食 1 2 3 4 5 6 7
脂 質…5.6g	副菜 1 2 3 4 5 6
炭水化物…68.7g	主菜 1 2 3 4 5
塩分相当量…0.8g	牛乳・乳製品 1 2 1 2 果物

作り方

- 【ポリ袋ごはん】
①ポリ袋に米と水を入れる。袋から空気を出し、口をしっかり閉める。
②鍋に水を入れ、お湯を沸かす。
③②に①を入れてふたを閉め、30分ゆでる。
- 【さば缶と切干大根のトマト煮】
①切干大根は戻さずに、さっと洗ってざく切りにする。
②①とさば缶・トマト缶をポリ袋に入れて、袋を軽くもみながら材料を均等に混ぜる。
③ポリ袋の口を閉めて、沸騰した鍋の中で15分ゆでる。

ワンポイントアドバイス

災害時、簡単に料理を作りたいときには、缶詰や乾物が役に立ちます！



さば缶と切干大根のトマト煮



ポリ袋ごはん

ほっちゃんテレビ放送予定
9 / 15 (金)・17 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

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
9 / 3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9 / 10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9 / 17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9 / 18	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9 / 23	土	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9 / 24	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10 / 1	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※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 (9月) *は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	水道課 Tel 23-1171	(株)田村ビルズ Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*
日置地区	Tel 22-2111*	(株)大工燃料工業所 Tel 22-2219
油谷地区		(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

消費生活センターからのお知らせ

光回線サービス契約の転用は慎重に！

相談事例

「光回線の利用料が安くなる」と電話があった。現在契約中の大手電話会社の新サービスだと思い、光回線とプロバイダの契約変更を了承したが、契約中の大手電話会社ではなく別会社との契約だと後になって気づいたため、解約したい。

アドバイス

- 大手電話会社の光回線サービス卸売が始まり、さまざまな事業者がプロバイダや携帯電話などとセットにして光回線を売り出すようになりました。消費者にとって選択肢が増える一方で、契約内容が複雑なためトラブルが起こっています。
- 《契約の際に注意すること》
- 契約の相手方をしっかり確認しましょう
 - 「安くなる」と勧誘されても、現在の契約内容を確認し、新しいサービスが自身の利用目的に合うものかよく検討しましょう
 - 「以前の事業者に戻したい」といった場合は、新たな工事が必要になるほか、電話番号などが変更になる場合もあります

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