

1 日	●2015ふれあいふるさとまつりinゆや／ラポールゆや駐車場／9時30分～ ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／9時～
2 月	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20時～
3 火	文化の日 ●第34回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～ ●第11回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～
4 水	●行政相談／三隅支所／10時～12時
5 木	●緊急地震速報配信訓練／10時ごろ ●健康づくり講演会／長門市物産観光センター／14時～／要申込 (Tel.23-1133)
6 金	
7 土	●通地区文化祭／通公民館ほか／8時30分～
8 日	●通地区文化祭／通公民館ほか／8時30分～ ●ながとご当地グルメ祭り／湊中央区中央通り歩行者天国／16時～ ●第47回俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／8時45分～
9 月	
10 火	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811) ●人権・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)
11 水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
12 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
13 金	●源泉所得税の年末調整説明会／長門市中央公民館／10時～、14時～ ●介護就職面接会／ハローワーク萩／13時30分～
14 土	●秋の文化講演会／長門市物産観光センター／13時30分～
15 日	長門市長選挙・長門市議会議員補欠選挙 ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●秋のふれあいひろば／JA向津具支所／9時30分～
16 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) ●里親募集説明会／長門市役所本庁会議室／10時～
17 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) ●ノルディックウォーキング講座／長門農業者トレーニングセンター／10時～／要申込 (Tel.23-1133)
18 水	●人権・行政相談／俵山公民館／10時～12時 ●若者のための適職診断／ハローワーク萩／13時～・14時～・15時～／要予約 (Tel.0835-28-3808)
19 木	ながと食の日
20 金	●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時 (Tel.22-2811)
21 土	●平成27年度農高祭／大津緑洋高校日置校舎／9時～ ●俵山イチニチレストラン／俵山温泉／10時30分～
22 日	●第2回長門市人権教育セミナー／日置農村環境改善センター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2340、23-1259) ●俵山イチニチレストラン／俵山温泉／10時～ ●宇津賀ふるさとまつり／9時～／旧文洋小学校
23 月	勤労感謝の日
24 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) ●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) ●維新150年を学ぶセミナー／三隅農業者トレーニングセンター／18時30分～／要申込 (Tel.43-0811)
25 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
26 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
27 金	●境界問題合同相談会／萩地方合同庁舎 山口地方法務局萩支局地下共用会議室／10時～／要予約 (Tel.083-922-6118)
28 土	●権利擁護フォーラム／長門市中央公民館／13時30分～
29 日	
30 月	年金の日・ながと生涯学習の日

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

野菜と豆のスープ

ースープ1杯で1食分の野菜がしっかりとれますー

材 料 (4人分)

玉ネギ	…120g	水煮大豆	…220g
ニンジン	…60g	パルメザンチーズ	…大さじ1
セロリ	…60g	オリーブ油	…大さじ2
カボチャ	…60g	塩	…小さじ1/2
ダイコン	…60g	コショウ	…少々
ゴボウ	…60g	コンソメ (固形)	…1/2個 (3.5g)
トマト缶	…1/2缶 (200g)		
水	…3カップ		

作り方

- ①玉ネギは1cm四方に切り、ニンジン、セロリ、カボチャ、ダイコン、ゴボウは7～8mm角に切る
- ②水煮大豆の半量をボウルに入れ、フォークの背でつぶす
- ③鍋にオリーブ油を強めの中火で熱し、タマネギ、ニンジン、セロリを少し茶色く色づくまで約5分間炒め、カボチャ、ダイコン、ゴボウを加えてさらに3～4分炒める
- ④トマト缶、水、残りの水煮大豆を加え、強火で煮る。煮立ったら弱めの中火にし、コンソメ (固形)、塩を入れ、約10分煮る
- ⑤②のつぶした水煮大豆に④の煮汁をカップ1程度加えて溶き伸ばし、鍋に加える。混ぜながら軽く煮て温め、パルメザンチーズ、コショウを加えて混ぜる

ワンポイントアドバイス

大豆でなく、いろいろな豆で代用できます



(1人分)

■食事バランスガイド

エネルギー…190kcal
たんぱく質…9.6g
脂 質…10.3g
塩分相当量…1.8g
カルシウム…110mg

ほっちゃんテレビ放送予定

11 / 13 (金)・15 (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
11 / 1	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 3	火	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 8	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 15	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 22	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 23	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 29	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※突然の発熱や腹痛など、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 (11月) *は休日・夜間

地 区	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	(有)天満水道 Tel.26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel.43-0221	田村建材(株)Tel.22-2036 Tel.080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	(有)安田建材Tel.32-1217 Tel.090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(株)おきた Tel.32-1034

※ 宅地内の水道のトラブルは**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

統計調査をよそおった「かたり調査」に注意!

Q 先日、市の統計課の職員を名乗る男性から電話があり、年齢、世帯構成、年金や預貯金の額などの個人情報について聞かれ、聞かれるままに答えてしまったが大丈夫か?

A 最近、国や自治体が行う統計調査をかたって個人情報を聞き出そうとするいわゆる「かたり調査」が発生しています。国や自治体が行う統計調査において、電話やメールで、個人や世帯の情報を調査することはありません。

このような不審な電話があった場合には、一旦電話を切り、本当の調査かどうか、市の担当課である企画政策課 (Tel.23-1116) に確認しましょう。

もし、個人情報を教えてしまったときは、その情報を基に、後日、別の業者から投資などの勧誘電話がかかる場合があるので、注意が必要です。

万一、勧誘の電話がかかってきた場合は、長門警察署または長門市消費生活センターへご相談ください。

今後、新しく導入されるマイナンバー制度に関しても、既に全国で不審電話や便乗詐欺などの行為が報告されていますので、被害にあわないように注意してください。

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