

1 土	●赤い羽根共同募金街頭啓発／市内各所／9時30分～ 「ちよるる」がいる日は長門市で国体が開催されます
2 日	
3 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
4 火	●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●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)
5 水	
6 木	●新入学児童健康診断／通小学校・油谷小学校／13時30分～ ●山口県知的障害者更正相談所巡回相談／三隅保健センター／10時～15時／要事前予約 (Tel.23-1245)
7 金	●新入学児童健康診断／仙崎小学校・神田小学校／13時30分～
8 土	
9 日	●楊貴妃・炎の祭典～ご縁を結ぶむかつくフェスタin楊貴妃の里～／楊貴妃の里／10時～16時
10 月	「体育の日」
11 火	●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 (Tel.22-2811) ●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)
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●新入学児童健康診断／俵山小学校／13時30分～
14 金	
15 土	●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込 ●長門大津駅伝／三隅中前／10時20分スタート
16 日	●みすみふるさとまつり2011／三隅農業者トレーニングセンター (三隅公民館) 周辺／9時～ ●テニス教室／油谷総合運動公園テニスコート／9時～16時 ●仙崎地区体育祭／仙崎小グラウンド／9時～
17 月	
18 火	●敬老会 (日置地区)／日置地域づくりセンター／11時～13時30分 ●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)
19 水	毎月19日は「ながと食の日」 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●長門市議会臨時会／議事堂／9時30分～
20 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約 (Tel.22-2811) ●敬老会 (俵山地区)／俵山小学校体育館／11時～14時
21 金	●第7回長門市小学校陸上記録会／ふれあいパーク三隅／9時～
22 土	●金子みすゞ記念館講座Bコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
23 日	●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～12時／要申込 ●行政書士が行う1日無料相談会／フジ長門店／10時～15時
24 月	
25 火	●敬老会 (菱海・葦小田地区)／ラポールゆや／11時～13時 ●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)
26 水	●敬老会 (宇津賀・向津具)／ラポールゆや／11時～13時 ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115)
27 木	●長門市婦人レクリエーション大会／ルネッサながとアリーナ／10時～ ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●新入学児童健康診断／向陽小学校・明倫小学校・浅田小学校／13時30分～
28 金	
29 土	
30 日	●青海島共和国からの輸出品フェア／青海大橋付近／9時30分～15時
31 月	●男女共同参画講演会／物産観光センター 2階／10時～

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

韓国風鶏じゃが

— 子どもがぐせになるおいしさ —

材 料 (4人分)

若鶏手羽先	…600g	砂糖	…大さじ1
じゃがいも	…2個	ねぎ	…適量
酒	…1/2カップ		
コチュジャン	…大さじ1		
玉ねぎ	…1個		
みりん	…大さじ2		
しょうゆ	…大さじ2		
ごま油	…大さじ2		

作り方

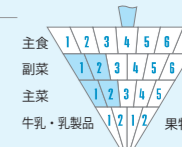
- ①玉ねぎは、くし切りにスライスし、じゃがいもは乱切りにする。
- ②厚手の鍋にごま油 (大さじ1) を入れ、さらに若鶏手羽元を入れて火にかける。表面に焼き色がついたら酒を入れ、強火にしてアルコールを飛ばす。
- ③②を2～3分煮たら①を加え、さらに4～5分煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったらコチュジャン、みりん、しょうゆ、残りのごま油、砂糖を加え、約15分中火で煮込む。
- ⑤ねぎ4～5cm位の斜め切りに切り、仕上げにちらす。



栄養価 (1人分)

エネルギー…391kcal
たんぱく質…18.4g
脂 質…19.9g
塩分相当量…2.4g

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定

10/14 (金)・10/19 (水)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

人参やこんにゃく等お好みの材料でアレンジして下さい。

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
10/2	日	岡田クリニック 長門総合病院	22-2717 22-2220
10/9	日	しみず循環器科内科医院 岡田病院	22-2205 23-0033
10/10	月	半田内科クリニック 斎木病院	23-3030 26-1211
10/16	日	吉村内科 長門総合病院	22-3322 22-2220
10/23	日	戸嶋医院 岡田病院	34-0003 23-0033
10/30	日	長門診療所 斎木病院	22-2440 26-1211
11/3	木	友近内科循環器科医院 長門総合病院	32-1180 22-2220

水道修繕当番店 (10月) *は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*
三隅地区	田村建材(株) TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*	山本設備 TEL 43-0295
日置地区	(有)キハラ TEL 34-0018	(有)安田建材 TEL 32-1217 TEL 090-1013-6036*
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

新たな手口の「振り込め詐欺」に注意

Q 市役所の保険係の職員と名乗る男から電話があり、「医療費の返還金がある。職員を行かせるのでキャッシュカードを渡すように」と言われたが信用していいのだろうか。

A 従来から、行政機関の職員を装い、医療費、税金などの払いすぎたお金を返すと言ってATM(現金自動預け払い機)を操作させ、実際には被害者の預金を別口座に振り込ませてだまし取る、還付金詐欺という振り込め詐欺が発生していました。

しかし最近はATM等への監視が厳しくなり、今度は、事前に電話連絡した上で自宅を訪れ被害者から直接キャッシュカードや通帳等をだまし取り現金を引き出す、新たな手口が多発しているの御注意ください。

行政機関の職員がキャッシュカードや通帳を預かることは絶対にありません。不審な電話があったときは、すぐに警察に相談しましょう。

【被害にあわないために】

だましの手口を知っていても、自分にかかってくるとだまされてしまうこともあります。まずは冷静になって確認をしましょう。

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